

Meníme svet po kvapkách



5/2017

september – október

Bulletin informačnej a celostnej medicíny

Ako predchádzať problémom s chrbticou a kĺbmi

NOVÝ SERIÁL
Potravinové
intolerancie

Normálne je nekýchať!!! Skúste to inak. Joalis

Opět volně dýchat, i to je možné...

Už od dětství jsem trpěl na sennou rýmu. V tu dobu se pod toto označení schovalo vše od kýchání přes alergie až po astma. Míval jsem velký problém v průběhu celého roku. Vlastně vždy se našel důvod, proč jsem se mohl dusit. Na jaře vše kvete, v létě jsou žně, na podzim tleje listí a v zimě je topná sezona. Rodiče stále poslouchali, že je to přece normální, vždyť přece... Jako dítě si pamatuji mnohé rychlé odjezdy z výletů, pobytů v přírodě i u známých na chalupě, kde jsem se začal dusit, v horším případě rychlé příjezdy sanitek.

V průběhu let jsem se s tím naučil žít. Když jsem byl na vandru, všichni spali v seníku, zatímco já v bezpečné vzdálenosti. Naučil jsem se mít vždy po ruce notnou dávku léků. Vždy jsem měl ve svém okolí někoho, kdo o mém stavu věděl a byl připraven pomoci. Toto však není o užívání si života, ale o velkých kompromisech.

Když jsem poznal svou ženu, narazil jsem na velkou zeď jejích otázek. A proč s tím něco neděláš? Proč si někde nezajdeš? Proč a proč... Byl jsem otrávený, nerudný – však to znáte, když vás někdo do něčeho nutí. Žena to tedy vzala do svých rukou. Měla vlastní zkušenost s detoxikací, proto věřila, že pomůže i mně. Při první návštěvě jsem byl hodně skeptický, paní terapeutka mi indikovala velké zátěže v okruhu plic, což jsem očekával, ale i srdce, jater a o nervovém systému nemluvě. Měl jsem dojem, že je mi snad všechno na světě, i když je mi necelých čtyřicet. Nad tím, abych dodržoval užívání, dietu a celkově životosprávu, bděla moje žena, která mi neodpustila vůbec nic.

Už asi po třech měsících užívání jsem zjistil, že mohu být v přírodě a nemusím se bát jít po čerstvě posekané louce. Nejen, že jsem se nedusil, ale zbavil jsem se stále ucpaného nosu a v noci jsem dokonce přestal chrápat. Současně s tím jsem začal pociťovat úlevu i v jiných věcech. Srovnalo se mi zažívání nebo mi zmizely trvalé plísňe na nohou. Okolí si však všimlo i změny v mém chování. Již jsem nebyl tolik výbušný a náladový.

Jsem od přírody skeptik, ale zde jsem musel přiznat, že detoxikace funguje. To, že mi odezněla většina obtíží, jsem ženě přiznal až skoro po roce. Tedy pochlubil jsem se kamarádům, jak je mi dobře a ona to slyšela. Opravdu není nikdy pozdě začít znovu pořádně žít.

Patrik L.

Joalis Anaerg

– doplněk stravy

Kapky s obsahem bylinných extraktů navozují normální stav imunitního systému. Přípravek je zpracován unikátními specifickými informačními technologiemi, které optimalizují jeho účinek. Působení je podpořeno vybranými bylinami. Obsažená kopřiva dvoudomá a rozmarýn lékařský podporují přirozenou obranyschopnost organismu a imunitní systém. Kopřiva dvoudomá navíc navozuje normální funkci dýchacího ústrojí.



www.Joalis.sk

Obsah

4 KALENDÁRIUM

Plánovaných akcí

5 JOALIS TÉMA

Páteř a klouby jsou pro pohyb zásadní

9 PROFIL

Karla Fucimanová:

Nové informace mi v životě přinášejí svobodu

12 ŽIVLOVÁ TERAPIE

Překonejte vlastní pýchu

16 INTOLERANCE A ALERGIE NA POTRAVINY

Normální je jíst všechno

20 GALERIE JOALIS

Abeceda detoxikačních preparátů:

Lihové preparáty – R, S, T a U

22 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Domácnost bez chemie

25 CESTY KE ŠTĚSTÍ

Malá letní zpověď

27 OSOBNÍ ROZVOJ

Vydejte se na Cestu

30 BAMBI KLUB

Dobrá škola se pozná i podle kvalitní školní jídelny

Vážení a milí čtenáři,



léto nám skočilo a přichází doba, kde se příroda pomalu loučí se svým plodným obdobím a připravuje se na odpočinek. Pro lidstvo to znamená konec doby dovolených a prázdnin, pro děti opět nástup do školních lavic. Znamená to také více času stráveného uvnitř budov, s omezeným pohybem. A s tím souvisí problémy, kterým v bulletinu tentokrát věnujeme **Joalis téma** – tedy obtížím s páteří a klouby. Článek je převzat z rozhovoru MUDr. Jonáše pro TV Kino Svět.

