

Meníme svet po kvapkách



2/2017
marec – apríl

Bulletin informačnej a celostnej medicíny

**Zdravé bývanie
a Feng Shui**

**Nervové
tkanivo**

**Prekonávanie emócií
pomocou živlov**

**Klimaktérium.
Nová etapa v živote ženy**

Vás pozýva na Seminárny deň s MUDr. J. Jonášom



BRATISLAVA 29. 4. 2017

Hotel Médium, Tomášikova 34,
(prístup: z hl. železničnej stanice autobus č. 61,
z autobusovej stanice trolejbus č. 205)

PROGRAM:

9 : 00 – 10 : 00	Registrácia účastníkov
10 : 00 – 10 : 10	Úvod (Ing. Eliášová)
10 : 10 – 11 : 20	Prednáška (MUDr. Jonáš)
11 : 20 – 11 : 40	Prestávka (coffee break)
11 : 40 – 13 : 00	Prednáška (MUDr. Jonáš)
13 : 00 – 14 : 00	Obed (v cene)
14 : 00 – 15 : 20	Prednáška (MUDr. Jonáš)
15 : 20 – 15 : 40	Prestávka
15 : 40 – 17 : 00	Prednáška (MUDr. Jonáš)

TÉMA:

Súhrn 16 ročných poznatkov a skúseností v detoxikácii Joalis

INFORMÁCIE A PRIHLÁŠKY:

na tel./fax 055/7996881, tel./fax/: 02/43 42 59 39, tel./fax: 048/415 61 86
Písomne: MAN-SR, spol. s r. o., Plzenská 49, 040 11 Košice, e-mail: man-sr@man-sr.sk
Mobil : 0904 734 418, 0903 311 063, 0911 758 008 alebo na www.joalis.sk

CENA:

Pozor! 60 € pri platbe na účet: IBAN SK83 1100 0000 0026 2675 2414, BIC (SWIFT): TATRSKBX, VS 09042016, nezabudnite uviesť Vaše meno a priezvisko, pri platbe na mieste 65 €! - v cene obed a občerstvenie, ďalšia zľava 100 % pre AŠD, ktorí sa v hodnotení za minulý rok umiestnili na prvých piatich miestach, zľava 50 % pre AŠD, ktorí sa v hodnotení za minulý rok umiestnili na šiestom až jedenástom mieste vrátane. Daňový doklad a faktúru dostanete na seminári. možnosť zakúpenia prístroja Salvia, Acucomb, test. sád, preparátov Joalis a publikácií od MUDr. J. Jonáša

AKCIA NA SEMINÁRI:

pri kúpe 10 ks preparátov - 1x Help za 5,00 € (20 ks - 2x Help atď.) + množstevné zľavy na preparáty podľa cenníka!

Prihlášky aj mailom na man-sr@man-sr.sk, čo najskôr a úhrady najneskôr do 21. 4. 2017!

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



Meno a priezvisko

Adresa Tel./mail

Preferujem stravu:

☐

mäsitú - bezlepkovú - bez mliečnu

☐

vegetariánsku - bezlepkovú - bez mliečnu

Obsah

- 4 JOALIS TÉMA**
Klimakterium.
Nová etapa v životě ženy
- 7 JOALIS TÉMA**
Přechod z hlediska detoxikace
- 10 ŽIVLOVÁ TERAPIE**
Překonávání emocí pomocí živlů
- 14 BUŇKY V TĚLE**
Nervová tkáň
- 18 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL**
Oční jóga uleví vašim očím
- 20 CESTY KE ŠTĚSTÍ**
Na konec světa aneb tam,
kde leží Středozeď
- 24 BAMBI KLUB**
Zažívací problémy u dětí
- 25 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL**
Feng Shui pracuje, i když není vidět
- 28 GALERIE JOALIS**
Abeceda detoxikačních preparátů:
Lihové preparáty – H, CH a I
- 31 KALENDARÍUM**
Připravované akce

Vážení a milí čtenáři,



ve chvílích, kdy pro vás připravujeme tento bulletin, se venku konečně probouzí příroda a vypadá to, že zima dostává vane. Ano, konečně – letošní zima byla opravdu pořádná a dlouhá. Ale přírodě to jistě prospělo. Nicméně my v redakci i všichni lidé kolem se z nadcházejícího jara upřímně radujeme. To nás ovšem neodvedlo od práce a i tentokrát vám přinášíme spoustu nových a zajímavých informací nejen z oblasti detoxikační medicíny. Hlavním tématem tohoto čísla je klimakterium, tedy období, kterým projde dřív nebo později každá žena. Co se vlastně v těle děje, zda tomu lze předejít a jak naložit s nepříjemnými příznaky této životní etapy rozebíráme v článku **Klimakterium. Nová etapa v životě ženy**. Stejnému tématu se pak věnuje i MUDr. Josef Jonáš v příspěvku **Přechod z hlediska detoxikace**.

O **překonávání emocí pomocí živlů** už jste mnozí jistě slyšeli, toto téma jsme nyní trochu oprášili a Ing. Vladimír Jelínek k němu dopsal i několik zajímavých aktuálních poznatků ze své praxe. V pokračování seriálu o buňkách v těle se Mgr. Marie Vilánková tentokrát věnuje **nervové tkáni**. Pokračuje také **Abeceda detoxikačních preparátů**, dočtete se o preparátech začínajících písmeny H, CH a I. Jak správně cvičit oční jógu a jak zharmonizovat svůj byt, dům či kancelář pomocí Feng Shui vám poradíme v rubrice **Zdravý životní styl**. K protinožcům na Nový Zéland se vydáme v příspěvku **Na konec světa aneb tam, kde leží Středozeď**. Trápí-li vaše malé klienty nebo děti zažívací problémy, možná najdete inspiraci k jejich zmírnění v **Bambi klubu**.

Přejeme vám krásné a pohodlové dny a jaro třikrát hurá!



Jitka Menclová
redaktorka bulletinu

Bulletin informačnej a celostnej medicíny

Číslo bolo spracované s využitím textov z českého vydania bulletin Joalis info 5/2015

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: MUDr. Josef Jonáš, 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.



Klimakterium



S přechodem a s následnou menopauzou se v životě setká každá žena. Pojdme si stručně říci, co se v organismu během přechodu děje a jak jeho příznaky zmírnit.

Nová etapa v životě ženy

Přechod, klimakterium nebo klimax je období vyhasínání pohlavního cyklu ženy. Podobný proces probíhá i u mužů, má ale mírnější průběh. Projevy klimakteria i jejich intenzita jsou u každé ženy jiné.

Snižuje se tvorba hormonů estrogenu a progesteronu, posléze se úplně zastaví menstruační cyklus a nastává ztráta plodnosti. Žena tedy není schopna otěhotnět přirozenou cestou.

genetika (v naprosté většině ženy tento proces „kopírují“ – zeptejte se tedy na průběh svých maminek či babiček), životní styl, ale také zeměpisná poloha. Obecně lze říci, že čím severněji žena bydlí a světlejší pleť má, tím se zvyšuje i riziko klimakterických potíží. Výjimku tvoří jen ty ženy, jejichž strava je bohatá na mořské ryby a potraviny obsahující rostlinné estrogény. Těm se potíže obvykle vyhýbají.

Ovlivnit tento proces mohou i některé další faktory – například kouření může nástup klimakteria urychlit. Riziko, že se menopauza projeví předčasně, zvyšují rovněž autoimunitní choroby, například snížená činnost štítné žlázy. Klimakterium nastupuje samozřejmě okamžitě také tehdy, pokud žena podstoupí odstranění vaječníků. Dříve se uvádělo, že k předčasnému přechodu nevede operativní vyjmutí dělohy, protože ta, na rozdíl od vaječníků, žádné hormony neprodukuje. Nové studie však ukazují, že i tato operace může nakonec způsobit, že se přechod objeví dříve, než by nastal přirozeně. Proto se lékaři snaží přistupovat k odstranění dělohy až v krajním případě.

Pokud žena začne pociťovat potíže s pravidelností a intenzitou menstruace, měla by zvýšit příjem červeného jetele.

Na některé nepříjemnosti, jako jsou návaly horka a potu, nervozita, nespavost, bušení srdce či podrážděnost, dobře zabírají přírodní prostředky a samozřejmě detoxikace metodou MUDr. Jonáše. Více k tomuto tématu si přečtete v článku začínajícím na straně 9.

Co se v těle děje

Klimakterium je přirozený stav v životě ženy, kdy dochází k útlumu funkce vaječníků.

Faktory ovlivňující příchod a délku klimakteria

Poslední menstruace přichází u žen průměrně mezi 49. až 55. rokem života. Že nastává okamžik klimaxu, dokáže nejlépe říci gynekolog na základě speciálních krevních testů, jež odhalují hladiny hormonů v krvi. Délka a intenzita klimakteria mohou být ovlivněny celou řadou faktorů. Mezi ně patří například

Jaké jsou příznaky

Klimakterium je často doprovázeno řadou někdy velmi nepříjemných projevů a zdravotních problémů. Nejznámější, nejčastější a pro ženy nejnejpříjemnější jsou časté návaly horka s pocením, zvýšené pocení obecně, poruchy spánku, časté změny nálad, deprese, nesoustředěnost, závratě. V důsledku nedostatku estrogenu dochází k úbytku vody v pokožce, tedy ke zvýšené tvorbě vrásek a zrychlenému stárnutí pokožky. Závažné jsou zdravotní potíže – možnost vzniku osteoporózy, sklony k nadváze, vysokému tlaku a zvýšeným hodnotám cholesterolu a z toho plynoucí možnost kardiovaskulárních onemocnění; objevuje se močová inkontinence a někdy i časté záněty močových cest. Nedostatky vyvolané ztrátou estrogenu se projevují i na psychické úrovni. Jednotlivé fáze si probereme podrobněji níže.

Prostředky na zmírnění problémů

K potlačení příznaků a zdravotních problémů se v západní medicíně používají léky, které dodávají organismu chybějící hormony (estrogen), tzv. hormonální substituční terapie (HRT). Ne každá žena ovšem HRT snáší (jsou zatěžována játra – pak může přicházet v úvahu alternativa aplikace pomoci náplastí, často se dramaticky zvyšuje tlak). Účinná je v tomto případě přírodní léčba bylinami – viz dále v článku – a samozřejmě detoxikace pomocí preparátů Joalis.

Dá se přechod oddálit?

Bohužel, neexistuje žádný způsob, kterým by žena mohla nástup klimakteria oddálit. Určitě má ale smysl zachovat své zdravé návyky. Díky střídavému jídelníčku a dostatku pohybu například nehrozí, že žena hodně přibere – zvýšené ukládání tuků a měnění se postavy jsou totiž jedním z projevů klimakteria.

1. Vegetativní klimakterický syndrom

Jak jsme již napsali, mezi první příznaky přechodu lze zařadit poruchy menstruačního krvácení. Kvůli opoždění ovulace se cyklus nejprve prodlužuje a poté naopak dochází k jeho zkracování. Důsledkem je pak obvykle častější měsíční krvácení. To ustane až ve chvíli, kdy se vyčerpá zásoba vajíček schopných dozrání. V souvislosti se ztrátou menstruační se záhy začne ve větší intenzitě objevovat skupina akutních příznaků, rovněž nazývaných jako *vegetativní klimakterický syndrom*. Dochází k nim v důsledku kolísání

hormonálních hodnot v krvi. Patří sem například bolesti hlavy, návaly horka a pocení, závratě, pocit brnění končetin či záchvaty bušení srdce. V některých případech se objevuje i bolest na hrudi připomínající infarkt myo-

řadě se jedná o častější infekce močových cest či problémy s inkontinencí. S tím mohou souviset také problémy v sexuální životě. Ženy mohou pociťovat bolesti při pohlavním styku, svědění nebo pálení. Kromě toho se

Nedostatky vyvolané ztrátou estrogenu se projevují i na psychické úrovni.



Doba, kdy se menopauza projeví, je dědičná. Proto by se ženy měly zeptat svých matek a babiček, jak na tom byly ony, protože u nich bude mít přechod nejspíše stejný průběh.

kardu, případně zažívací a psychické potíže. Ty se často projevují nervozitou, plačtivostí, sklony k depresím, náladovostí nebo nespavostí.

2. Subakutní příznaky související s nedostatkem estrogenu

Další problémy nastávají několik týdnů, měsíců či až let po menopauze. Jedná se o tzv. *subakutní příznaky*, které souvisí s dlouhodobějšími změnami hormonálních hladin, především s nedostatkem estrogenu. V první

suchost sliznice může projevit také zhoršením zraku, pálením v očích, suchostí a ztenčením kůže nebo zvýšenou tvorbou vrásek. Se změnou hormonálních hladin může v neposlední řadě souviset i suchý zánět hrtanu a hltanu či zvýšená lámavost nehtů nebo vypadávání vlasů.

3. Nejzávažnější stadium – metabolický klimakterický syndrom

Poslední stadium menopauzy je často nazýváno *metabolickým klimakterickým syn-*

dromem. Jedná se o chronické příznaky, které jsou v prvních okamžicích velmi těžko rozpoznatelné. Patří sem například osteoporóza, ateroskleróza, infarkt myokardu či centrální mozkové příhody. Všechny tyto zdravotní obtíže opět souvisí s nedostatkem estrogenu, který tělo přirozeně chrání. S jeho úbytkem tedy dochází k oslabení této ochranné funkce a ke zvýšení rizika srdečně-cévních onemocnění přibližně na stejnou úroveň, jako je tomu u mužů. Další důležitou oblastí, ve které se může nedostatek estrogenů negativně projevit, je metabolismus lipidů a karbohydrátů. Důsledkem toho u žen vzrůstá například riziko obezity nebo diabetu druhého typu. Kromě toho může také dojít ke zvýšení hladiny cholesterolu.

Co nám pomůže?

Pokud žena začne pociťovat potíže s pravidelností a intenzitou menstruace, měla by zvýšit například příjem červeného jetele. Ten obsahuje fytoestrogeny, jež jsou příbuzné ženským pohlavním hormonům estrogenům. Potřebná denní dávka je přibližně 50 mg. Ve druhém stadiu by pak ženy měly do jídelníčku zařadit větší množství sóji. Sójevé boby totiž patří mezi nejbohatší zdroje rostlinných estrogenů. Mezi výrobky ze sóji patří například tofu, tempeh, natto nebo miso pasta. Ve třetí fázi se pak mnohým ženám osvědčila konzumace včelích produktů a vitamínu C. Včelí mateří kašička je totiž významným vitamínovým a minerálním zdrojem, vitamín C zase přispívá k ochraně buněk před oxidativním stresem, což je proces doprovázející přirozené stárnutí organismu. Při dodržování doporučeného množství má také schopnost mírnit únavu, vyčerpání a podporovat normální činnost nervové soustavy.

Jezte zdravě a hýbejte se

Projevy klimakteria ovlivňuje samozřejmě i **jídelníček**. Strava by měla obsahovat mořské ryby a rostlinné oleje lisované za studena, ořechy, hrách, čočku, fazole a vejce. Důležité

je, abychom nezatěžovaly játra, takže jim ulévíme občasnými očistnými kúrami, třeba pitím pampeliškového, máťového a kopřivového čaje. Nepomohou nám sladkosti, slaná, kyselá a příliš kořeněná jídla, horké nápoje, alkohol a nápoje s kofeinem, ale konzumace většího množství citrusů, dostatek vitaminů B a C, hořčiku a draslíku a pokrmů ze sóji. Jestliže se oddáte bylinkám a zdravé stravě, neznamená to, že si život nemůžete vůbec

osladit – klidně si dopřejte kousek kvalitní čokolády, celozrnnou sušenku nebo ovoce. Z něho si raději vyberte hrušky, hroznové víno, broskve nebo mandle. Ke slazení nápojů využijte med. Nepodceňujte také účinek **pravidelného cvičení a procházek**, které pomáhají nejen s popsány projevy klimakteria, ale preventivně i s nadměrnou váhou a problémy s pohybovým aparátem.

Jitka Menclová

Které byliny používat v době klimakteria?

- **Ploštičník hroznový** nebo extrakty z něj doporučují fytoterapeuti na návaly horka, pocení, závratě, bušení srdce a nespavost, ale také na zmírnění podrážděných reakcí a depresivních nálad, případně na bolesti, křeče a silné krvácení při menstruaci. Ovlivňuje zároveň pohyb vápníku v těle a tím i zpomaluje rozvoj osteoporózy a zlepšuje urogenitální potíže.
- **Červený jetel** se využívá především pro vysoký obsah přírodních látek – fytoestrogenů. Ty jsou svou strukturou podobné estrogenům a v ženském těle je nahrazují. Zlepšují náladu, spánek, zamezují řídnutí kostí. Výtažky z jetele působí preventivně i proti rakovině prsu.
- **Třezalka** působí hlavně na psychiku, tedy i na kolísání nálad. Dále proti melancholiím a depresím, podrážděným reakcím, úzkostem a stavům paniky. Denní dávka třezalkového čaje může být asi dva až tři šálky, nedoporučuje se pít déle než šest týdnů. Třezalka tečkovaná zároveň zlepšuje krevní oběh. Jelikož zvyšuje citlivost na světlo, neužívejte ji, když se chystáte na letní dovolenou nebo do solária. Mohly by se vám objevit pigmentové skvrny.
- **Chmel** účinkuje na nervozitu, případně na potíže se spánkem. Příznivě ovlivňuje také zklidnění menstruačního cyklu.
- **Meduňka** je výborná při nervozitě a nervově podmíněných poruchách, stejně i při nespavosti. Lze ji použít na uklidnění, ale i proti stresu a křečím, na kterých se stres podílí. Při zvýšené konzumaci pozor na odvápnování kostí!
- **Drmek** podporuje hormonální rovnováhu a působí proti bolestem prsou.
- **Šalvěj** mírní návaly horka a pocení, zejména toho nočního. Mírně pomáhá také u zánětů. Stačí spařit lžici šalvěje vroucí vodou a nechat přikryté louhovat 15 minut. Vlažný odvar můžete popíjet po doušcích celý den. Účinky jsou prokazatelné přibližně za čtrnáct dnů pravidelného užívání.
- **Kontryhel** má smysl užívat při silném krvácení. Některé ženy zápolí na začátku klimakteria s častější a silnější menstruací. V kombinaci s andělikou čínskou a ploštičníkem může kontryhel tyto problémy zmírnit nebo zcela eliminovat.
- **Ženšen** povzbuzuje zejména při stavech fyzického a duševního vyčerpání, ale rovněž při stavech únavy, duševní apatie nebo při problémech se soustředěním.





Přechod

z hlediska detoxikace

Dnešním tématem je přechod neboli klimakterium. Obvykle se tak označuje stav u žen, kdy utichá jejich pohlavní hormonální aktivita, ztrácejí plodnost a objevují se další a další známky přechodu do nového, jiného životního období.

Někdy se tento pojem používá i u mužů, ale tam je nejasný, protože u mužů někdy nedochází ke snížení hormonální aktivity, pouze k určitým psychickým změnám, tomu se však dnes nebudeme věnovat.

pravěké společnosti, samozřejmě ne dnes. Starší ženy byly vždy vítanými pomocnicemi, pomáhaly s výchovou dětí, zaskakovaly za matky, pokud ty zemřely nebo byly nemocné, staraly se o domácnost, zkrátka ženy nik-

chod, který vzniká třeba už ve 45. roce věku ženy. Většinou však klimakterium nastává až po překonání padesátky. Jsou ženy, které mají pravidelnou menstruaci ještě třeba v 56 nebo 57 letech, ale to jsou výjimky a průměr bý-

Ryze individuální záležitost

Budeme se věnovat ženskému klimakteriu neboli přechodu. Jak víme, může s sebou tento proces přinést různé nepříjemnosti, které jsou třeba jen přechodné právě po určitou dobu přechodu – návaly, psychické problémy, dokonce i poruchy paměti. Objevují se různé fyzické potíže, potom se stav stabilizuje a žena se opět dostává do velmi dobré kondice. V přírodě je to tak zařízeno. Muži naproti tomu ztrácejí ve stáří svou funkci a smysl ve společnosti, myslím tím v původní,

Některé ženy si klimakteria téměř nevšimnou, zatímco jiné ženy velice trpí.

dy neztráceli svou přirozenou funkci. Už z těchto přirozených důvodů tedy musely být ve formě až do smrti, zatímco u mužů tomu tak být nemuselo.

Přechod probíhá naprosto individuálně. Nastupuje v různém věku, někdy se dokonce dostavuje i předčasně. Tak se označuje pře-

vá opravdu kolem padesátého až padesátého třetího roku. Probíhá také naprosto individuálně v tom smyslu, že některé ženy si téměř ničeho nevšimnou, zatímco jiné ženy velice trpí, dokonce se musí léčit kvůli různým potížím. Obvykle se přechod „léčí“ hormony, to znamená, že se podávají ženské

hormony, které mohou být chemicky vyrobené. Řada žen dnes bere hormony přírodní, tzv. fytoestrogeny, které se nacházejí v řadě rostlin, např. v sóji. Není to však léčení, pouze jakési odsunutí nebo zmírnění problémů, na které se teď podíváme z hlediska detoxikace.

Hormonální svět

Než se k tomu dostaneme, musíme se bohužel – říkám bohužel, protože je to dosti nudná kapitola – prokousat také velmi složitými vztahy hormonálního světa ženy. Ženy většinou ani nevědí, jak jsou jejich hormony řízeny, jakým způsobem a kde se berou, protože je to skutečně velmi složité. Musíme použít nesrozumitelné latinské názvy, protože české názvy těchto důležitých orgánů se prakticky ani nepoužívají. Kdo z vás ví, že má v mozku jakýsi útvar, který se nazývá hypotalamus? Přitom je nesmírně důležitý. Má ce-

monů, a ty, které produkcí hormonů tlumí. A to je velice důležitý fakt, protože např. celý menstruační cyklus je vlastně závislý na tom, že jeden hormon se nejprve produkuje ve zvýšené míře a potom se najednou přestane vylučovat a začne se produkovat jiný. A stejně tak je tomu při ovulaci, při těhotenství nebo při kojení. Zkrátka, svět hormonů je velice citlivé a složitě regulován.

Funkce a poruchy hypotalamu

Hypotalamus se však nepodílí jen na regulaci hormonů, což je ovšem jeho zásadní funkce. Bez něj by v těle nic nefungovalo. Ale on se například podílí i na řízení tělesné teploty. Lidé, kterým je neustále zima nebo teplo, mohou mít v nepořádku právě regulaci hypotalamu. Dokonce se vyskytují tzv. hypotalamické periodické teploty, při nichž vyletí teplota poměrně vysoko, třeba až k 40 °C, ale nikdy

mus nedovoluje člověku, aby vůbec jedl, a dotýčný až extrémně vyhubne, nebo zase naopak bulimie, to znamená přejídání, kdy člověk denně spořádá nesmírné množství jídla a nikdy se nenasytí. Ovšem to, co pronásleduje nás, „normální“, je jen jistá porucha této funkce, která se projevuje tak, že dost dobře nevíme, kdy máme pocit sytosti a kdy ne. Tyto pocity mají děti a zvířata, ale dospělý člověk je ztrácí. Hypotalamus dokonce reguluje i sexuální činnost, v určitém období rozhoduje např. o sexuální orientaci.

Hypotalamus má také na starosti řízení nesmírně složitého nervového systému, o kterém se také obecně nehovoří a lidé jej neznají. Tento systém se jmenuje autonomní neboli vegetativní nervový systém. Autonomní proto, že není ovládán vůlí a funguje samostatně, ale bez jeho příkazu se v našem těle nestane vůbec nic. Až do poslední buňky ovládá chování našeho těla a našich orgánů. To je velice důležité pro pochopení problematiky klimakteria, protože hypotalamus, ta „naprogramovaná žláza“, začne v určité chvíli utlumovat činnost pohlavních hormonů. Je-li však v hypotalamu porucha, týká se tato změna i všech ostatních věcí, tj. dojde k rozladění vegetativního nervového systému, které pak způsobuje pocení, špatnou termoregulaci nebo návaly horkosti. Změny cvičí i se sexuálním zájmem žen, ženy také tloustnou, protože ztrácí regulaci schopnost omezení příjmu potravy, zkrátka klimakterium se může týkat všech funkcí hypotalamu a z toho potom vyplývá řada možných problémů a nepříjemností. Hypotalamus má dokonce do určité míry na starosti naši náladu, protože se v něm produkuje látka zvaná serotonin, která je, jak se dnes už všeobecně ví, dost důležitá antidepresivní látka, a proto ženy v klimakteriu mohou trpět i depresemi.

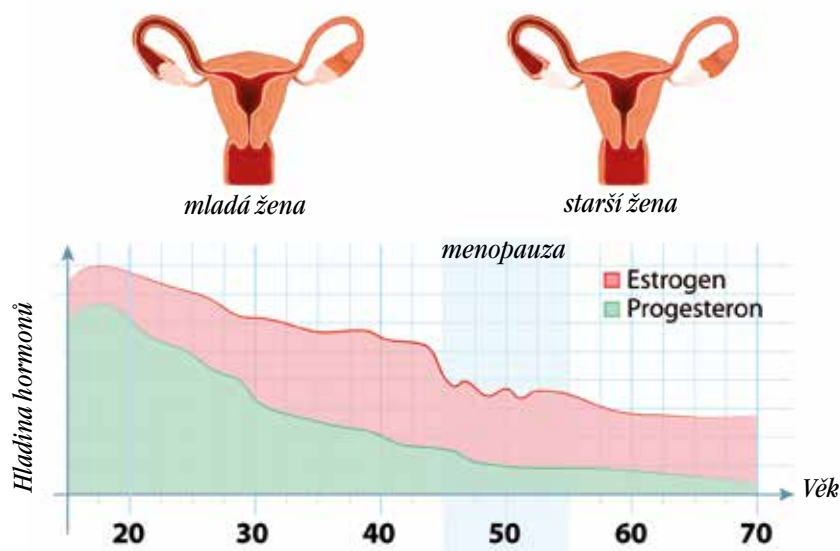
Hypotalamus se nejvíce podobá počítači, který je naprogramován k řízení celého hormonálního světa člověka.

lou řadu funkcí, které hrají důležitou roli v pochopení ženského přechodu.

Hypotalamus se nejvíce podobá počítači, který je naprogramován k řízení celého hormonálního světa člověka. On sám neprodukuje žádné hormony, ale vylučuje určité látky, které následně řídí vlastní produkci hormonů. Tyto látky se jednoduše dělí na dva typy – látky, které stimulují produkci hor-

se nenajde žádná příčina a za dva nebo tři dny teplota zase klesá. Mnoho lidí také zápolí s tím, že hypotalamus reguluje pocit sytosti a hladu. Z toho plyne, že hypotalamus nám při dobré činnosti umožňuje, abychom kontrolovali množství požitých potravy, měli brzo pocit sytosti a mohli jídlo odložit. Právě tady je velmi častá porucha oběma směry, ať už jako mentální anorexie, kdy vlastně hypotala-

Stav vaječníků a hladina hormonů se věkem mění



Hypofýza a pohlavní hormony

Hypotalamus také ovládá další žlázu, která je na něj napojená jak nervovými vlákny, tak cévami, a to hypofýzu. V hypofýze už pak dochází k produkci vlastních hormonů, tedy i hormonů pohlavních, a hormonů, které stimulují vaječníky k produkci těch známých pohlavních hormonů, jako jsou estrogeny nebo progesteron. A právě ve chvíli, kdy hypotalamus vydá příkaz, že se má utlumit hormonální činnost, hypofýza poslechne. Začne tlumit činnost vaječníků, už se zde nevytvářejí hormony a mizí tím nejen menstruační cyklus, ale i zrání vajíček – vaječníky už neobsahují vajíčka, která by byla schopna dozrávání a byla připravena k oplodnění. Ale

tyto hormony, hlavně estrogény, udržují ženu z přirozených důvodů ve velmi dobré kondici. Na zdraví ženy, na jejích schopnostech a vitalitě vždy závisí výchova dětí a chod celé rodiny. Proto příroda zařídila, aby estrogény vykrývaly eventuální nedostatky v tomto ohledu a žena byla schopna toto všechno zastávat. Celý mechanismus může v přechodu najednou zmizet, a to až do takové míry – s čímž jsem se v praxi také setkal – že žena najednou prohlásila, že zapomněla vařit, tedy činnost, kterou dělala celý život. Nebo najednou nestačí v práci, je plačtivá, celkově se mění atd. Je to z toho důvodu, že krycí efekt pohlavních hormonů mizí, organismus se musí přestavět na nějaký nový režim a na pohlavní hormony už se nemůžeme spoléhat.

Detoxikace a klimakterium

Z těchto znalostí potom vycházejí naše možnosti detoxikace, které ženě velmi prospívají a pomohou jí projít přechodem téměř nezatelně bez zvláštních výkyvů. Samozřejmě jako vždy začínáme preparáty **Activ-Col**, případně **Embrion**, chceme-li mít lihovou formu, a dále preparáty **Activ-Acid** nebo **Bio-salz** v lihové formě, protože celková kondice organismu a snížení toxinů, které se produkují v našem organismu, jsou prvky nesmírně důležité a v tomto případě zásadní. A potom přijde na řadu vlastní specifický preparát, který se nazývá **Hypotal**. Je to preparát k detoxikaci právě hypotalamu a hypofýzy. K tomu bych ještě doporučil preparát **Vegeton** na zmíněný vegetativní nervový



Na zdraví ženy vždy závisí výchova dětí a chod celé rodiny. Příroda proto zařídila, aby estrogény vykrývaly eventuální nedostatky v tomto ohledu a žena byla schopna plnit své poslání.

systém. A tím bych uzavřel základní sadu preparátů, které mají ženě umožnit, aby absolvovala přechod v pravý čas, nikoliv nějaký falešný přechod, tedy poruchu. Tyto preparáty jí také umožní absolvovat přechod bez nepříjemných a dlouhodobých obtíží.

Pokud ovšem přechod způsobí i jiné problémy, jako jsou deprese nebo útrobní či kloubní problémy, pak je samozřejmě potřeba pomoci dalšími preparáty, ale to si povíme jindy. Smyslem dnešního povídání je,

aby žena pochopila, jak je její hormonální svět řízen, že může procházet určitými problémy a že období přechodu může probíhat i zcela hladce. Potíže v přechodu nejsou rozhodně přirozené, představují vždy nějakou poruchu a je možné se jich zbavit nebo – ještě lépe – se jim preventivně vyhnout.

*MUDr. Josef Jonáš
pro TV KINOSVĚT*



OZNAM

Chceli by sme Vám oznámiť, že pani Letkovú Zuzanu na prevádzke Čechinová 3 v Bratislave, bude počas MD zastupovať Ing. Jurovčíková Katarína a pani Ing. Kurucovú Alenu na prevádzke Vodárenská 23 v Košiciach bude počas MD zastupovať Ing. Danká Jandová. Obracajte sa s dôverou na nových vyškolených zamestnancov firmy MAN-SR s.r.o.



Ing. Katarína Jurovčíková, prevádzka MAN-SR s.r.o. v Bratislave, 02/43425939, spolocnost@man-sr.sk



Ing. Danká Jandová, prevádzka MAN-SR s.r.o. Košice, 055/7996881, jandova@man-sr.sk

Překonávání emocí

pomocí živlů

Lidské emoce jsou tématem týkajícím se každého z nás. Procházejí napříč celou lidskou historií a zásadním způsobem ji ovlivňují. Proto jsme se rozhodli zopakovat seriál, ve kterém si všech pět základních emocí postupně probereme. Podíváme se také na to, jak se projevují na stavu našeho těla a jakým způsobem se můžeme naučit ovládat je ve svůj prospěch.

Je možné charakterizovat pět základních emočních stavů, které člověk prožívá v daný okamžik. Na úvod můžeme říci, že chceme-li pracovat se svými emocemi a zpracovávat obsahy svého nevědomí, měli bychom se naučit rozlišovat, kterou emoci právě prožíváme. To znamená, že bychom měli být schopni „podívat se“ sami na sebe a přiznat si, jaký pocit nás právě ovládá. Jedině tak budeme schopni dále na sobě pracovat.

Okamžik uvědomění a náš limbický systém

Klíčem k úspěchu při celkové emocionální proměně a očistě lidské duše je okamžik uvědomění si, že za své pocity si můžeme sami do té míry, do jaké máme vlastní emocionální slabosti. Vjemy, které přijímáme z okolí, v nás pouze tyto slabosti vyvolávají. Chybně se tedy domníváme, že za naše pocity mohou „ti druzí“, neboť druzí lidé provokují ať vědomě či nevědomě naše slabé emocionální stránky. Vždyť vlastní pocity člověka jsou pouze chemickým výsledkem vjemů zpraco-

vaných jeho mozkem, zejména pak limbickým systémem. Tento systém je vývojově nejstarší částí našeho mozku, společnou pro člověka i nižší druhy zvířat. Například pes nebo kočka prožívají stejné druhy emocí jako člověk. Pes umí nefalšovaně projevit spontánní radost, jindy zase hraje smutného, aby od pána něco získal. Dokáže být agresivní, má-li se poprat se svým soupeřem o misku se žrádlem, dovede také myslet na zásoby, když si na odvráceném koutě zahrady zahrabává svoji kost, vycítíte z něj, kdy se bojí...