V rubrice **Profil** vám představíme sympatickou terapeutku Karlu Fucimanovou ze severní Moravy, která se kromě detoxikační medicíny stále věnuje své původní profesi klavíristky. Ze **živlu** si posvítíme na radost – tedy tu přílišnou, která přechází v pýchu. A která většinou, jak známo, předchází pád.

Letošní Letní škola **Joalis** proběhla uprostřed léta ve Špindlerově mlýně – atmosféru, která zde panovala, můžete trochu „nasát“ z naší **fotoreportáže**. V **novém seriálu** otevře Mgr. Vilánková téma, které se společností šíří téměř lavinovitě, a tím jsou **intolerance a alergie** na různé potraviny.

Galerie preparátů pokračuje, tentokrát informacemi o lihových preparátech začínajících na R, S, T a U. Mnohým z nás není jedno, v jakém stavu zanecháme planetu našim dětem a dalším generacím. Pokud mezi ně patříte nebo byste rádi učinili vstřícný krok vůči životnímu prostředí, určitě vás bude zajímat článek o **přírodních čistících prostředcích**.

Ing. Jelínek se ve svých **Cestách ke štěstí** zamýšlí nad tím, kolik věcí ve svých životech strádáme, kolik jich fakticky potřebujeme a co nás vlastně činí šťastnými. V nové rubrice **Osobní rozvoj** si přečtete zajímavý rozhovor s terapeutkou **Cesty podle Brandon Bays**, paní Bohdanou Nádas. Na to, že dobrá škola se pozná i podle toho, jak se v ní jí, respektive vaří, poukazuje náš **Bambi Klub**.

Přejeme vám krásné podzimní dny, a to nejen s detoxikací!



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.



PLÁNOVANÉ PREDNÁŠKY PRE ZAČIATOČNÍKOV

BA	23. 9. 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	24. 9. 2017	Seminár II** osobne, Hlavné centrum, Čechinová 3
	(10:00-16:00)	poplatok 40 Eur, pokračovanie I
KE	30. 9. 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	1. 10. 2017	Seminár II** osobne, Hlavné centrum, Vodárenská 23
	(10:00-16:00)	poplatok 40 Eur, pokračovanie I
BA	14. 10. 2017	Seminárny deň s MUDr. J. Jonášom, hotel Bratislava, Seberíniho 9
	(10:00-17:00)	osobne, poplatok 65 Eur, Zaujímavosti v detoxikácii Joalis a vyhodnotenie najlepších
B+K+BB	17. 10.	Skúška 1. Hlavné centrá, Čechinová, Vodárenská a Kapitulska
	(14:00-15:00)	osobne, alebo on-line, poplatok 1 Eur, po absolvovaní kurzu I+II
BA	21. 10. 2017	Seminár III*** (A+B+C) osobne, Hlavné centrum, Čechinová 3
	(10:00-16:00)	poplatok 50 Eur, pokračovanie I+II
BA	22. 10. 2017	Seminár IV**** osobne, Hlavné centrum, Čechinová 3
	(10:00-16:00)	poplatok 40 Eur, tematický seminár
KE	4. 11. 2017	Seminár III*** (A+B+C) osobne, Hlavné centrum, Vodárenská 23
	(10:00-16:00)	poplatok 50 Eur, pokračovanie I+II
KE	5. 11. 2017	Seminár IV**** osobne, Hlavné centrum, Vodárenská 23
	(10:00-16:00)	poplatok 40 Eur, tematický seminár
B+K+BB	15. 11.	Skúška 2. Hlavné centrá, Čechinová, Vodárenská a Kapitulska
	(14:00-15:00)	osobne, poplatok 10 Eur, po absolvovaní skúšky 1.stupňa, III. a IV seminárov

PLÁNOVANÉ PREDNÁŠKY PRE TERAPEUTOV

BA	22. 9. 2017	Praktiká so Salviou a EAM*****, Hlavné centrum, Čechinová 3
	(09:00-16:00)	poplatok 20 Eur/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BB	25. 9. 2017	Praktiká so Salviou a EAM*****, Hlavné centrum, Kapitulska 17
	(15:00-18:00)	poplatok 20 Eur/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BA	14. 10. 2017	Seminárny deň s MUDr. J. Jonášom, hotel Bratislava, Seberíniho 9
	(10:00-17:00)	osobne, poplatok 65 Eur, Zaujímavosti v detoxikácii Joalis a vyhodnotenie najlepších
KE	17. 10. 2017	Praktiká so Salviou a EAM*****, Hlavné centrum, Vodárenská 23
	(13:00-16:00)	poplatok 20 Eur/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BA	20. 10. 2017	Praktiká so Salviou a EAM*****, Hlavné centrum, Čechinová 3
	(09:00-16:00)	poplatok 20 Eur/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BB	23. 10. 2017	Praktiká so Salviou a EAM*****, Hlavné centrum, Kapitulska 17
	(15:00-18:00)	poplatok 20 Eur/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BA	24. 11. 2017	Praktiká so Salviou a EAM*****, Hlavné centrum, Čechinová 3
	(09:00-16:00)	poplatok 20 Eur/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BA	25. 11. 2017	Seminár V***** osobne, Hlavné centrum, Čechinová 3
	(10:00-16:00)	osobne, mierne pokročilí a pokročilí terapeuti, poplatok 50 Eur
BA	26. 11. 2017	Seminár VI***** osobne, Hlavné centrum, Čechinová 3
	(10:00-16:00)	osobne, mierne pokročilí a pokročilí terapeuti, poplatok 50 Eur
BB	27. 11. 2017	Praktiká so Salviou a EAM*****, Hlavné centrum, Kapitulska 17
	(15:00-18:00)	poplatok 20 Eur/1hod., je potrebné sa nahlásiť
KE	9. 12. 2017	Seminár V***** osobne, Hlavné centrum, Vodárenská 23
	(10:00-16:00)	osobne, mierne pokročilí a pokročilí terapeuti, poplatok 50 Eur
KE	10. 12. 2017	Seminár VI***** osobne, Hlavné centrum, Vodárenská 23
	(10:00-16:00)	osobne, mierne pokročilí a pokročilí terapeuti, poplatok 50 Eur
BA	14. 12. 2017	Praktiká so Salviou a EAM*****, Hlavné centrum, Čechinová 3
	(09:00-16:00)	poplatok 20 Eur/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BB	15. 12. 2017	Praktiká so Salviou a EAM*****, Hlavné centrum, Kapitulska 17
	(15:00-18:00)	poplatok 20 Eur/1hod., je potrebné sa nahlásiť
B+K+BB		Skúška na certifikát AŠD vyššieho stupňa + praktické skúšky
	(01022018)	osobne, poplatok 20 Eur, po absolvovaní V. a VI. 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 seminár 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.**



V dnešním tématu se zaměříme na bolesti kloubů a páteře. Není snad člověka, který by nevěděl, o čem je řeč. Občasnými bolestmi bederní nebo krční páteře trpí až 80 procent dospělých Čechů.

Páteř a klouby

jsou pro pohyb zásadní

Proč nás tolik bolí? Samozřejmě, nejvíce na vině je gravitace, přitažlivost zemská, protože člověk chodí vzpřímeně a veškerá váha visí na kloubech a páteři, takže jsou to mimořádně namáhané orgány. Kdybychom se plazili jako hadi, asi bychom tyto problémy neměli. Páteř a klouby mají mnoho společného. Skládají se z chrupavek, které tlumí nárazy mezi klouby, dále z jakýchkoli vazivových přemostění, která drží obě části pohromadě. Například dva obratle nebo dvě kosti, kolem nichž jsou upnuté svaly a vazy. Jsou to zkrátka velmi podobné struktury ze stejného materiálu, podléhající stejným zákonům.

Páteř a skryté infekce

Pokud se zaměříme na páteř, musíme se setkat s mikrobiálními ložisky. To jsou skryté mikroorganismy, které dokážou přežívat v našich tkáních, aniž by si jich náš imunitní systém všiml nebo aniž bychom je dokázali zničit např. antibiotiky. Je to velice zvláštní jev, o kterém příliš často neslyšíme.