První vjemy (tedy to, co vidíme, slyšíme, cítíme, ochutnáváme, hmatáme nebo vnímáme intuitivně) jsou nejprve zpracovány na nižší úrovni v emocionálním mozku. Jedná se o nervové dráhy, které jsou jednodušší a rychlejší, zprvu nekontrolované rozumem a společenskými konvencemi (mozkovou kůrou). Na rychlosti, jakou limbický systém zpracovává zprávy z okolí, záleží často lidský život (například leknutí při nenadále vzniklé nebezpečné situaci v provozu na dálnici vyvolává celou kaskádu fyziologických pochodů, které vedou ke zvládnutí této situace).

Každá emoce má svůj obraz

Snad všechny kultury světa přišly na to, že ke každé lidské emoci lze přiřadit přírodní obraz – prvek, živé. Je-li tento obraz vnímán, přímo a nejbystředněji asociuje konkrétní emoci. Radost je pevně spojena s pocitem ohně nebo slunce, starost a přemýšlení zase s pocitem hlíny. Smutek je spojen s pocitem chladného kovu nebo kamene, strach s pocitem hluboké tůně, bláta nebo sněhu a agrese s pocitem větru nebo bujného, rostoucího

Princip sebeovládání

Emoce jsou neurochemické pochody, které vznikají v limbickém systému člověka. Limbický systém se svými konkrétními anatomickými strukturami je bránou vědomí, zpracovává vjemy a ukládá je do paměti. Pokud

si člověk imaginuje, živě představuje konkrétní živé (například oheň), děje se tak prostřednictvím limbického systému; „oheň“ se tedy dostává do těchto anatomických struktur, ve kterých vznikají i lidské pocity. Setká-li se v jeden okamžik například lidský pocit typu „nikdo mě nemá rád, všichni mě opustili,

Emoce jsou neurochemické pochody, které vznikají v limbickém systému člověka.



jsem sám... “s dostatečně zřetelným obrazem ohně, dochází k překonání emoce smutku (v symbolické rovině je smutek/kov přetaven ohněm). Ovládnutí daného pocitu spočívá pouze v myšlence a v konkrétním obrazu. Kdo neztratil dětskou imaginaci úzkostlivou výchovou, má v životě emocionální výhodu, protože na základě pohádek a mýtů, které mu byly jako dítěti vyprávěny, si vytváří svůj „obrazný“ svět. V něm pak nachází odpovědi na nepříjemné emoce, které přináší realita života a lidských vztahů a jejichž základ je třeba hledat již v rodině ve vzorech otce a matky a v jejich nevstřebaných emocích.

a rozpínajícího se stromu. Záměrně používám slovo pocit, protože pochopit spojení emoci se symboly neznamená pouze pochopit logické a často i fyziologické spojení mezi nimi, ale také uchopit pocit intuitivně a v pohádkovém slova smyslu. Jedná se tedy o určitý druh vnitřního umění.

Přírodní symboly emocí mají povahu archetypu a jsou univerzální, tj. jsou společné všem lidem napříč kulturami. Vždyť tyto přírodní živly představují základní potřeby všeho života na Zemi, bez nich by život neexistoval.

Archetypální charakter mají také tzv. snové symboly (obrazy). Jejich prostřednictvím se během spánku uvolňuje napětí, které zákonitě vzniká v emocionálním mozku. Snové obrazy jsou často bizarní, „neslušné“ či společensky nepřijatelné. Ventilují však to, co si člověk zařazený do společenských a rodinných vztahů většinou nemůže v bdělém stavu dovolit. Otázkou zůstává, zda skutečně nemůže, neboť následně zvládnuté a již vstřebané emocionální bloky dovedou člověka do situace, kdy je schopen bez rozpaků vyjít okolí své pocity. Jedná ve smyslu duševního zdraví emocionálně správně (například je schopen říci svému okolí oprávněné výtky; překonává přitom strach ze ztráty citu, ztráty pozornosti druhého člověka, společenského postavení nebo zaměstnaneckého poměru).

Přírodní symboly emocí mají povahu archetypu a jsou univerzální, tedy společné všem lidem napříč kulturami.



S emocemi souvisí i tzv. princip sebeovládání, to znamená zvládnutí vlastních pocitů pomocí živlových (pohádkových) symbolů v sobě samém. Zdůrazňuji, že se skutečně jedná o určité umění, které není ze začátku dáno každému, zvláště proto, že mnoho lidí ztratilo schopnost živě si vybavit přírodní symboly a dále nemají schopnost soustředit se dostatečně dlouhou dobu na daný obraz. Taková je alespoň moje zkušenost z terapeutické praxe. I to se lze ale při troše dobré vůle naučit.

Úloha pohádek a mýtů pro duševní zdraví dětí

Prastaré pohádky evropských národů (známé například v podání bratří Grimmů) jsou plné archetypálních symbolů. Každá pohádka se zabývá jedním ústředním pocitem/emocí, která je pomocí symbolů objevujících se v příběhu (v reálném světě neskutečných) „uzdravena“. V pohádce vystupuje hlavní postava, jež má být ztotožněna s posluchačem a s jeho pocity. Hlavní postavou je třeba Sněhurka, Jeníček s Mařenkou, Červená karkulka či Šípková Růženka apod. Manipulátorem (tedy agresorem) je vždy konkrétní autorita, která hlavní postavě něco nepřeje nebo má moc rozhodovat o jejím osudu. Ve zmíněných pohádkách je to zlá královna, která se zhlíží ve své vlastní krásě, zlá macecha, která ovládla otce a chce majetek sama pro sebe, vlk, který se snaží ve-

trít do přízně naivní a poslušné Karkulky, nebo zlá teta Šípkové Růženky, která nepřeje štěstí příbuzným... Průvodcem emocí je často princ, který podstupuje zkoušky, přičemž tyto zkoušky jsou ve skutečnosti archetypální obrazy. Symbolem vstřebané a uzdravené emoce je pak svatba, kdy „jsou všichni šťastní“ a dobro zvítězilo nad zlem (oběť se ubránila před manipulátorem). Jindy si hlavní postava pomůže sama, jako je tomu v pohádce o Jeníčkovi a Mařence.

Moderní pohádky z velké většiny bohužel ztratily onen živlový náboj, který byl dán lidovému vyprávění spojenému s přírodou. Staré pohádky předávané ústní tradicí však tyto symboly obsahují. Ve své předmluvě k vydání sbírky pohádek ze začátku 19. století uvádějí bratři Grimmové, že při sbírání pohádek potkali na svých toulkách Německem selku, jež byla schopna pohádky vypravovat s neobyčejnou živostí a přesností. Když pohádky opakovala a oni si je zapisovali, zaznamenali, s jakou přesností ona selka opakovala detaily pohádky a velmi na jejich přesném zapsání trvala. Vždyť právě na detailech v životě záleží. Žádné symboly nejsou v pohádkách použity náhodně; jsou spíše jediným možným východiskem z prožívaného pocitu hlavní (emocionálně poškozené) postavy. Pohádky se čtou dětem před spaním, děti to často samy vyžadují. Když jsou starší, samy si již pohádky vybírají podle svých vnitřních pocitů. Pohádkovými symboly je za-



městnána celá mysl dítěte. Dítě postupně při vyprávění usíná, pohádkové symboly přecházejí do snu a stávají se pak už napořád jeho emocionálními drahokamy...

Jeníček a Mařenka

Pojďme konkrétně ukázat na příběhu Jeníčka a Mařenky, jak pohádky z živlovou tematikou pracují. Ústřední pocit, který se v pohádce řeší, je pocit Jeníčka a Mařenky vycházející ze vztahu k maceše i k vlastnímu otci. Otec plní vůli macechy, podřizuje se jí na úkor dětí. V po-

DOSLOV autora: Musím se přiznat, že když jsem dopsal svoji knihu o tématu zvládnutí svých vlastních emocí pomocí vnitřních představ obrazů živlů, byl jsem zklamaný. Zklamaný a rozčarováný z toho, jak málo lidí se aktivně věnuje přístupu ke své emocionalitě a trénování své vnitřní alchymie.



Kniha **Jak zvládnat emoce pomocí obrazů živlů** se dostala do knižní distribuce na sklonku roku 2013 a tím tedy i k nejrozšířenějšímu čtenářům všech věkových vrstev. Dostával jsem celou řadu mailů s dotazy a byl jsem pozván na několik soukromých i veřejných přednášek o živlové tematice. Na jedné soukromé přednášce v kavárně v centru Prahy jsem měl dostatek času, a tak jsem udělal experiment. Posadil jsem proti sobě čtyři z účastníků a postupně jsem s nimi – se zavřenýma očima po dobu cca 15 vteřin – procházel jejich vizualizaci deseti přírodních

scén. Tedy živlových obrazů, ve kterých se podle čínské tradice spojuje a kombinuje všech pět základních prvků pentagramu: oheň – země –

kov – voda – dřevo. Výsledek mne tehdy do slova šokoval.

Do dnešního dne prošlo mou „živlovou terapií“ několik set lidí. Z role terapeuta se tak přesouvám do role průvodce a lidé sami zjiš-



hádce se hovoří o tom, že „v kraji byla taková drahota, že nebylo do čeho kousnout...“. Macecha proto vyhání děti z domova a od jejich otce kvůli svému majetkovému prospěchu. Jeníček a Mařenka jsou smutní, cítí se méněcenní a zklamaní a vidí situaci dětskýma očima. Svěho otce mají rády a podvědomě vědí, že za jeho chování může macecha, která otcem manipuluje v jejich neprospěch. Děti jsou vyháněny do lesa (symbol agrese), z emocionálního dosahu otce. Představme si, že toto všechno se děje ve snu. Jeníček s Mařenkou řeší pocit opuštěnosti nejprve tím, že si nasbírají na cestu do lesa oblázky (smutek), které se pak při zpáteční cestě v noci jeví jako pravé zlatáky (radost) a vyvádějí je ze samoty lesa. Napodruhé je spojení oblázků s ryzími zlatáky již slabé a děti se ocitají opuštěny uprostřed hlubokého lesa. Spatří perníkovou chaloupku a zjistí, že uvnitř bydlí ježibaba. Klíčem k pochopení procesu „uzdravení“ pocitu je představa, že macecha se stává ve snu tou ježibabou, která je na děti zprvu milá, ale potom si je chce vykrmit, uvařit a sníst. Agrese (les) dětí, realizovaná v pohádkovém symbolu nebo ve snu, je zde na místě a je správnou odpovědí. A tak děti nejenže se pořádně nají ježibabina/macešina perníku, chlebového těsta a cukrkandlu, ale také nakonec pomocí lsti obrátí ježibabinu/macešinu agresi proti ní. Místo Mařenky skončí v peci (oheň symbolizuje radost) ježibaba/macecha. Děti si také nabírají

na cestu domů perly a diamanty (radost) pro sebe i pro otce.

Na konci pohádky se dovídáme, že macecha již zemřela a „*děti se daly do běhu, vtrhly do jizby, padly otci kolem krku a jeho radost byla nesmírná...*“ Zdá-li se vám tato interpretace příliš drsná, zkuste se co nejvíce vžít do

jí zdál sen, že přišli ohniví mužičci (podle popisu měli místo hlavy ohnivé koule) a odnesli tohoto spolužáka do pekla, kde byl uvařen v kotli... To je krásný příklad situace, kdy se v podvědomí vyventiluje nevstřebaná emoce prostřednictvím snu, zatímco v bdělé rovině vypadá situace jako bezvýhodná. Jedná se záro-

S emocemi souvisí i princip sebeovládání, to znamená zvládání vlastních pocitů pomocí živlových (pohádkových) symbolů v sobě samém.

postav sourozenců Jeníčka a Mařenky: děti jsou utlačovány macechou, a proto jediná emocionálně správná obranná reakce dětského podvědomí je přání, aby macecha neexistovala...

Povídali jsme si před nedávnem ve společnosti několika dětí o snech, které se jim zdály. Moji pozornost upoutal sen jedné dívky, která chodila do první třídy. Ve třídě s ní byl spolužák, který byl velmi agresivní a nezvladatelný, učitel i matka byli na jeho výchovu slabí a do jisté míry bezmocní. Dívka byla od spolužáka často bita, zvláště když se nikdo nedíval. Vyvolávalo to v ní pocity smutku a bezmoci. Jednou se

veň o řešení, které je společensky nepřijatelné a bývá též velmi soukromé, autoritě nesdělitelné... Co to pro člověka prakticky znamená? Jste-li smutní, měli byste si okamžitě začít živě vybavovat své zážitky s ohněm nebo představy spojené se zlatem. Nebo byste si mohli co nejbarvitěji a co nejrychleji představit konkrétní pohádkový obraz, ve kterém dochází k přeměně symbolu smutku na symbol radosti. Anebo si utvořte vlastní představu (například špička meče, která se taví v ohni) a tu můžete používat.

Ing. Vladimír Jelínek



tují, s jakým živlem mají problémy. Jedná se o objevení jakési vnitřní zahrady či krajiny Feng Shui. Ideálem je, když jsou všechny prvky přítomny (člověk používá všechny své emoce). A právě k takovému ideálu by měl každý člověk směřovat a měl by tedy o takovou zahrádku neustále vnitřně pečovat – stříhat keře, udržovat oheň v kontrolované podobě, starat se o vodu v potůčku nebo fontáně, zalévat s ní květiny, vnímat s respektem žhavé jádro Země a podobně... Poznáním z živlových terapií bohužel ale je, že málokdo má takovou živlovou zahrádku v pořádku. Na druhou stranu, kdo ji v sobě má a má ji v harmonii, působí navenek vyrovnaně a vyzařuje cosi energeticky zvláštního a příjemného. Většině lidí ale bohužel elementy/živly buď chybí nebo převládají – ať už jde o oheň, vodu, kov či dřevo. Zahrada Feng Shui není u žádného člověka stejná, je vždy unikátní. Někdo živly vnímá na malé zahrádce u domu, jiný se snaží vnitřně hasit obrovský požár například Amazonského pralesa. Partneri, kteří spolu žijí mnoho let, popisují někdy až dva živlové obrazy

z deseti stejně. Těžko říci, kdo v jejich vztahu ovlivnil koho nebo jestli se zde ukazuje nějaký společný zážitek z výletu či dovolené.

Většině lidí obrazy elementů buď chybí nebo přebývají.

Ze zkušeností s klienty jsem také vyzpozoroval, že ten, komu vnitřně chybí některé z přírodních živlových obrazů, se jimi v realitě obklopuje nebo je vyhledává. Nebo to může být naopak a určitá činnost je pro něj nepřitažlivá, například zalévání květin.

A co víc: ukázalo se, že lidé, kteří trpí nějakou společnou chorobou, mají živlové nedostatky na podobných místech. Všichni alergici mají například nezpracované a přebývající dřevo. Všichni diabetici mají zase problém představit si, jak strom vyrůstá ze země a zapouští hluboké kořeny. Neviděl jsem zároveň žádného člověka, který by byl schopen vizualizovat si bezpečně všechny

kombinace živlů a trpěl by nádorovým onemocněním. Zde je opak pravdou – onkologičtí pacienti si nejsou schopni vizualizovat

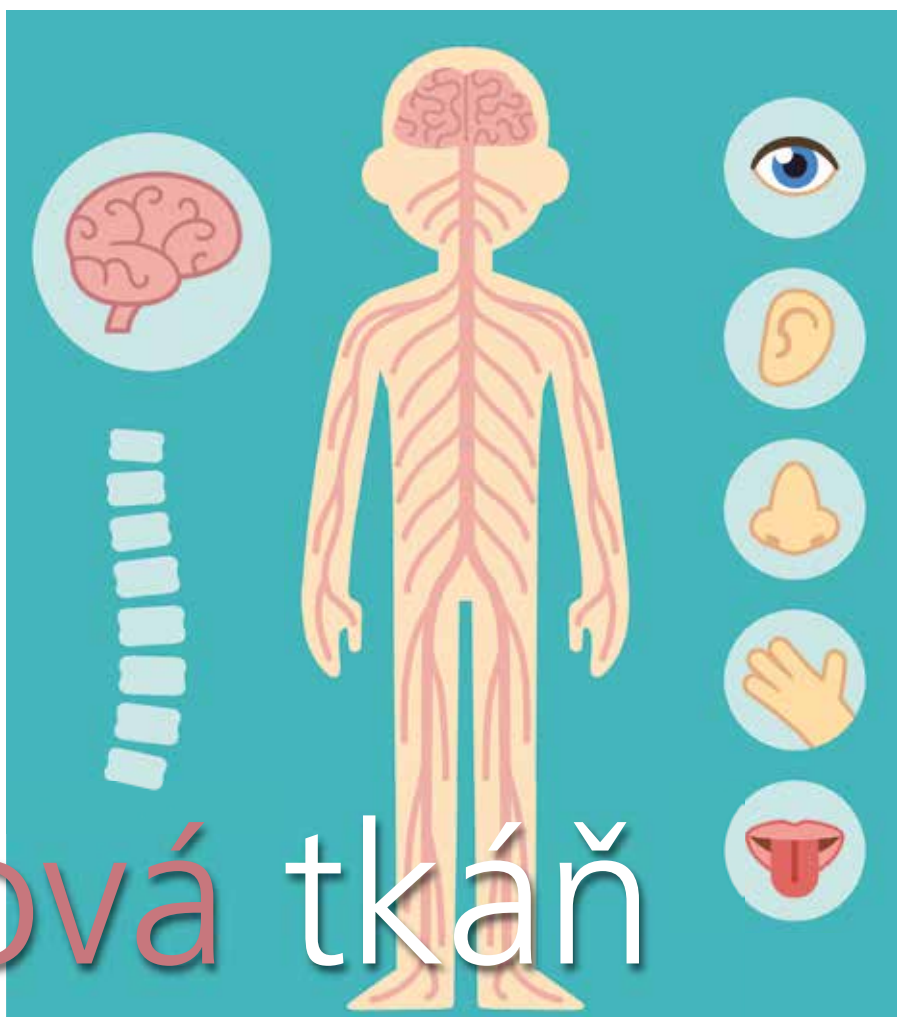
obrazy ve dvou až čtyřech případech z deseti, a to na místech typických pro druh nádoru. Dá se tedy bezpečně usoudit, že rakovina je nemoc, související s velkou živlovou nevybaveností, která má pak vliv na imunitní protinádorový systém.