Muž jménem Luc Montagnier, nositel Nobelovy ceny, který ještě stále přednáší, zrealizoval velkolepý pokus, během nějž citlivými přístroji zaznamenával projevy právě těchto skrytých infekcí. Zjistil, že každý mikroorganismus má typickou křivku elektromagnetického vlnění. To znamená, že každý mikrobocyt živý organismus vydává elektromagnetické signály, které určitým způsobem rušivě působí na elektromagnetické biopole člověka. Kromě toho samozřejmě také produkuje různé toxické látky, tzv. mikrobiální toxiny.

Tyto skryté infekce jsou velice důležité, protože jsou často důvodem, proč nás klouby nebo páteř bolí. Mikroorganismy jsou totiž schopné uhnízdit se právě ve vazivových částech pohybového aparátu a my nemáme šanci zničit je nebo dostat z těla ven.

Strava je velmi důležitá

Velice důležitou součástí prevence bolestí páteře a kloubů je výživa, hlavně strava v dětství a mládí. Cukr, který pokládáme v přípa-

dě pohybového systému za velmi škodlivý, potřebuje totiž ke zpracování v organismu minerální látky. A cukr, který jíme, je takzvaně rafinovaný, to znamená zbavený všech nečistot, přídavných látek, ale také důležitých minerálních látek. A právě ty jsou zásadní pro stavbu chrupavek i pro stavbu vazivových částí kloubů a páteře. Je-li nekvalitní strava, není pak samozřejmě kvalitní ani tkáň. To potkává většinu lidí, kteří vyrůstali na „civilizované“ stravě, tak jak ji známe dnes, kterou pokládám za velmi špatnou. I výživa později v dospělosti a ve stáří je nesmírně důležitá, protože organismus neustále vytváří kyselé látky, jež se musí v organismu neutralizovat. Neutralizace probíhá opět za pomoci minerálních látek, které mají zásaditý charakter, například vápníku, což je typicky zásadotvorný prvek. A jak víme, kalcium potřebujeme v organismu na stavbu kostí a kloubů, protože zpevňuje kdekou vazivovou tkáň. Jde i o hořčík a další minerální a stopové prvky. Při stresu nebo při tzv. kyselé, resp. kyselinotvorné stravě se jich spotřebovává velké množství. A odkud si je ►

tedy tělo vezme? Právě z těch tkání, kde se nacházejí. To znamená z kostí a z vazivového ústrojí, které tvoří hlavní část pojivového systému. Tím pak trpí celý pohybový aparát – nemá potřebnou kvalitu, neodolává gravitaci ani námaze, kterou musíme vykonávat při práci, sportu nebo při jiných činnostech. Dá se tedy obecně říci, že z mnoha důvodů, jež bych mohl ještě rozšířit, není náš pohybový systém postaven z kvalitních materiálů a tudíž mnoho nevydrží. Ale to není jediný důvod. Tradiční čínská medicína říká, že páteř a klouby patří do okruhu ledvin, které rozhodují o hospodaření s minerály. Takže jestliže cukrem, solí a velkým množstvím tekutin oslabujeme ledviny, oslabujeme zároveň i pohybové ústrojí.

Úložiště stresů a role střev

Vůči stresu je citlivá zvláště páteř. Stres se v ní vlastně ukládá. Říká se například, že někdo „nese na zádech tíži celého světa“. To znamená, že tento faktor významným způsobem páteř ničí. Způsobuje také stahové přepětí, kdy svaly táhnou za jednotlivé spoje na páteři a tím ji ještě samy o sobě přetě-



doporučil ještě preparát **Toxigen**. Ten zbavuje pohybový aparát střevních toxinů, které tam zůstaly z doby střevní dysbiózy. Dnes už ji mít nemusíme, může to být třeba půl roku nebo rok, ale tyto toxiny stále působí. Mikrobiální ložiska čili skryté infekce odstraníme preparátem **ArtiDren**.