Na konci každého „živlového“ sezení dostane každý účastník návod, jak své živly nechat čistit a zvládat. Nemusím jistě dodávat, že je zcela ideální, když je tato terapie doprovázena detoxikací **Joalis**.

Přeji vám mnoho úspěchů při budování a starostlivosti o svou vnitřní živlovou zahrádku, a také, aby vaše srdce ovládla pravá spokojenost.

Pokud si vzpomenete na první díly seriálu, podrobně jsme se zabývali embryonálním vývojem člověka. Řekli jsme si, že organismus vzniká se tří zárodečných listů.

Z vnějšího listu ektodermu, vnitřního endodermu a středního mezodermu. Postupně jsme si probrali všechny typy tkání v těle, tedy kromě nervové. A právě té se budu věnovat v dnešním článku.



Nervová tkáň

Vnitřní list **endoderm** je základem hlavně výstelky trávicí trubice, parenchym trávicích orgánů jako játra, žlučník, slinivka, výstelky dýchacích cest a močového ústrojí. Objemově největší část těla je tvořena z **mezodermu**; je to pojivo v podobě šlach, kostí, chrupavek, tukové tkáně a vznikají z něj také svaly, cévy, lymfatický systém. Z vnějšího zárodečného listu **ektodermu** vznikají dvě důležité struktury. Přímo z ektodermu vzniká pokožka a její deriváty jako vlasy, chlupy, nehty, mazové a potní žlázy. Tkáně vzniklé z ektodermu chrání organismus a zároveň obsahují celou řadu receptorů, které sbírají informace z okolí. Sběr informací z životního prostředí je zásadní podmínkou života, která umožňuje organismu přizpůsobit se okolnímu prostředí a přežít.

Vznik nervové tkáně a její funkce

Hned v prvních týdnech embryonálního vývoje se ektoderm začne ztlusťovat a vzniká

z něj **neuroektoderm** – mateřská tkáň nervového systému. Neuroektoderm postupně vytvoří podélnou prohloubeninu, která se zanořuje dovnitř zárodku. Vznikne tak základ míchy, na jednom konci se buňky neuroektodermu začnou množit a začíná se vytvářet mozek. Z neuroektodermu vznikají kromě centrální a periferní nervové soustavy také smyslové orgány jako oči, čichové sliznice, vnitřní ucho, některé neuroendokrinní buňky jako dřeň nadledvin a C-buňky štítné žlázy. Nervový systém vzniká ze stejného základu jako kůže. Ale jak jste se dočetli v předchozích dílech seriálu, není to nic překvapivého. Z ektodermu se vyvíjí orgány a struktury, které udržují kontakt s vnějším prostředím a zpracovávají všechny potřebné informace – kůže, smyslové orgány a nervový systém. Jednoduchým organismům stačí povrchové receptory a jednoduchý nervový systém. Složitější zpracovávají obrovské množství informací, roste jejich schopnost učit se a reagovat a s tím také narůstá velikost a složitost nervového systému.

Nervová tkáň se skládá ze dvou základních typů buněk – z neuronů a gliových buněk. Zjednodušeně řečeno, neurony (nervové buňky) jsou funkční jednotkou nervové soustavy, slouží k vedení, přijímání, zpracování a vytváření signálů. Přenáší a zpracovávají informace z vnějšího a vnitřního prostředí a umožňují na ně reagovat. Gliové buňky jsou podpůrné buňky nervové soustavy, které mají zabezpečovat vhodné prostředí pro práci neuronů. Ve skutečnosti je to však mnohem složitější a my se na gliové buňky dnes podíváme podrobněji.

Nepostradatelné gliové buňky

Gliové buňky tvoří polovinu celkového objemu mozku a je jich přibližně desetkrát více než neuronů. Jsou to sice hlavně podpůrné, pomocné buňky, ale pro činnost nervového systému jsou nejen velmi důležité, ale doslova nepostradatelné. Nepodílí se sice přímo na přenosu informace, ale zásadně ovlivňují čin-

nost celé nervové soustavy. Plní celou řadu úloh – zajišťují látky pro metabolismus neuronů, odvod toxinů, imunitní funkce, hlídají iontovou rovnováhu, ale také ovlivňují činnost neuronů a podílí se na zpracování informací. Jsou na sebe s neurony vzájemně velmi hustě natěsnané. Membrány jsou od sebe vzdáleny pouhých 20 nm a mezibuněčné prostory mezi nimi jsou vyplněny extracelulární tekutinou. Gliové buňky mají podobně jako neurony různé iontové kanály a transportní pumpy pro aminokyseliny a ionty, receptory pro různé nervové přenašeče. Také jsou propojeny štěrbinovitými spoji (*gap junction*), kde dochází k přímé výměně iontů a molekul. Dokáží si tedy mezi sebou velmi snadno předávat informace a chemické látky, potřebné pro jejich činnost.

Glie na rozdíl od neuronů nemají výběžky (axony). Rozdělují se na dva základní typy: na makroglie vznikající z neuroektodermu a mikroglie z mezodermu. Makroglie se dále rozdělují do různých skupin podle odlišné stavby a funkce. **Astroglie (astrocyty)** jsou nejčetnější gliové buňky v centrální nervové soustavě. Mají hvězdčovitý tvar a jejich výběžky zajišťují mechanickou stabilitu a podobně jako vazivo tvoří stroma vnitřních orgánů; tak vytváří vnitřní kostru CNS. Tvoří dohrady funkční sítě, která prochází celým mozkem a míchou. Výběžky astrocytů vyplňují volné prostory mezi těly neuronů a jejich výběžky. Dobře se regenerují a vytváří gliovou jizvu, některé výzkumy ale potvrzují, že dokonce mohou být zdrojem neurálních kmenových buněk a pomáhat v regeneraci CNS. Na hranici s okolními tkáněmi, na povrchu CNS a podél krevních cév vytváří pomocí oploštělých nožek souvislou gliovou hraniční membránu. Jsou tedy podstatnou součástí hematoencefalické bariéry, která má aktivně přenášet potřebné a vyživující látky a zabránit průniku toxinů a infekcí do CNS. Hematoencefalická bariéra je normálně propustná pro plyny (hlavně kyslík, oxid uhličitý) a pro látky rozpustné v tucích, ale měla by být nepropustná pro celou řadu toxinů a infekce. Ostatní ionty a látky rozpustné ve vodě, jako například glukóza, se musí aktivně transportovat přes astrocyty; při tom se spotřebovává energie. Astrocyty nejen aktivně přenášejí látky z krevního oběhu, ale také regulují průtok krve v cévách. Tím zásadně ovlivňují činnost a výkonnost mozku. Astrocyty jsou velmi důležité pro udržení vhodného prostředí pro neurony. Kontrolují složení extracelulární tekutiny v mozku, zajišťují dostatek výživy, obsahují glykogen, který slouží jako zásoba energie pro neurony. Regulují potřebné koncentrace iontů,

hlavně draslíku, sodíku, vápníku a chloridu, pomocí iontových kanálů. Mají celou řadu receptorů pro neurohormony a neuropřenašeče, dokonce celou řadu neuromodulátorů sami produkují a uvolňují do okolí. Tím ovlivňují zpracování informací neurony. Podílí se tak také na vzniku nových synapsí a hrají dů-

(glutaman sodný). Astrocyty ho vychytávají ze synaptických štěrbin, přeměňují na glutamin, který dodávají neuronům, a v nich z něj opět vzniká glutamát. V lidském těle se vyskytuje hlavně navázaný na bílkoviny a volně v malém množství ve svalech, orgánech, v krvi a mozku. Působí jako excitační (budi-

Je velkou lží potravinářského průmyslu, že přírodní a chemicky vyrobený glutamát jsou identické.

ležitou roli v mozkových funkcích jako je spánek, učení, paměť. Jsou velmi důležité pro vývoj mozku, řídí migraci neuronů a jejich uspořádání do různých vrstev šedé hmoty.

Neblaze proslulý glutamát

Popsané vlastnosti a funkce astrocytů by měly zvýšit naši pozornost. Jsou zásadní pro vývoj CNS, zabraňují průniku toxinů do CNS, jsou citlivé na ionty, metabolismy, udržují jejich rovnováhu, zajišťují homeostázu a zásadně ovlivňují činnost neuronů. Jsou tedy klíčové pro správné fungování mozku. Jednoduše řečeno, bez nich se mozek nebude správně vyvíjet, pracovat ani se detoxikovat a regenerovat. Jejich detoxikace stejně jako detoxikace ostatních druhů glií je zahrnuta ve velmi důležitém preparátu **Joalis Mezeg**. Jaké toxiny mohou astrocyty hlavně poškozovat? Z metabolických toxinů je to hlavně **glutamát**

vý) neuropřenašeč a podílí se hlavně na vzniku a zániku synapsí, klíčovém mechanismu pro učení, zapamatování si, chování na základě zkušeností, vzniku emocí. Pokud je ho v nervové soustavě moc, působí toxicky na neurony, dochází k vysoké intracelulární koncentraci vápníku a poškozují se mitochondrie a buněčné struktury. Dochází tak k neurodegeneraci, vzniku demencí (Alzheimerova nemoc), epilepsií, migrén, poruch prokrvení mozku a metabolickým problémům neuronů. Pokud je ho naopak nedostatek, dochází také k problémům nervové soustavy, například u schizofrenie. Chemicky je glutamát bílá krystalická látka s typickou masovou chutí nazvanou umami. V potravinářském průmyslu je glutaman sodný nejvíce používaným dochucovadlem – látkou zvýrazňující chuť a vůni. Najdeme ho v kořenících směsích, instantních a hotových potravinách, konzervách... Většinou se vyskytuje tam, kde jsou ošizené suroviny a pokrmu ►





Glie jsou velmi poškozovány toxickými kovy – hlavně rtutí, olovem, hliníkem či cínem. Ty se do organismu dostávají s potravou a dýcháním, bohužel také prostřednictvím očkovacích vakcín.

dobně. Detoxikaci od glutamátových solí můžete také provést přípravkem **Joalis Toxi-gen**, který má za úkol detoxikovat hlavně potravinářskou chemii, tzv. éčka. Velký pozor bychom měli dávat u dětí, a to nejen do tří let, aby nejedly potraviny s přidaným glutamátem. U dospělých je průniku glutamátu do mozku částečně bráněno hematoencefalickou bariérou tvořenou astroglie. U dětí ale není úplně vyvinutá a látky jako glutamát, ale i umělá sladidla, hlavně aspartam, aroma a další chemické látky, jsou pro ně mnohem nebezpečnější a škodlivější i v mnohem nižších dávkách než u dospělých. Závažně mohou poškodit také astroglie, které se podílí na vývoji mozku.

Co poškozuje důležitý myelin

Další důležitou funkcí glií je vytváření myelinových pochev okolo výběžků neuronů. Myelin je lipoprotein produkovaný gliemi, ploché a široké výběžky glií s myelinem spirálovitě obtáčí nervové výběžky jak v CNS, tak i na periferních nervech. V CNS tak tvoří bílou hmotu. Myelinové pochvy slouží jako důležitý izolant a myelin také urychluje vedení signálu. Po celé délce je myelinizované vlákno rozdělené na segmenty, které jsou odděleny krátkými nemyelinizovanými úseky, a elektrický vzruch rychle skáče od jednoho zářezu k druhému. Rychlost vedení vzruchu je v myelinizovaném vláknu mnohem vyšší (120 m/s) než bez myelinového obalu (2 m/s). V CNS jsou myelinové pochvy vytvářeny **oligodendrocyty** (oligodendroglie). V periferní nervové soustavě vytváří myelinové pochvy periferní glie, tzv. **Schwannovy** buňky. Ty kromě izolace a rychlejšího vedení vzruchu také poskytují neuronům mechanickou a metabolickou podporu. Mají tedy podobnou funkci nejen jako oligodendrocyty, ale i astrocyty.

Glie vytvářející myelin jsou velmi citlivé na celou řadu toxinů. Velmi je poškozují toxické

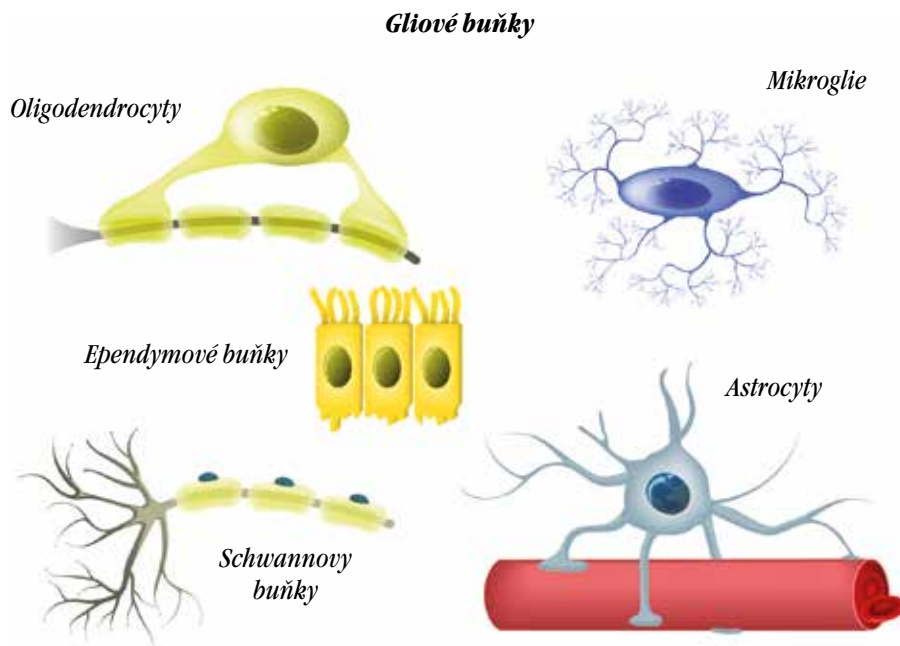
je třeba dodat masovou chuť. Vyrábí se hydrolytickým štěpením rostlinných bílkovin (hlavně sóji) nebo fermentací škrobů (brambor, obilnin, cukrové řepy). Vzhledem k tomu, že lidé jsou o jeho neblahém vlivu informováni, často ho na složení výrobku nenajdeme pod jeho názvem glutamát nebo označením E621, ale přidává se do potravin ve formě hydrolyzátu a je často označen jako výtažek (extrakt) z droždí, kvasnic, rostlinný, bílkovinný, sójový hydrolyzáte, sójový extrakt... Je to látka, která se v potravinách přirozeně vyskytuje – v houbách, mase, zralých rajčatech, mořských řasách, hrášku... Je to normální součást potravy, která primárně není škodlivá. Problém je, že při jeho chemické výrobě vznikají jeho jiné formy a další chemické látky. Je velkou lží potravinářského průmyslu, že přírodní a chemicky vyrobený glutamát jsou identické. Přírodní neobsahuje D-formy aminokyselin, kyselinu pyroglutamovou, mono- a dichloropropanoly a další. Přírodní L-forma glutamátu se metabolizuje rychle a nemá dlouhodobý vliv na nervový systém, naopak je prospěšná pro vývoj a činnost mozku. Například mateřské mléko obsahuje asi desetkrát více volného glutamátu v L-formě než kravské. Ale chemická D-forma je často problematicky metabolizovatelná, zůstává dlouho v organismu

a narušuje činnost a metabolismus astrocytů a tím i nervových buněk. Také mimo jiné narušuje regulaci chuti a hormonálního systému, potlačuje pocit sytosti a způsobuje přejídání. Může dokonce stát za vznikem závislosti na určitých potravinách. Co z toho vyplývá? Sledovat složení potravin, hlavně vařit ze základních surovin, abychom se glutamátu vyhnuli, protože do zdravé a dobré kuchyně nepatří. Je to chemikálie, která přehluší přírodní, přirozené chutě. K detoxikaci nemetabolizovaných glutamátových solí usazených v organismu použijte přípravek **Biosalz**. Ten by měli použít v detoxikaci všichni, kdo se někdy stravovali v jídelnách, restauracích a po-



kovy – hlavně rtuť, olovo, hliník, cín. Tyto kovy se do organismu dostávají potravou a dýcháním znečištěného vzduchu hlavně v průmyslových a hustě obydlených oblastech s autodopravou. Toxické kovy se bohužel používají i do očkovacích vakcín. Je velký rozdíl, zda toxický kov sníme, nadýcháme nebo aplikujeme přímo do těla. V trávicím traktu se toxické kovy a další chemické látky vstřebávají omezeně, ve zdravém střevu téměř vůbec. Projdou námi, zdravá výstelka střeva toxiny nepropustí do těla a vyloučíme je. Při dýchání se vstřebá řádově více, někdy až desítky procent, ale opět to velmi závisí na zdravých sliznicích dýchacího ústrojí. Při injekční aplikaci se do těla vstřebá 100 % toxinu a záleží hlavně na ledvinách a játrech, kolik a jak rychle ho dokáží vyloučit. U očkování je problém, že se toxin dostává do nezralého organismu, ledviny a játra nemusí toxickou zátěž zvládnout, toxiny z vakcín rychle vyloučit a ty se ukládají do gliových buněk. Očkováním dojde k zatížení gliového systému, glie nemohou správně pracovat a zastaví se přirozená detoxikace nervového systému. Dochází pak k řadě nervových poruch. Při sebemenším podezření, že je gliový systém zatížen, je velmi důležité použít preparát **Joalis Deimun Aktiv** k eliminaci zátěží z očkování, nejlépe v kombinaci **Deimun Aktiv + Mezeg**. Vhodné je také případně použít **Anti-metal**, a pokud je potřeba, tak i jednotlivé kovy samostatně (hliník, rtuť, olovo). Myelin je také poškozován difterickým toxinem, který produkuje bakterie *Corynebacterium diphtheriae*. Očkuje se proti ní hexavakcínou. Stopy tohoto toxinu z očkování odstraní samozřejmě také **Deimun Aktiv**. Z chemických látek glie poškozují hlavně benzen a jeho sloučeniny, styreny (plasty, obaly, barvy, pryž, koberce...), toluen a jeho sloučeniny, trichlorethylen... K jejich detoxikaci používáme **Antichemik**. Glie vytvářející myelin (oligodendroglie, Schwannovy buňky) také detoxikujeme pomocí preparátu **Joalis Mezeg**. Glie se také často stávají cílem útoku autoimunitního systému, typická je například roztroušená skleróza. V tom případě je jejich detoxikace a odvedení všech toxinů z nich nezbytné.

K makroglíím ještě patří **ependymové buňky**, které vystylají dutiny CNS. Pripomínají jednovrstevný epitel, na povrchu mají řasinky, kterými zajišťují cirkulaci mozkomíšního tekutiny, která ochraňuje mozek a míchu. Důležité jsou také **polydendrocyty** (NG2 buňky). Je to nově objevený typ buněk, jsou v šedé i bílé hmotě. Je jich přibližně 5–8 % a jsou schopny množení i v dospělé centrální nervové soustavě. Vytváří synaptická spojení s neurony a ovlivňují jejich schopnost proli-



ferace. Jsou důležité v procesu **remyelinizace** po ischemickém poškození mozku a u nemocí souvisejících se ztrátou myelinu. Je to především proto, že jsou považovány za zdroj nových oligodendrocytů i jiných gliových buněk. Zajišťují tedy regeneraci myelinu, glií a částečně i neuronů v určitých strukturách mozku.

Aktivované mikroglie nám škodí

Je jich přibližně 10 % a tvoří imunitní systém mozku. Nevznikají z neuroektodermu jako neurony a ostatní gliové buňky (makroglie), ale podobně jako imunitní buňky makrofágy z mezodermu a jsou součástí monocytomakrofágového systému. Během embryonálního vývoje doputují do mozku, kde se pak během dalšího života množí dělením podle potřeb organismu. Mají za úkol chránit mozkovou tkáň, jsou schopny fagocytózy, požírají toxiny, cizí mikroorganismy a poškozené a rozpadlé neurony a glie. Za normálních okolností jsou mikroglie v klidovém stavu, jsou malé, bohatě rozvětvené s tenkými výběžky a vytváří prostorovou síť. Pokud se setkají s toxinem, infekcí nebo je delší dobu aktivován imunitní systém v těle (zánět, chronická infekce, alergie, autoimunita...), dojde k jejich aktivaci. Aktivované mikroglie se zvětší, ztloustnou, zkrátí se jejich výběžky a začnou fagocytovat (pohlcovat). Zároveň začnou produkovat celou řadu cytokinů, chemokinů a látek, které mají zničit proniknuté mikroorganismy (volné radikály, excitotoxiny...) Tyto látky ale působí na neurony a glie toxicky, dochází k poruchám v nervových spojkách a oxidaci lipidů. Tím je mozek poškozován.

U zdravého organismu přetrvává aktivace mikroglie určitou krátkou dobu, kdy je zlikvidována infekce a toxiny. Pak dochází k jejímu přepnutí do klidového stavu a obnově a regeneraci tkání. Velkým problémem je opakovaná aktivace, která vede k aktivaci velkého počtu mikroglie a na nervový systém působí destruktivně. Můžeme to přirovnat k autoimunitním procesům, které probíhají v těle a ničí vlastní tkáň.

V mozku mikroglie poškozují nervové buňky. Aktivované mikroglie najdeme téměř u všech nervových poruch jako je autismus, Parkinsonova nemoc, demence, roztroušená skleróza... K aktivaci mikroglie velmi přispívá očkování, toxické látky a infekce a jejich toxiny pronikající do nervové soustavy (pozor na clostridie či borrelie), časté záněty v oblasti hlavy jako jsou dutiny, zuby, střední ucho. Mikroglie jsou úzce propojeny s periferními gliemi a jejich dráždění metabolity z lepku nebo mléka může také vyvolat jejich aktivaci. Detoxikaci mikroglie také provádíme přípravkem **Joalis Mezeg**. Je velmi důležité z nervového systému, z neuronů a glií odstranit všechny neuroinfekce. Kromě borrelií jsou to herpetické viry, retroviry, spalničky, zarděnky, příušnice, parainfluenza, coronaviry, priony, rickettsie, meningokoky, listerie, difterie, hemofily, toxoplasma, echinokoky... Předtím, než začneme odstraňovat jednotlivé infekce pomocí přípravků **Spirobor**, **Antivex**, **Nobacter** a **Para-Para**, je nezbytné detoxikovat gliový systém preparátem **Mezeg**, aby imunitní systém mozku, systém glií, mohl dobře vykonat svoji práci a očistit napadené neurony.

Mgr. Marie Vilánková



Až osmdesát procent informací získává člověk prostřednictvím zraku.

Proto je nutné si oči nejen chránit, ale také jim dopřát potřebné živiny a cviky. Mezi metody, které pomáhají udržet oči v kondici, nebo dokonce zrak napravit, patří i oční jóga.

Oční jóga uleví vašim očím



Oční jógu by do své pravidelné péče měly zařadit nejen všechny ženy, které procházejí obdobím hormonálních změn, a lidé s očními vadami, ale i všichni, kte-

se oční komplikace. „*Velmi často pacientům s očními vadami doporučujeme masáže očí a takzvanou oční jógu*“, říká Pavel Stodůlka, primář oční kliniky Gemini. Oku prospívají

bolismus, látková výměna v oku a jeho okolí, což má pozitivní účinky na zrak.

Oči a jídlo: nejen mrkev, ale také kurkumin

Vedle cvičení pomáhá očím i zdravé stravování. „*Asi nejznámější potravinou, která prospívá zraku, je mrkev, která pozitivní účinky na zrak skutečně má*“, dodává Pavel Stodůlka. „*Méně známá je ale například kurkuma. Ta je velmi populární třeba v Indii a je prokázáno, že v koření přítomný kurkumin má kromě velmi pozitivního vlivu na zrak také výrazný protinádorový efekt*.“ O účincích kurkuminu na naše zdraví jsme podrobně psali v bulletinu 4/2016.

Okolo se vlastními svaly promasíruje a tím se zlepší metabolismus, látková výměna v oku a jeho okolí. To vše má pozitivní účinky na zrak.

ří trpí hypertenzí, astmatici, diabetici či lidé s poruchou imunitního systému. Rovněž užívání léků, například antidepresiv, s sebou ne-

krouživé pohyby, pohledy různými směry, nahoru, dolů a do různých stran. Oko se vlastními svaly promasíruje a tím se zlepší meta-

Také je dobré jíst často ovoce a zeleninu, obsahující řadu látek, které mají ochranný vliv na sítnici oka. Vhodné je upřednostnit například olivový olej před živočišnými tuky. Naopak zraku neprospívá časté požívání tučného masa. Škodlivé látky se totiž usazují v cévách v celém organismu, tedy také v cévách oka, zejména v oční sítnici. To může vést k jejímu závažnému poškození.

Alternativní metody pro zlepšení zraku doporučují někteří specialisté doplnit homeopatií, jídelníček zase obohatit bylinkami. Blahodárné účinky má například kozlík lékařský nebo květ chryzantémy. Pro dobrý zrak je podstatná látka zvaná lutein, kterou obsahuje například obilí, ovoce a zelenina nebo vaječný žloutek. Na správné fungování enzymů v oku má také velký vliv zinek – proto je důležité konzumovat i dost potravin bohatých na tento minerál. Zdrojem zinku jsou vajíčka, mléko, dýňová semínka, ústřice nebo pštosí maso.

Průkopník oční jógy

Jako první přišel s principy oční jógy na přelomu devatenáctého a dvacátého století ame-



Je dobré jíst často ovoce a zeleninu, které mají ochranný vliv na sítnici oka.

rický lékař William H. Bates. Jeho poznatky se ovšem mezi odborníky nesetkaly s pochopením a byl dokonce propuštěn ze zaměstnání. To jej však neodradilo a pokračoval v léčení. Působil v Severní Dakotě a později také v New Yorku. Zde si ve spolupráci se svou druhou ženou, která dříve také trpěla zrakovými problémy, otevřel ordinaci. Jeho metoda je používána dodnes a uzdravilo se díky ní mnoho pacientů s očními vadami. Mezi nimi například i Orlin Sorensen ze Spojených států, který snil o tom, že se stane stí-

hacím pilotem jako jeho dědeček. Jeho zrak ale nesplňoval podmínky pro výcvik vojenských letců. Orlin se tedy inspiroval piloty z 2. světové války, kteří využívali oční cvičení ke zlepšování zraku. Objevil knihu Dr. Williama Batese a začal pracovat na svém vlastním cvičebním programu, pouhých 25 minut denně po dobu jednoho měsíce. Jeho úsilí se vyplatilo – při dalších testech dosáhl výrazného zlepšení, vyhověl kritériím pro vojenského pilota. Splnil si tak svůj sen.

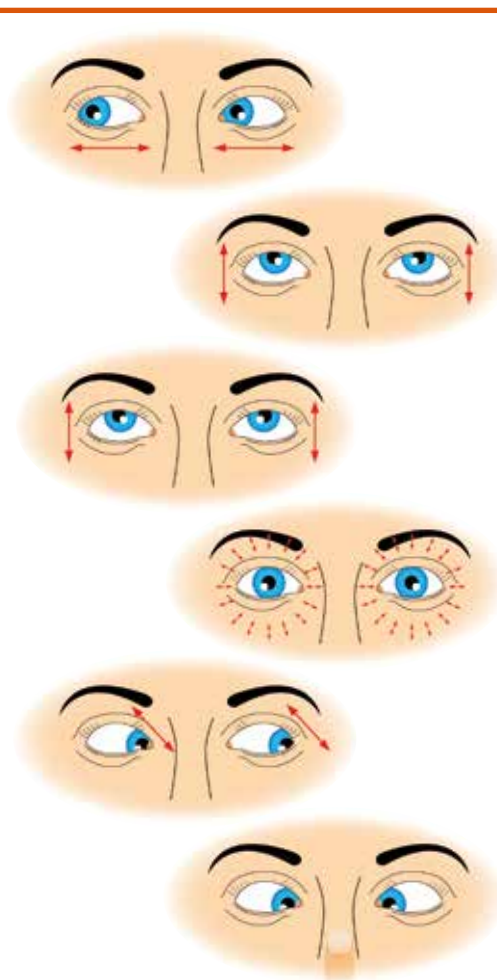
Jitka Menclová

Návod na cvičení oční jógy:

Na začátku cvičení si pohodlně sedněte a zavřete oči. Kývejte hlavou nejdříve zepředu dozadu, ze strany na stranu a kolem dokola. Pravidelně dýchejte. Tím si uvolníte ztuhlou krční páteř a necháte oči odpočinout. Cvičení opakujte alespoň 15krát v každém směru.

- ❑ Pohybuje očima zleva doprava. Hlavu mějte pořád v klidné přímé poloze. Na každou stranu se dívejte až tak daleko, jak je to možné. Opakujte desetkrát.
- ❑ Očima pohybuje pomalu nahoru, pohled k nebi, a dolů, pohled k zemi. Zopakujte desetkrát.
- ❑ Opisujte očima co největší kruhy – nejdříve po směru hodinových ručiček, poté obráceně. Zopakujte dvě sady po pěti krouženích na každou stranu.
- ❑ Střídavě co nejvíce otevírejte a zavírejte oči. Zopakujte 15krát.
- ❑ Dívejte se úhlopříčně – tj. nejdříve pohybuje očima z levého dolního rohu do pravého horního rohu, poté naopak. Opakujte desetkrát.
- ❑ Zaostrujte na prst před sebou natažené ruky. Dívejte se na špičku prstu a ruku pomalu přibližujte a oddalujte. Pořád mějte zaostrěno. Opakujte desetkrát.

Na závěr celého cvičení nezapomeňte oči opět uvolnit. Přiložte na ně dlaně tak, aby je úplně zakrývaly, ale nedotýkaly se jich. Snažte se myslet na pozitivní události a maximálně se uvolnit. Celé cvičení by mělo trvat alespoň tři minuty.



Na konec světa

Na sklonku minulého roku jsem se vypravil na druhou stranu zeměkoule – na Nový Zéland. S mým čtyřtýdenním putováním vás seznámím v tomto a následujícím čísle bulletinu.

aneb tam, kde leží Středoziemě

Přístavní městečko Westport na západním pobřeží jižního ostrova Nového Zélandu téměř ničím nezaujme. Je zde jen jedna hlavní ulice, na které jsou vyskládané obchody a obchůdky se stejnými a podobnými jmény jako v každém městě této jinak podivuhodné země. Přízemní dřevostavby, tu a tam domek s jedním patrem a u moře se tyčí vysoké jeřáby místních doků.

Pozoruhodná mapa

Je pozdní odpoledne, začátek prosince 2016. Na to, že na této straně zeměkoule právě začíná léto, je opravdu zima. Od moře fouká studený vítr a mezi mraky jen tu a tam zasvítlí slunce. S kamarádem Petrem jsme se ubytovali v hostelu sítě YHA poblíž centra města. Je zde plno lidí všech věkových kategorií ze všech koutů světa. Pobudou tu jednu nebo více nocí, než se svým batohem vyjedou zase dál za poznáváním přírodních krás Nového Zélandu. Ve společenské místnosti, která je zároveň i jídelnou a je zařízená v duchu staroanglického koloniálního stylu, usedáme k večeři. Tu jsme pořídili v supermarketu za vcelku rozumné peníze – na Zélandu je totiž všude velmi draho. Vevečříme tedy zeleninový

salát, chléb pita, sýr čedar a k tomu výborný novozélandský Pinot Noir. Na stěně místnosti visí mapa světa, jakou jsem nikdy předtím neviděl. Totiž to rozložení světadílů, ten stříh do plátna mapy. A dole uprostřed Nový Zéland. Ano, pro místní je tento ostrov prostě středem Země :)



Mapa světa z pohledu Novozélandana

Nejdelší cesta

Cesta na Nový Zéland je velmi, velmi dlouhá. Nejprve šest a půl hodiny do Dubaje. Při čekání na další přípoj jsem zde přečkal noc střídavě v místním letištním baru a v předem rezervované minimálnůstce bez okna o velikosti dva a půl krát jeden metr. Jediným vybavením byla postel a zásuvka na dobítí tele-

fonu. V této „kukani“ vydávala klimatizace takový hluk, že jsem měl neustále pocit přítomnosti právě startujícího letadla s proudovými motory. Ráno jsem tedy nastupoval do Airbusu A 380 společnosti Emirates celý rozlámaný. Poučení pro příště: lety naplánuji tak, aby na sebe lépe navazovaly. Více než třináctihodinová cesta do Austrálie probíhá ale nad očekávání příjemně a podle časového plánu. Cestování s touto leteckou společností určitě stojí za to i kvůli výbornému poměru cena / kvalita služeb. Příjemnou mezinárodní posádkou tvoří vyrovnaný poměr mužů a žen a na palubě vítá lidi všech národností i kultur.