možřejmě zbavit solí, které souvisejí s překyselením organismu a s neutralizací kyselin. Je to trochu ošemetná záležitost, protože při nasazení preparátů **Biosalz** nebo **Activ-Acid** může aktivace těchto solí vést k dlouhodobému zhoršení situace v pohybovém ústrojí. Proto bych doporučil přírodní kúru, kterou jsou **zásadité koupele**. Do takové koupele např. s jedlou sodou je nejlepší ponořit se celý, účinek bude větší. Pokud nemáte vanu, mohou ji nahradit koupele nohou. V drogerii si tedy stačí koupit takovou sůl, která přímo navozuje zásaditý charakter vnitřního prostředí. Právě koupele k odstranění solí a kyselosti vnitřního prostředí člověka považuji za velice důležité, ba přímo zásadní pro start za lepším pohybovým ústrojím a především za odstraněním problémů s páteří zánětlivého charakteru. Pokud ještě přidáme preparát **Streson** (jak jsem zmínil, stres hraje velmi významnou negativní úlohu), pak rozjedeme ozdravný proces a zbaví-

Každý mikrob coby živý organismus vydává elektromagnetické signály, které určitým způsobem rušivě působí na elektromagnetické biopole člověka.

žují. Z reflexologie orgánů také víme, že určité orgány hlavně z našeho břicha na páteř působí. Například ledviny, tenké nebo tlusté střevo na ni mají vliv prostřednictvím patologických vzruchů. Těch vlivů je obecně mnoho. Ten nejdůležitější, kterému se věnujeme vlastně pokaždé, když mluvíme o detoxikaci nějakého zdravotního problému, je **střevní dysbióza**. Toxiny, které vznikají při střevní dysmikrobii, se dostávají ze střeva ven. Poté významně ovlivňují nervový i pohybový systém, kde se usazují a vyvolávají v něm různé záněty. To znamená, že u potíží s pohybovým aparátem jde prakticky vždy o nějakou formu zánětu.

Chceme-li se tedy těchto problémů zbavit, musíme v první řadě střevní symbiózu obnovit, abychom se zbavili zdroje střevních toxinů, protože zažívací orgány jsou vlastně na páteř přímo nalepeny. K preparátu, který běžně používáme, tedy k **Activ-Colu**, bych

Zázračné koupele

Kdybychom chtěli svou páteř a klouby opravdu vylepšit a uzdravit, museli bychom je sa-



zdravý kloub

osteoartróza

revmatoidní artritida

me se nepříjemných a trvalých bolestí. Pokud to vše spojíme s cvičením a posilováním zádového svalstva kolem páteře a s příslušnou životosprávou, můžeme prožít život zcela bez bolestí zad.

Klouby

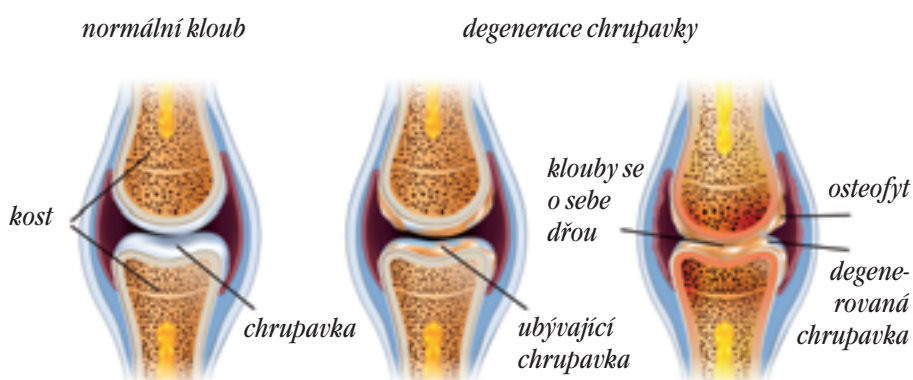
Dalším častým problémem jsou bolesti kloubů. Dá se říci, že se jim v průběhu života vyhnu jen někteří šťastlivci. S věkem se klouby opotřebovávají, trpí a ztěžují lidem život. Rozoznáváme tři typy kloubních onemocnění. **Artritis**, což je zánět kloubů. Toto onemocnění se týká vazivových struktur kloubu, to znamená kloubního pouzdra a některých dalších struktur, které s ním souvisí. Potom