Čas v letadle trávím střídavě posloucháním audioknihy, sledováním filmů, krátkými procházkami po palubě, čtením, meditací a přerušovaným spaním. Let uběhne velmi rychle a po časovém posunu šesti hodin dopředu vystupuji značně unavený na letišti v horkém australském Melbourne. Na letišti mám před další cestou – tentokrát už do cíle cesty, tedy na Nový Zéland – přes dvě hodiny času. Čekám také na kamaráda Petra, který má na tento let přistoupit. Při plánování cesty k protinožcům totiž usoudil, že se podívá i do Austrálie a v tuto chvíli má za sebou již tři týdny

cestování a zážitků. V letištní hale se nakonec setkáváme a Petr mi s chutí vypráví spoustu historek z cest.

Nejdražší jablka

Zhruba půl hodiny před přistáním na Novém Zélandu vyplňujeme nezbytný vstupní formulář. *Na jak jedete dlouho? Jaké je Vaše zaměstnání? Odkud cestujete? Vezete větší obnos peněz? Máte v zavazadle boty do hor a jiné náčiní pro kempování? Vezete nějaké potraviny? Byl jste v minulosti na Novém Zélandu?* Všude jsem zaškrtnul NO, alespoň tak jsem byl naučený z jiných formulářů do jiných států – a vždycky to prošlo. A vlastně: vždyť máme jen ty nejlepší turistické úmysly...

Po vyzvednutí všech zavazadel nás čekala vstupní kontrola. Úředník se podíval na můj vyplněný formulář a pak si mě přísným pohledem změřil. *Balil jste si všechny zavazadla sám?* Tohle jsem na formuláři přehlédl, a tak zaškrtnám YES. *Vyplnil jste všechny údaje podle pravdy?* A vida, další zapomenuté YES. Moje zavazadla už projíždějí výstupním rentgenem. Vtom se operátor rentgenu zastaví... *Pane, můžete otevřít Váš příruční batoh?* Ze samého dna mého červeného ruksaku vytahuji dvě jablka odrůdy James Grieve ze zahrádky mého táty, které jsem si na poslední chvíli přibalil. Asi šede-



Typická „katalogová“ fotka Moeraki Boulders

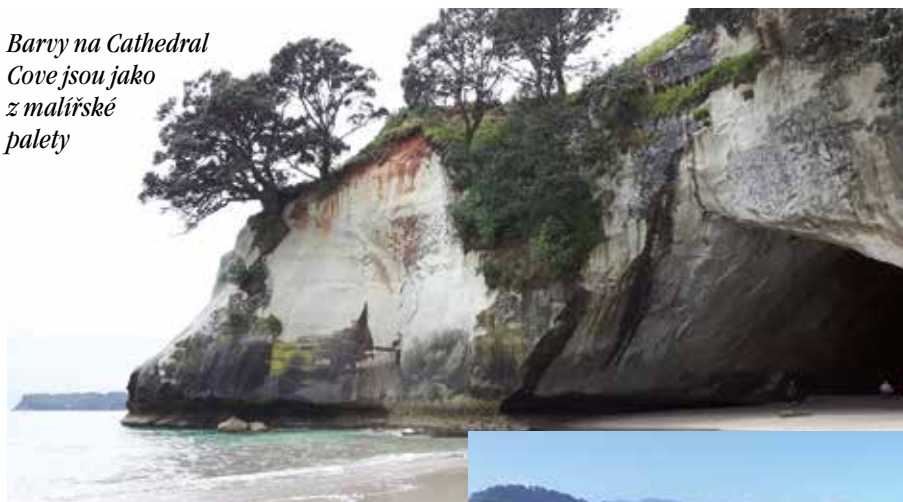
je znát, že mu je mě líto, ale povinnost je povinnost. Zhruba po hodině vyplňování úředního dokumentu podepisuji zápis s kontakty a konečně opouštíme letištní halu. Petr později vtipně poznamenává, že moje cesta na Nový Zéland je obohacená školením zdejšího ministerstva ochrany životního prostředí. Ovšem za nemalý příplatek. Takže další poučení: na Zéland nevozit žádné potraviny! (Pokutu jsem po návratu domů zaplatil musel, mé odvolání nebylo akceptováno.)

Autobusy plné turistů

Plánem naší cesty je jen a pouze cestovat. Půjčme si auto a navštívíme co nejvíce pozor-

hodných míst, přírodních útvarů a národních parků. Spát budeme v mládežnických hostelech, v bungalovech, kempech a několikrát ve stanu. Itinerář zhruba čtyřtýdenní cesty jsem zpracovával tři měsíce před odletem za pomoci průvodce Lonely Planet, jednoho cestovatelského blogu a tří webových stránek. Vypsal jsem si asi dvě desítky nejzajímavějších míst a zakreslil je do mapy. Absolutně netuše, že jsem se dobral k jakémusi univerzálnímu a nejlogičtějšímu pohybu po zajímavostech Nového Zélandu, který volí téměř všichni, kdo sem zavítají. Pokud bude v nějakém dalším průvodci uvedeno deset nejkrásnějších míst jako MUST SEE (která se musí vidět), budu si pamatovat, že právě tady budou všichni turisté. Na Zélandě to znamenalo autobusy plné značně hlasitých, nevkusně oblečených a sebestředných čínských turistů. A samozřejmě mladých lidí z celého světa. Ti cestují podobně jako my – někteří pouze s batohem, jiní ve vypůjčeném Campervanu, ve kterém se odehrává spání, hygiena, vaření i přesouvání se z místa na místo. Přesto nejde tyto turistické cíle nenavštívit a nedotknout se jich. Jsou jedinečné a nikde jinde na světě je nevidíte. Ale stačí, když tu pobudete tak hodinku, dvě. Přesto si odnesete pocit unikátnosti, kvůli které sem

Barvy na Cathedral Cove jsou jako z malířské palety



sátiletý zaměstnanec směny se tváří velmi vážně a velí nám odebrat se k němu do kanceláře. Zde dostanu poučení, že dovážet potraviny na Zéland je přísně zakázáno, a to kvůli ochraně životního prostředí. Pokuta je 400 dolarů. Možnosti jsou v zásadě čtyři: zaplatit na místě, zaplatit do 14 dní, odvolat se emailem proti pokutě a napsat omluvu, nebo nedělat nic, ovšem s jistotou odsouzení v nepřítomnosti s povinností zaplatit soudní výlohy. Logicky volím odvolání. Na úředníkovi



Pancake Rocks neboli Lívancové skály

stálo za to zajet. Mezi taková místa patří třeba Catedral Cove na poloostrově Coromandel, Pancake Rocks (Lívančové skály) na jižním ostrově nebo velké kulovité pecky polodrahokamů Moeraki Boulders na východním pobřeží.

Cesta do jádra Země

Už léta jsem toužil podívat se do kráteru činné sopky. Možná proto, abych co možná nejsilněji ucítil spojení prvků Ohně a Země nebo abych byl co možná nejbližší žhavému jádru naší planety. Zlákal jsem tedy Petra na výlet tak trochu mimo plán. Vydali jsme se na White Island (Bílý ostrov), pojmenovaný takto samotným Jamesem Cookem. Podívat se do nitra činné sopky ale není jen tak. Musíte si předem rezervovat místa u jediné cestovní agentury, která tyto dobrodružné zájezdy pořádá. *„Večer před výletem vám zavoláme, jestli se výlet bude konat,“* oznamují nám z cestovní agentury. Zda se pojede nebo ne záleží na počasí, neboť na ostrov se pluje více než hodinu katamaránem, a také na seis-



U kráteru sopky

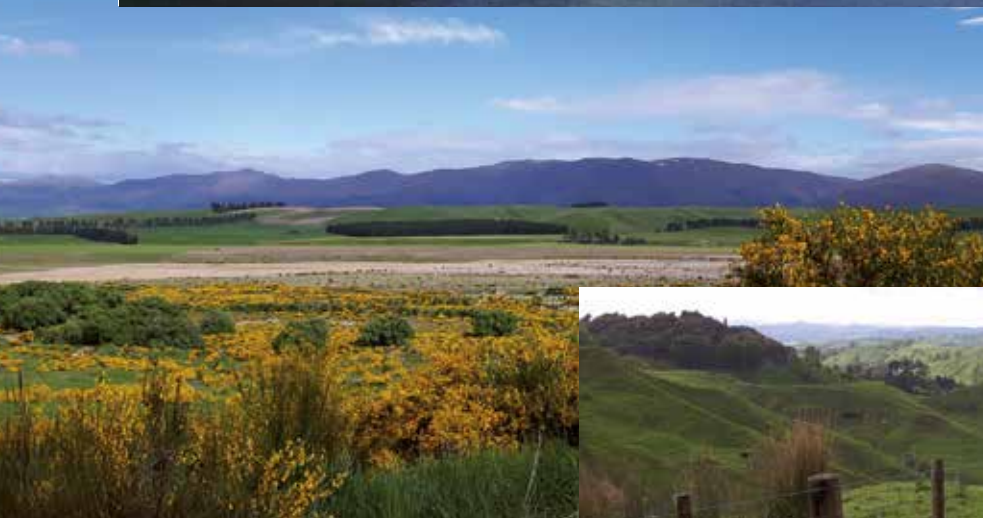
mických podmínkách na místě. A skutečně, večer před plánovanou cestou nám zavolali, že se ráno pojede. Máme štěstí. V místním kempu u pobřeží jsme si postavili stan, skromně povečeřeli a šli si lehnout.

Okolo druhé hodiny ranní mě probudil Petr s překvapivou zprávou. Nový Zéland před několika desítkami minut zasáhlo zemětřesení o síle 7,8 Richterovy stupnice, tedy velmi silné. Začaly nám totiž chodit smsky z Čech, jestli jsme v pořádku. Agentury navíc vydaly upozornění na hrozící vlnu tsunami. Začali jsme uvažovat, zda sbalit stan a rychle odjet někam do vnitrozemí. Po chvíli zkoumání dalších zpráv jsme ale usoudili, že v tomto zálivu vlna tsunami nehrozí a že zůstaneme v klidu. Ráno jsme se probrali do krásného slunného dne a vyrazili do cestovní agentury. Nikdo o zemětřesení nehovořil, vysněný výlet se tedy koná! Místní lidé jsou zřejmě na častá zemětřesení zvyklí a berou je jako běžnou součást života. Podpisujeme nezbytné prohlášení, že do blízkosti sopky vstupujeme na vlastní riziko, a zanedlouho nastupujeme na velký katamarán. Za další hodinu a půl se před námi objevuje sopečný ostrov zahalený hustým bílým dýmem, který se valí z kráteru.

Přistáváme u pobřeží a přesedáme do člunu, který nás dopravuje na samotný břeh. Nasazujeme si povinné prilby a připravujeme i nezbytné respirátory, které nás budou chránit před pronikavými sirnými výpary. Průvodce nás pak velmi důrazně upozorňuje,



White Island



Krajina na Novém Zélandu je opravdu rozmanitá



abychom se celou dobu pohybovali v jeho blízkosti. Není totiž radno spadnout do hluboké tůně plné horkého a řídkého bahna či se vykoupat v kráteru. Ta tekutina, která připomíná vodu, je totiž značně koncentrovaná kyselina sírová. Přesuneme se o pár stovek metrů k sírovým sraženinám a jeskyním, ze kterých vychází ostře štiplavý sirný dým – pobyt bez respirátoru by byl nemožný. „*Takhle tedy vypadá předpekli,*“ pomyslím si a fotografuji velmi zajímavé sirné krápníky – stalagmity. Nakonec jdeme k samotnému kráteru, ale jen do úctyhodné vzdálenosti k jeho okraji. Pevnost povrchu je opravdu značně nejistá. Sopka ufukuje z nitra přetlak v podobě výparů tak mocně, že člověku běhá mráz po zádech a celé to živlové přírodní divadlo nahání až majestátní hrůzu.

Představoval jsem si, že uvidím také žhavou lávu, jak vytéká z nitra země. Průvodcem jsem byl ale poučen, že magmatický krb leží asi 10 km pod kráterem, což je sice docela blízko, ale láva se zde na povrch nedostane. Kdyby sopka vybuchla, byla by nebezpečná hlavně kvůli množství bahna a hornin, které by katapultovala vysoko do vzduchu. Následně by zasypaly pevninu několikametrovou vrstvou hmoty.

Na zpáteční plavbě z ostrova se k nám přidala skupinka delfínů. Kapitán lodi přistoupil na jejich hru a měnil kurz lodi tak, aby dovádějící hejno pořád sledoval.

Ovce kam se podíváš

Nový Zéland je rozlohou o málo větší než Velká Británie. Avšak obyvatel zde žije pouze 4,5 milionu, tedy patnáctkrát méně než v Británii. Přesto země působí obydleně – všude vidíme oplocené pozemky s pasoucím se do-

Za pár hodin se zdejší krajina dramaticky změní a zalije se mořem



byttem. Hlavně ovce a krávy, koně, daňky a jeleny. Na jednoho obyvatele Zélandu přýpadá 20 velkých zvířat. Je to obdivuhodná zemědělská země s pozoruhodnou organizací zemědělské produkce.

Dá se říci, že tady na poměrně malém prostoru najdete snad všechny typy krajiny na světě. Šumavu z bavorské strany, Alpy, pobřeží Bretaně, pastviny Skotska, subtropické porosty Srí Lanky, jezera ve švýcarských horách, vinice jako v Itálii či na Moravě, hory španělské Mallorky... Za celou dobu našeho cestování jsme najezdili asi osm a půl tisíce kilometrů a téměř stále jsme se kochali pohledem do krajiny. Bavilo nás jen tak se toulat autem po silnicích a silničkách a naše Toyota 4x4 zvládla i mnohé šterkové cesty.

Osmý div světa

Milford Sound je dlouhý záliv v národním parku Fiordland na jižním ostrově, do kterého se

až do roku 1953 dalo dostat pouze po moři několik set kilometrů dlouhou plavbou z nejbližšího přístavu. Když tu neprší, máte velké štěstí. Je to místo úplně odříznuté od světa, samozřejmě bez mobilního signálu. Cestu lodí po zálivu zajišťovanou komerčními společnostmi je třeba si zamluvit několik dní dopředu a sehnat zde narychlo ubytování není vůbec jednoduché. Nakonec se nám to přece jen podaří. Večer popojíždíme naší Toyotou směrem k zálivu a hledáme program v podobě drobných procházek tam, kam nás jen turistické pěšiny pustí. Neuvěřitelně kouzelný je i samotný pohled na záliv při odlivu. Jen za málo okamžiků se krajina na pobřeží změní.

Netřeba dodávat, že do tohoto neuvěřitelného místa směřují snad všechny místní zájezdy. Výlet lodí po Milford Sound prostě musíte podniknout. A to za každého počasí. My máme opět štěstí, je polojasno. Zhruba za hodinu plavby fjordem jsme dopluli až do ústí moře. Kromě padajících vodopádů ze všech stran, pohledů na vysoké útesy po obou stranách, které jsou ve skutečnosti daleko vyšší, než vypadají, nás přivítají téměř u břehu hrající si delfini, dovádějící tučňáci a na kameni se vyhrávající tuleni. K těm není radno se přibližovat – toto vcelku neohrabané a pomalé zvíře může totiž zle pokousat. Proto se k nim nedoporučuje přibližovat na méně než deset metrů.

Naše expedice na Nový Zéland byla tak intenzivní, že si do dnešního dne v hlavě a srdci stále přehrávám všechny vjemy. Možná to bylo takové zážitkové „přejídání se“, ale když už jste na druhém konci světa... Toto povídání přijměte jako malou ochutnávku obrázků, zážitků a pocitů od protinožců. Pokračování příště.

Ing. Vladimír Jelínek
Foto: archiv autora



Milford Sound a zdejší tuleni

Jedním z nejnejpříjemnějších zažívacích problémů je zácpa. Dokáže potrápit nejen dospělé, ale i děti od toho nejútlejšího věku. Ty však na rozdíl od dospělých svoji stravu a následné střevní problémy moc neovlivní. Zdraví dětí je v režii jejich rodičů.



Zažívací problémy u dětí

Na zdraví našich dětí má výživa značný vliv. Je-li špatná, nastávají zdravotní problémy. Jednou z častých potíží je právě zácpa. Kromě špatné stravy může mít však ještě několik dalších příčin.

Příčiny zácpy u dětí:

- špatná psychika
- strach z neznámého prostředí
- strach dojit si před cizími lidmi na záchod (v jeslích na nočník)
- nedostatek pohybu
- a samozřejmě strava

Důležitá vláknina

Problémy s vyprazdňováním způsobuje nejčastěji jídelníček bez dostatečného množství vlákniny. Zařaďte dětem do jídelníčku co nejvíce potravin, které nestrávené projdou až do střev a „naředí“ tak jejich obsah. Například semínka v celozrnném pečivu nebo ovoce se slupkou (hroznové víno, rozinky, výborné jsou švestky). Nezapomeňte na dostatek syrové zeleniny, omezte výrobky z bílé mouky a tučná jídla.

Nebezpečné toxiny

Kromě správné výživy je třeba dbát na celkovou rovnováhu organismu. Už malá miminka přebírají z těla matky různé zátěže a toxiny. Z tohoto důvodu je třeba detoxikovat nejen už narozená miminka, ale i budoucí maminky. Nejčastějšími zdravotními problémy dětí bývají atopické ekzémy, alergie respiračního i kožního charakteru, poruchy imunity a – zažívací potíže. Citlivou metodou EAV (jde o měření toxického zatížení organismu pomocí přístroje Salvia), se dají otes-

tovat jedovaté toxiny, které jsou produktem nejrůznějších mikroorganismů v těle matky a následně i dítěte.

Bambi klub doporučuje:

Embrion – preparát pocházející z výzkumu MUDr. Josefa Jonáše, obnovující rovnováhu střevní mikroflóry. Na organismus působí stejně jako **Activ-Col**, který je podáván ve formě želatinových kapslí. **Embrion** se dětem vtírá na bříško nebo na vnitřní stranu předloktí, 3–5 kapek denně.

Proč vznikl další preparát v této oblasti?

Střevní dysmikrobií se závažnými důsledky mohou trpět děti hned po narození, protože k jejímu narušení může dojít už v průběhu porodu. Skupině dětí od narození do tří let nelze podávat kapsle ani tablety, **Embrion** se však vtírá do kůže a dětský organismus jej tedy akceptuje bez problémů.

redakčně upraveno



Activ-Col – kapsle od 12 let

Embrion – lihový preparát

Výrobky Joalis – cesta ke zdraví

www.joalis.sk





Interiér restaurace Maitrea v Praze

Feng Shui pracuje, i když není vidět

Tak jako metoda Joalis prosazuje holistické pojetí v medicíně, prastará metoda Feng Shui využívá celostní přístup k architektuře a okolní krajině. Díky ní se dá harmonizovat dům, byt či kancelář.

Spokojené a zdravé bydlení

Feng Shui znamená doslova vítr a voda. Pracuje mimo jiné s polaritou jinu a jangu a s pěti elementy (voda, země, dřevo, oheň, kov). Snaží se mezi nimi nastolit harmonii pro-

zvali stavební medicínou,“ říká Petr Ma-keš, poradce zdravého bydlení a zakladatel brněnské firmy Zdravý domov. Svým klientům nabízí komplexní posouzení jejich stávajícího domu nebo bytu a zaměřuje se také na návrhy staveb. Podnikatelům nabízí možnost vyladění interiéru a celkové image jejich

Naší snahou je zharmonizovat a uzdravit prostor, aby se v něm spokojeně a zdravě bydlelo.

Feng Shui je tradiční čínské učení, které se zabývá vztahem člověka a jeho životního prostoru v čase. Pokouší se nastolit harmonii a umožnit nerušené plynutí energie zvané čchi. Harmonizovaným prostorem může být například byt, dům, pracoviště, zahrada nebo i celé město. Metoda, která se na západě prosazuje čím dál více, má dvě hlavní školy: školu formy a školu kompasu.

střednictvím barev, tvarů, materiálů, vůní i zvuků. Díky jednoduchým změnám v interiéru lze dosáhnout lepší kvality života i zdraví. „Naší snahou je zharmonizovat a uzdravit prostor, dům či byt, aby se v něm spokojeně a zdravě bydlelo. Aby si tam člověk odpočinul a načerpal síly. V praxi jsme ověřili pořadí důležitosti a vzájemnou provázanost jednotlivých metod harmonizace prostoru a tyto metody jsme důvěrně na-

firmy. Experti ze Zdravého domova posuzují především výběr vhodných materiálů a technologií a zabývají se také vlivem okolí na bydlení. Do této kategorie spadá například elektromagnetický smog, geopatogenní zóny, ale i vliv silnic, okolních budov a krajiny. „Ve studiích nových nebo rekonstruovaných domů navrhujeme takové tvary budov, které co nejvíce podporují život uvnitř. Vliv tvarů jsme nazvali energetickou geometrií staveb.“



Také zásady Feng Shui jsme samozřejmě přizpůsobili středoevropským podmínkám,“ dodává Makeš.

Důležitý je střed

Jak jsme si řekli už na začátku, Feng Shui je metoda, která popisuje přírodní energie a jejich vliv na člověka v prostoru a čase. Mnohdy se o ní přitom píše zkresleně. „*Je mnoho knih, které začínají uprostřed a v pořadí důležitosti jsou třeba na jednom z posledních míst. Lidé si danou knihu přečtou a zcela logicky v ní popsané rady neumí použít nebo se diví, že nefungují. Někdy se klade přehnaný důraz na rituály a čínská božstva nebo na čínskou výzdobu. Žabič-*

kami počínaje a lampiony konče. To pak dělá Feng Shui medvědí službu. Tato metoda totiž neplatí jen pro Čínu. Lidé po celém světě mají odlišné zvyklosti, náboženské vyznání a estetické vnímání. Také příroda je v různých částech světa jiná. To všechno je nutné zohlednit,“ upozorňuje projektant. Pro práci s Feng Shui se používají speciální pomůcky. Tabulka Ba Gua nebo kompas Lo-Pan, kterým určujeme, která část prostoru je vhodná k jaké činnosti. Ten mimo jiné ukazuje i velmi zajímavé propojení Feng Shui s čínskou medicínou. Například to, která část domu ovlivňuje který orgán lidského těla, emoci nebo vlastnosti jeho obyvatel. Každý dům má také svoji energetickou osu, která představuje něco podobného, jako páteř

u člověka. Je dobré nasměrovat ji správným směrem, který vychází například z rotace Země. Je důležité určit energetický střed, který je tzv. srdcem domu a který by měl zůstat volný, nezastavěný. Podle Makeše je velmi důležité naladit se na přání a charakter klienta. „*Setkání s klientem je takový „psychologický“ rozhovor v dobrém slova smyslu. Při něm si popovídáme o jeho případných potížích i radostech, o životě, cílech i představách do budoucna. Při návrzích nových domů také probíráme, jak se budou jednotlivé místnosti využívat, jaké má který člen domácnosti koníčky, práci, vztahy, kdo bude obývat který pokoj a podobně. Dům, byt či firma musí být určené pro toho, kdo v nich žije nebo pracuje,*“ doplňuje Makeš.

Investice do života

Mezi klienty poradců Feng Shui se řadí rodiny s malými dětmi, starší páry, ale i majitelé firem, hotelů a obchodů. Je zajímavé, že o zdánlivě „alternativní“ zdravé bydlení je zájem mezi doktory, architekty nebo majiteli velkých firem. Oproti začátkům před patnácti lety se na toto téma už společnost nedívá jako na něco exotického, ale je bráno jako nedílná součást praktického, zdravého a spokojeného života. Spousta klientů vnímá konzultaci a služby Feng Shui jako investici, která se velmi brzy vrátí a přináší kvalitu do jejich osobního i firemního života.

Od svých klientů má Petr Makeš zatím jen pozitivní ohlasy. „*Klienti nám říkají, že se v novém domě cítí dobře hned týden po nastěhování. Mají pocit, jako by v něm žili odjakživa. Jak ale rád říkám na přednáškách, má to jednu „vadu“. Návštěvy pak nechtějí odejít, protože se jim tam podvědomě líbí,*“ usmívá se. Ačkoliv Feng Shui není vidět, přesto pracuje. Když k vám přijde návštěva a řeknete jí, že máte dům upravený v duchu Feng



Celostní architektura

Slovo „celostní“ je v naší společnosti spojené zejména s termínem medicína.

Ta nahlíží na člověka jako na celistvou bytost, která zahrnuje množinu rovin (tělo, duše, duch) a chápe souvztažnost mikrokosmos–makrokosmos jako princip veškerého bytí. Stejně tak celostní architektura vnímá jakoukoliv stavbu jako množinu rovin, které existují a fungují na věčných principech univerza a jsou ve vzájemném vztahu s člověkem a místem. Pokud jsou tyto vztahy v harmonii, vedou ke zdravému domu, který umožňuje zdravé a tedy spokojené žití. Takový prostor své obyvatele motivuje k průběžnému rozvoji duše a umožňuje hloubkovou relaxaci i obnovu hmotného těla.

Shui, dotyčný by neměl nic poznat. Všechno je vypočítané, zohledněné přesně na míru pro konkrétní obyvatele. Dům má na pozemku pevné místo, je natočen na správnou stranu, místnosti mají svou pozici. Na první pohled nic výjimečného, přesto je vše založené na praktičnosti a logice.

Příroda a tradice

Celostní přístup k architektuře i okolní krajině prosazuje ve svých návrzích také akademický architekt Oldřich Hozman. Pracuje tak nejen s principy Feng Shui, ale také s geomantií, ekologií a sakrální geometrií. „Celostní přístup zahrnuje rozšířený pohled na člověka, krajinu i architekturu. Jeho základem je tvorba zdraví ve všech těchto oblastech. To se na fyzické rovině projevuje životní vitalitou, prohloubením citového prožitku a nalezením vlastního sebeurčení,“ říká. A jak se tato filozofie promítá konkrétně v jeho architektuře? „Životní vitalitu podporují například organické tvary, správné rytmizování prostoru a použití přírodních materiálů. Uplatnění detailů z oblasti uměleckého řemesla zase vede k hlubšímu smyslovému prožívání architektury. Když je ze staveb cítit dotek lidské ruky, vede to k obdivu, pozornosti, probouzení úcty a k potřebě se o dílo starat,“ domnívá se Hozman. Ve své tvorbě se soustřeďuje na to, aby v každém člověku objevil jeho skrytá přání a osobní moudrost, kterou si s sebou nese. „Každému, kdo o to stojí, umožňuji, aby se během procesu vzniku návrhu mohl uvolnit a sebevyjádřit. Proto například s klienty tvořím modely a chodíme společně na místa a do krajiny, kde bude stavba stát. Velký význam také přikládám oslavám položení základního kamene nebo tomu, aby byl na stavbách udržován vědomý pořádek a dobré vztahy,“ vysvětluje způsob své práce.

Maitrea neboli milující laskavost

Hozman navrhl například celkovou koncepci a interiéry Domu osobního rozvoje Maitrea u Staroměstského náměstí v Praze, jehož součástí je i vegetariánská restaurace. Rekonstrukce budovy, jejíž základy pocházejí ze středověku, trvala téměř tři roky. Využívaly se při ní přírodní a zdravotně nezávadné materiály a tradiční historické postupy. V celém domě jsou například hliněné omítky. Jako ekologický izolační materiál byly poprvé u nás použity desky z rákosy. Na výzdobě interiéru se podílelo hned několik umělců – sochař František Svátek, malíř Ivan Vosecký



Exteriér stavby v Průhonicích

Životní vitalitu podporují organické tvary, správné rytmizování a použití přírodních materiálů.

nebo designér Viktor Korejs. Dům osobního rozvoje Maitrea slouží jako zázemí pro terapeutů a pořádají se v něm také nejrůznější přednášky. Jeho celková koncepce proto vychází z přání majitelů, aby dům dýchal příjemnou inspirativní náladou. „Aby se taková atmosféra v domě mohla vytvořit, dbám nejenom na estetickou úroveň, ale i na to, jak se v domě chováme při rekonstrukci. Záleží mi na dobrém řemesle i na duchovnosti, tvořivosti a slušném chování, které je možné při práci vědomě rozvíjet. Během prováděných prací se uskutečnily také blaho-

řečení a oslavy pro budoucí dům, místo i pro používané materiály,“ zdůrazňuje Hozman. Velmi pečlivě dbal například i na samotný výběr materiálů – všechno dřevo osobně vybíral v lese, určil také datum kácení stromů v období zimního slunovratu, kdy je měsíc v zemské fázi zvěrokruhu a prochází takzvaným přizemím. V takovém období má dřevo úžasné vlastnosti – dobře se suší, nekrouť se a nepraská. Výsledek jeho díla a energii místa doporučujeme posoudit osobně... 

Jitka Menclová, Martina Muziková

Feng Shui

- Patří mezi tradiční čínská učení, v překladu znamená „vůz a voda“.
- Vznik se datuje do doby před 6000 lety.
- Zabývá se vztahem člověka a jeho životním prostorem v čase.
- Snaží se nastolit harmonii a umožnit nerušené plynutí energie čchi.
- Má dvě hlavní školy: školu formy a školu kompasu.
- Pracuje s polaritou jinu a jangu a s pěti elementy (voda, země, dřevo, oheň, kov).

V této rubrice vás od minulého léta postupně seznamujeme se všemi preparáty Joalis. Dnes si představíme lihové přípravky, které začínají na písmena H, Ch a I.



Abece detoxikačních preparátů

Harmon

V preparátu **Harmon** jsou shromážděny hormony, nebo alespoň většina známých hormonů. Tento preparát nám může při měření ukázat, že v některé hormonální hladině je problém a my se pak můžeme zaměřit na orgán, v němž je zmíněný hormon produkován, eventuálně odkud je jeho produkce řízena. V úvahu přichází i hypotéza, že některé hormony mohou zůstat ve tkáních a imitovat přebytek tohoto hormonu. Jedná se hlavně o syntetické hormony, které jsou vyráběny chemicky, ale může jít i o jiné hormony například typu serotoninu nebo především hormony kůry nadledvin. Jestliže tyto hormony nebo hormony takzvané pohlavní zůstávají ve tkáních a nemetabolizují se, informují zpětnou vazbou centrální orgán o jejich dostatku v organismu, což je však informace nepravdivá. Může fakticky vést k nízké produkci hormonů, a to jak pohlavních, tak například protistresových nebo hormonů udržujících náladu. Tím se pak mohou falešně podílet na různých typech onemocnění. K těmto i jiným úvahám nás může přivádět právě preparát **Harmon**.

Helico

Antimikrobiální preparát, který je zaměřen proti mikroorganismu zvanému *helicobacter pylori*. Tento mikroorganismus je součástí střevní mikroflóry, ale za určitých patologických souvislostí se může dostávat do žaludku, kde vystupuje jako patogen. V žaludku se nenachází prakticky žádné mikroorganismy, a proto zde tento mikrob může vyvolávat záněty, někdy je obviňován i ze vzniku rakoviny žaludku. Preparát **Helico** nám pomáhá, abychom tento nepatříčně lokalizovaný mikroorganismus zvládli. K tomu bych doporučoval ještě preparát **Activ-Col** k celkové úpravě střevní mikroflóry a **GasteDren** k úpravě situace v žaludku. **Helico** se pak stává pouze doplňujícím preparátem při prokázání pozitivitu *helicobacteru*.

Hepar

Vznikl na úplném počátku vzniku detoxikační medicíny a je zaměřený na játra. Dnes hojně používaný **LiverDren** je preparát odstraňující mikrobiální ložiska z jater a **Hepar** byl

míněn jako komplexní preparát, který si bude všimnout i dalších toxinů v játrech, jako jsou různé druhy mikroorganismů nebo různé typy organických a anorganických toxinů. Koncept zdvojenosti preparátů se neujal a tento preparát nebyl nikdy pořádně využíván.

HPV

HPV je zkratkou názvu *Human Papiloma Virus* – tedy lidský papilomavirus. Tento mikroorganismus je velmi nebezpečný, protože při lokalizaci na děložním čípku vyvolává rakovinu, respektive některé typy tohoto typu jsou rakovinotvorné. Typů papilomaviru je mnoho a zdaleka ne všechny jsou tak nebezpečné. Virus rovněž vyvolává onemocnění nazývané kondylomata, což jsou výrůstky zevně na pohlavním ústrojí, ale mohou se nacházet i jinde na kůži. Jde o velmi nebezpečný virus a chceme-li **HPV** úspěšně použít, musíme ho kombinovat i s dalšími preparáty upravujícími situaci v pohlavním ústrojí ženy, tedy s **GynoDrenem**, často i s preparáty **Activ-Col** a **Cranium** ke zvýšení odolnosti imunitního systému.