Kloubní preparáty a lidová léčba

Lidé si tedy pomáhají, jak se dá. V posledních letech jsou velmi populární tzv. kloubní preparáty. Ty fungují na dvou principech. První jsou tzv. kolagenní preparáty, ve kterých se používá kolagen, což je vlastně vazivo. Hlavně ženy vědí, že mají-li ho v kůži dostatek, pak je pokožka pružná. Jestliže je ale kolagen zestárý nebo není v pořádku, kůže ochabuje. Kolagen také tvoří největší část vazivových struktur v kloubu a právě pro ně je určen tento typ přípravků. Druhý typ je postaven na látkách, které se jmenují glukosamin sulfát a chondroitin sulfát. To jsou látky, které slouží jako výživa kloubní chrupavky. Když byly

prováděny pokusy s touto výživou, chrupavka reagovala zvětšením svého objemu. Postupně tedy tyto dva druhy přípravků získaly velkou popularitu. Jak je to ale opravdu s jejich účinností? Po pravdě, moc valné to není. Dokážete si představit, že do těla dodáme látku, kterou kloub potřebuje, a že tato látka sama ze střevního traktu kloub vyhledá a začne tam působit? To je skutečně dosti iluzorní. Takže tyto preparáty vlastně zůstaly na úrovni lidového léčení neboli alternativní léčby a nebyly nikdy zařazeny do lékařské praxe.

Přetrvávají také různé lidové postupy, které jsou známe již stovky let. Byly v podstatě velice rozumné, racionální. Lidé klouby ošetřovali tak, že je balili, natírali, aplikovali na ně látky, které způsobovaly překrvení. Jistě si vzpomenete, že se kdysi používaly hořčičné placky, tedy mleté hořčičné semínko s moukou, nebo křenové placky. Vlastně i švejk si mazal kolena opodeldokem, což bylo takové kafrové mazání. Dodnes je nesmírně populární francovka, mentolové mazání, které rovněž způsobuje překrvení kloubu. To má za úkol odpavit soli, které se usadily v oblasti kloubů a tím způsobily záněty a degeneraci kloubní chrupavky. Krev také přivádí do kloubu imunitní buňky, které pak mohou zápolit s příčinou kloubního



známe **artrózu**, což je degenerace kloubní chrupavky. Kloubní chrupavka pokrývá celou hlavici kloubu a musí být pěkně hladká, musí klouzat a tlumit nárazy. To je ovšem jen ideál. Většinou je hrboilatá, nerovná a uvnitř kloubu působí záněty. Třetí onemocnění je nejméně známé a jmenuje se **synovitis**. Synovie je blána, která pokrývá vnitřek kloubu. Lidé tento druh onemocnění znají tehdy, když se jim tvoří voda či výpotek v koleni nebo v jiném kloubu, protože právě tato blána produkuje tekutinu a kloub se jí poté naplní.

Každé z těchto kloubních onemocnění vyžaduje poněkud odlišný přístup, každé má rozdílnou příčinu. Asi nejúčinnějším opatřením, jak zbavit člověka bolestí kloubu, je takzvaná endoprotéza. Dnešní medicína už umí vyměnit snad všechny klouby v lidském těle za klouby umělé, které poměrně dost dlouho vydrží. Zatímco dříve byly tyto náhrady vyhrazené lidem starším, dnes se operace s výměnou kloubu provádějí ve stále nižším věku. Ono totiž nějaké léčení je v tomto případě skutečně problematické. Jistě víte, že s takovou diagnózou od lékaře dostanete pouze něco proti bolesti nebo něco protizánětlivého. Samotná příčina se samozřejmě neřeší, protože je v podstatě neznámá.

U potíží s pohybovým ústrojím jde prakticky vždy o nějakou formu zánětu. Chceme-li se tedy těchto problémů zbavit, musíme v první řadě obnovit střevní symbiózu.

Spoločnosť MAN- SR, s. r. o.

Vás pozýva na Seminárny deň
s MUDr. J. Jonášom

Bratislava: 14. 10. 2017,
Hotel Bratislava, Seberíniho 9

**Téma: Novinky v detoxikácii Joalis
a vyhodnotenie najlepších**



zánětu. V domácí léčbě se také aplikovalo mnoho protizánětlivých bylin a rostlin, například kapustové listy. Nebo se člověk trpící kloubním onemocněním celý zahrabal do hromady tlejícího listí a nechal na sebe působit teplo. Nakonec i z lázeňské péče známe

Rozdílnost kloubních nemocí

Zdálo by se, že není potřeba nějak zvlášť diagnostikovat, že jde o kloubní onemocnění, že nejsou nutné speciální znalosti. Ono to ale tak

Zásadité koupele k odstranění solí a kyselosti vnitřního prostředí člověka považují přímo za zásadní pro start za lepším pohybovým ústrojím a především za odstraněním problémů s páteří zánětlivého charakteru.