Herp

Dříve **Herpeson**. Jde o preparát používaný proti oparům. Existují opary různého druhu, nejběžnější je jednoduchý opar – *herpes simplex*, který se obvykle vyskytuje na rtu, ale můžeme se setkat i s opary pohlavního ústrojí nebo pásovými, které způsobuje poněkud jiný virus nežli *herpes simplex*, ale v podstatě jsou to viry stejného původu. Tyto viry přežívají v nervovém systému, v případě oparu jde o periferní nervový systém, ale není vzácné setkat se i s herpetickou meningitidou nebo encefalitidou. Opar někdy může zasáhnout i oko. Pak se z něj stává velmi nebezpečné onemocnění, kdy jde o zrak a při slabší funkci imunitního systému dokonce i o život. Samotné podání preparátu proti herpetickému viru není nic platné, důležité je, aby byl ošetřen i nerv, na kterém oparový virus sídlí, eventuálně i imunitní systém. Právě tyto atributy splňuje preparát **Herp**.

Hipp

Preparát, který si všímá některých součástí organismu, které obvykle unikají naší pozornosti. Jsou to takzvané tělesné tekutiny. Mikroorganismy nemusí přežívat jen v lymfatickém systému, tedy materiálně tvořeném lymfatickém systému, ale i v lymfě. Mohou rovněž přežívat v žilním nebo tepenném systému tvořeném tkání, ale i v tekuté složce, tedy přímo v krvi – jak v plazmě, tak v některých krevních elementech. Takto bychom mohli pokračovat žlučí, močí, slinami, potem, hlenem, stolicí a tak dále. Právě preparát **Hipp** si všímá zátěží těchto tělesných tekutin, mezi nimiž hraje velmi důležitou úlohu i nitrobuňčová a mimobuňčová tekutina. Na doladění celého detoxikačního procesu musíme někdy využít i vlastností tohoto preparátu k vyčištění tělesných tekutin.

Hyperton

Preparát zaměřený na detoxikaci vysokého krevního tlaku. Původní myšlenka byla dobrá – vytvořit zjednodušeně jeden preparát, kterým by bylo možné ovlivňovat krevní tlak. Při dalším výzkumu, který trval několik let, se však ukázalo, že řízení krevního tlaku je mnohem komplexnější záležitost, než se předpokládalo a než bylo možné nalézt v dostupné literatuře. Na řízení se podílí jak tepenný systém, tak neurohypofýza i hypothalamus, *medula oblongata*, ledviny, nadledvinky a další. Nakonec se ukázalo, že tento problém není možné vměstnat do jednoho preparátu, protože každý z vyjmenova-

ných orgánů mohl být porušen pěti, šesti či sedmi toxiny – nakonec, když vynásobíme množství orgánů, které se podílí na řízení krevního tlaku, množstvím toxinů, vyjde poměrně veliké číslo. Možná, že v budoucnu bude tento preparát ještě využit, a že po nějaké době a zkušenostech jej bude možné ještě použít pro umístění toxinů regulujících krevní tlak. Rozhodně bych to nevyklučoval, ale v současné době se raději spolehnou na podávání jednotlivých detoxikačních preparátů pro určené orgány, které tlak regulují.

Hypotal

Hypothalamus je jedním z nejsložitějších orgánů těla vůbec. Jde o producenta látek tlumících nebo stimulujících produkci hormonů – jde i o počítac s vlivem na pocit sytosti či hladu, na sexualitu, tělesnou teplotu, vegetativní nervový systém atd. V embryonálním stádiu není chráněný žádnou bariérou proti škodlivým látkám jako ostatní CNS. Mikrobiální ložiska pak pochopitelně narušují složité regulace. **Hypotal** nám pomáhá tato mikrobiální ložiska z hypothalamu odstranit.

Chlamydi

Preparát zaměřený proti dvěma druhům chlamydií, a to *chlamydia trachomatis* a *chlamydia pneumoniae*. Jde o velice častou mikrobiální zátěž, preparát **Chlamydi** tedy můžeme využít k doplnění celkové léčby. Nejdůležitější pro odstranění mikrobiální zátěže je vylepšení celkového stavu zmíněné části organismu, například močového nebo pohlavního ústrojí. Tento chronický mikroor-

ganismus nelze zvládnout a odstranit bez podpory imunitních vlastností celkových i lokálních. Proto varuji před určitým pocitem všemohoucnosti, kdy se zdá, že podání tohoto preparátu je při prokázané infekci dostatečné. Naopak, doručuji komplexní detoxikaci oblastí, ve které se chlamydie nacházejí.

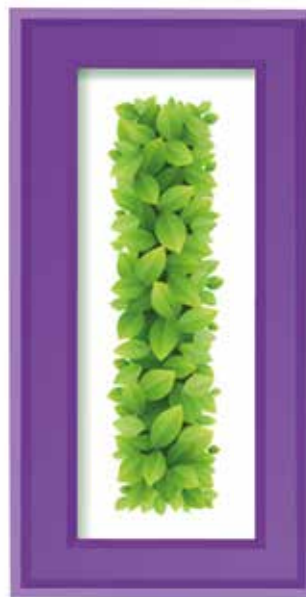
IK Mix

Jde o historický preparát z počátku tvorby detoxikační medicíny. Zkratka „IK“ znamená imunokomplex a „mix“ znamenalo, že jde o imunokomplexy – z přítomnosti virů, bakterií, chlamydií, borelií a tak dále. Tento preparát se ukázal být přínosný a v současné době je velmi často používána jeho obdoba, kdy je **IK Mix** spojen s preparátem obsahujícím antigeny. Imunokomplex je látka, která vznikne spojením protilátky a vlastního mikroorganismu, respektive jeho antigenních vlastností. Tyto imunokomplexy by měly být z těla odstraněny, protože jde o odpad, a navíc jedovatý. Výsledkem však je, že z organismu nejsou stoprocentně odstraňovány a vychytá-

vají se v nejrůznějších tkáních, nejčastěji v ledvinách, v srdci, kloubech, ale můžeme je najít i v jiných tkáních, kde pak působí, jako by tam byla samotná infekce, tedy toxicky. Jak už jsem řekl: v současné době máme v arzenálu modernější preparát než je **IK Mix**, a to **Non-grata**.

Imun

Komplexní preparát, který v sobě zahrnuje dvě důležité složky fungování imunity. Jednou z nich je střevní imunita, druhou řízení imunity z CNS, konkrétně ▶



z lobus parietalis. Preparát **Imun** jako jediný na českém trhu řeší nikoliv jen stimulaci imunitního systému, ale také příčiny jeho zhoršené funkce. To je pro většinu poruch imunitního systému rozhodující. Tedy příčina, proč imunitní systém nefunguje tak, jak by měl.

InfoDren

Má velmi zvláštní poslání. Potřebovali jsme přípravek, do kterého bychom mohli umístit tzv. speciální preparáty. Mnoho detoxikačních terapeutů provádí vlastní výzkum a zkoumá informačně umístěné toxiny nejrozumnějšího původu. Ne všechny toxiny jsou umístěny do některých z preparátů (existují i speciální nebo zřídka se vyskytující toxiny), a proto byl navržen **InfoDren**, aby bylo možné vyrábět pro zájemce individuální informační preparáty.

InfoDren KI a KII

InfoDren KI je historicky první preparát, který si všiml toxinů umístěných v kostech. Při vývoji a hledání toxinů byl zřejmý jeden poznatek – toxiny jsou umístěny převážně ve tkáních, které mají tuhý, trvanlivý charakter a nemění se příliš rychle. Proto existoval předpoklad, že i v kostech se budou nacházet patologické zóny, které narušují organismus. Při dalším ověřování přístupu se nakonec ukázalo, že pravda je to pouze částečná a že tyto toxiny nehrají tak důležitou úlohu, jak se zprvu teoreticky předpokládalo. Toxiny v kostech byly umístěny do preparátu **OsteoDren** a preparáty **KI** i **KII** nakonec upadly téměř v zapomnění. Stalo se již mnohokrát, že odložené preparáty se za několik let na základě nových poznatků znovu vrátily a staly se z nich preparáty velmi důležité. To znamená, že bych je nyní nerad odsuzoval, jsou zřejmě připraveny pro nějakého nového výzkumníka.



Infomin

Preparát, který zlepšuje využití minerálních látek a stopových prvků. Vychází z předpokladu, že nabídka minerálních látek, dokonce i hladina minerálů v krvi může být dostatečná, ale u orgánu může být jejich množství nedostatečné. Orgán nemusí umět dobře využívat nabídku. Pokládám tuto situaci za logicky samozřejmou a nedostatek minerálních látek a stopových prvků může být způsoben jak v nabídce, tedy v potravinách, tak ve zhoršené funkci střeva a nakonec tedy i ve využití vlastním orgánem a tkání.

Infovit

Preparát podobný **Infominu**, který si všiml minerálů a stopových prvků; nicméně preparát **Infovit** si všimá vitamínů. Princip je na-

prsto stejný – jde o zlepšení využitelnosti různých vitamínů. V tomto preparátu jsou spojeny vitamíny spolu s informační složkou a přesto, že nejde o informační preparáty v pravém slova smyslu, jsou významné a lze jimi doplnit celý systém detoxikačních informačních preparátů.

Ionyx

Preparát určený k detoxikaci od radioaktivních a ionizujících látek. Člověk se setkává s celou řadou radioaktivních látek ve stravě, například se stronciem v půdě, v zaměstnání, může být ozářen nejrozumnějšími zářiči ve zdravotnictví, někteří lidé žijí v místech s vnějším zářením. Záření pochopitelně narušuje některé tkáně, především štítnou žlázu, pohlavní žlázy a také sliznice například střeva, močové ústrojí, porušuje imunitu v případě, že nejde o prvky s velmi krátkým poločasem rozpadu, které se z organismu samy odbourávají, ale naopak o prvky se středně dlouhou dobou rozpadu. Zdálo se tedy velmi důležité moci tyto radioaktivní prvky detoxikovat. Nakonec se ukázalo, že zátěž radioaktivitou není v této civilizaci tak velká; pokud se s některými typy ozáření setkáme například při lékařském vyšetření, mají tak krátkou dobu rozpadu, že se odstraňují samy. Preparát je však připravený pro jednotlivé případy, v nichž může sehrát velmi významnou úlohu v detoxikaci radioaktivních látek.

MUDr. Josef Jonáš



PLÁNOVANÉ PREDNÁŠKY PRE TERAPEUTOV

KE	1. 3. 2017	Praktiká so Salviou a EAM*****, Hlavné centrum, Vodárenská 23 (13:00-16:00)poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BA	10. 3. 2017	Praktiká so Salviou a EAM*****, Hlavné centrum, Čechinová 3 (09:00-16:00)poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BA	11. 3. 2017	Seminár I* osobne, Hlavné centrum, Čechinová 3 (10:00-16:00)poplatok 50 EUR, v tom 25 EUR registrácia a zľava na preparáty na 1 rok
BA	12. 3. 2017	Seminár II** osobne, Hlavné centrum, Čechinová 3 (10:00-16:00)poplatok 40 EUR, pokračovanie I
KE	1. 4. 2017	Seminár I* osobne, Hlavné centrum, Vodárenská 23 (10:00-16:00)poplatok 50 EUR, v tom 25 EUR registrácia a zľava na preparáty na 1 rok
KE	2. 4. 2017	Seminár II** osobne, Hlavné centrum, Vodárenská 23 (10:00-16:00)poplatok 40 EUR, pokračovanie I
BA	6. 4. 2017	Praktiká so Salviou a EAM*****, Hlavné centrum, Čechinová 3 (09:00-16:00)poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BB	7. 4. 2017	Praktiká so Salviou a EAM*****, Hlavné centrum, Kapitulská 17 (13:00-16:00)poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
KE	19. 4. 2017	Praktiká so Salviou a EAM*****, Hlavné centrum, Vodárenská 23 (13:00-16:00)poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
B+K+BB	26. 4.	Skúška č. 1 Hlavné centrá, Čechinová, Vodárenská a Kapitulská (14:00-15:00)osobne, alebo on-line, poplatok 1 EUR, po absolvovaní kurzu I+II
BA	29. 04. 2017	Seminárny deň s MUDr. J. Jonášom, Hotel Médium, Tomášiková 34 (10:00-17:00)osobne, poplatok 60 EUR, Zaujímavosti v detoxikácii
BA	13. 5. 2017	Seminár I* osobne, Hlavné centrum, Čechinová 3 (10:00-16:00)poplatok 50 EUR, v tom 25 EUR registrácia a zľava na preparáty na 1 rok
BA	14. 5. 2017	Seminár II** osobne, Hlavné centrum, Čechinová 3 (10:00-16:00)poplatok 40 EUR, pokračovanie I
B+K+BB	24. 5.	Skúška č. 1 Hlavné centrá, Čechinová, Vodárenská a Kapitulská (14:00-15:00)osobne, alebo on-line, poplatok 1 EUR, po absolvovaní kurzu I+II
KE	27. 5. 2017	Seminár III*** (A+B+C) osobne, Hlavné centrum, Vodárenská 23 (10:00-16:00)poplatok 50 EUR, pokračovanie I+II
KE	28. 5. 2017	Seminár IV osobne, Hlavné centrum, Vodárenská 23 (10:00-16:00)poplatok 40 EUR, tematický seminár
BA	10. 6. 2017	Seminár III*** (A+B+C) osobne, Hlavné centrum, Čechinová 3 (10:00-16:00)poplatok 50 EUR, pokračovanie I+II
BA	11. 6. 2017	Seminár IV**** osobne, Hlavné centrum, Čechinová 3 (10:00-16:00)poplatok 40 EUR, tematický seminár
Vysoké Tatry	(16.-18. 6. 2017)	Seminár VI***** Vysoké Tatry, hotel Pieris***, Podbánske-Pribylina osobne, mierne pokročilí a pokročilí terapeuti, poplatok 73 EUR + ubytovanie
B+K+BB	(spresní sa)	Skúška na certifikát AŠD vyššieho stupňa + praktické skúšky osobne, poplatok 20 EUR, po absolvovaní V. a VI. seminárov
B+K+BB	28. 6.	Skúška č. 2 Hlavné centrá, Čechinová, Vodárenská a Kapitulská (14:00-15:00)osobne, poplatok 10 EUR, po absolvovaní skúšky č. 1, III. a IV seminárov

Zmena plánovaných termínov seminárov je vyhradená!!!!

*seminár I – úvod do problematiky detoxikácie. Zoznámenie sa s rozdelením toxínov v ľudskom organizme a ich pôsobením. V rámci seminára je vykonané ukázkové meranie. Účastníci si odnášajú DVD. **Cena: 25 EUR + 25 EUR registrácia.**

seminár II – nadväzuje na seminár I. Účastníci sa naučia využívať čínsky pentagram v praxi a sú oboznámení s logickou diagnostikou. Účastníci si odnášajú DVD. **Cena: 40 EUR

***seminár III – seminár III. A – teória (preberieme postupne teóriu merania na prístroji Salvia), seminár III. B – praktické meranie na prístroji Acucomb a Salvia so sadami a EAM programom, seminár III. C – praktické postupy riešenia zdravotných problémov so Salviou a EAM. **Cena: 50 EUR.**

****seminár IV – nadväzuje na semináre III. praktické postupy riešenia zdravotných problémov. **Cena: 40 EUR.**

*****seminár V + VI – nadväzná školenie určené pre mierne pokročilých a pokročilých terapeutov. **50 EUR**

*****praktiká s EAV a Salviou a EAM programom – sú určené záujemcom, ktorí nemajú dostatok istoty pri práci s prístrojom Acucomb a Salvia a EAM programom a absolvovali semináre. Osobne v pobočkách firmy MAN-SR, s. r. o. **Cena: 20 EUR.**

Na uvedené akcie sa prihlasujete:

e-mail: man-sr@man-sr.sk, internet: www.joalis.sk

Centrum Košice: Vodárenská 23,

tel./fax: 055 / 799 6881, 0904 734 418

Centrum Bratislava: Čechinová 3,

tel./fax: 02 / 4342 5939, 0903 311 063

Centrum Banská Bystrica: Kapitulská 17,

tel./fax: 048 / 415 6186, 0911 758 00

Sledujte seriál o zdraví

MUDr. Jonáš prostredníctvom televíznej stanice
Kino svet rozoberá zdravotné problémy,
vrátane ich príčin a riešenia prípravkami Joalis

Archív na: www.joalis.sk, aktuality

Aj Vaše dieťa môže trpieť
črevnou
dysmikrobiou



Viac informácií na www.Joalis.sk