bahno, rašelinu nebo slatinu, které obsahují právě různé léčivé látky. Všechny tyto metody určitě byly účinné, ale bylo nutné provádět je po celý život. Lidé by se tedy o své klouby museli starat dlouhodobě, protože na nich závisí schopnost pracovat. Na péči o klouby naši předkové nikdy nelitovali času a klouby mazali, balili, ošetřovali a masírovali tak, aby člověku vydržely celý život.

jednoduché není, protože kolem kloubu jsou různé struktury, o nichž běžný člověk vlastně téměř neví. Například burzy. To jsou váčky, které fungují jako kladky, přes které „běhají“ šlachy. A právě burzy se nacházejí v oblasti kloubů, mohou se zanítit a být zdrojem značné bolesti. Nejlépe lidé znají asi tzv. Bakerovu cystu pod kolenem, která z takovéto burzy vzniká. Kolem kloubů se také nachází tzv. fascie, česky povázky (málo užívaný

výraz). Jsou to takové vazivové blány, které balí všechny svalové snopce do určitého tvaru. Existuje také onemocnění, *fibromyalgie*, dříve nazývaná svalový revmatismus. V tomto případě zánět napadne svaly i fascie a člověka pak bolí celé tělo. Tento problém se pak dá jen těžko rozlišit od problému kloubního. Není to tedy vždy na první pohled zřejmé a je třeba starat se o všechny struktury, které slouží k pohybu člověka.

Snad největší problém je s míšními nervy, kterých je třicet dva párů a probíhají od páteře do konečků prstů končetin, kolem zad, žeber atd. Nejznámější je ischiadický neboli sedací nerv, který vede až do palce u nohy. V průběhu tohoto nervu můžeme cítit bolestivost a nachází-li se tato bolest poblíž nějakého kloubu, těžko odlišíme nervovou od kloubní. A zde se dělá nejvíce chyb, protože léčba těchto dvou problémů musí být naprosto odlišná.

Při zánětech kloubů, při artritidě, se můžeme setkat s formou tzv. revmatické artritidy. Lidé znají revmatismus – je to reakce na streptokokový toxin, tj. zvláštní druh zánětu.

Našími preparáty se snažíme odstranit příčinu tohoto onemocnění, zde skryté infekce, tedy mikrobiální ložiska, o kterých jsme již hovořili. V nich se mohou nacházet nejružnější mikroorganismy od virů po borelie, yersinie, streptokoky nebo stafylokoky, zkrátka celá plejáda mikroorganismů. Ti se dostávají do vazivových struktur a kloubů a působí tam trvalý chronický zánět.

Příčinou artrózy bývají usazeniny. Lidé dobře znají soli kyseliny močové, které způsobují dnu. To je jedna z forem solí, která poškozuje klouby, existuje ale celá řada dalších. Rozhodující preparáty, které proti bolestem kloubů použijeme, jsou preparáty **ArtiDren** (lehčí formy zánětů) a **Biosalz**. U druhého jmenovaného bych byl ale opatrný. Hlavně u lidí, kteří trpí těžší artrózou, protože tento preparát může dočasně celý průběh zhoršit a to bychom určitě neradi. Za základní preparát tedy považujeme **ArtiDren**. Dále pak nasadíme prostředky, jejichž pochopení je trochu obtížnější, např. **Non-grata**. Mikroorganismy, které se v kloubech chronicky vyskytují, s sebou totiž přinášejí ještě další problémy, nazývající se antigeny a imunokomplexy, které mohou imitovat jakoukoliv infekci nebo jakýkoliv mikroorganismus. Hlavně působí prozánětlivě – vyvolávají tedy záněty v kloubním systému.

Přeji všem, kteří mají nějaké problémy s páteří a klouby, aby si vzali k srdci všechny tyto zkušenosti a dokázali se o své klouby starat stejně dobře, jako to dokázali naši předkové.

*MUDr. Josef Jonáš
pro TV Kino Svět*





Profesionální klavíristku byste asi mezi terapeuty detoxikační medicíny nehledali. A přesto ji v ostravském Centru najdete. Karla Fucimanová je velmi milá a otevřená žena, která to, co jí život přináší, bere s optimismem.



Nové informace mi v životě přinášejí svobodu

Jak jste se dostala k praxi detoxikačního poradce? Máte vystudovanou pedagogickou fakultu, hrajete a učíte hře na klavír. To je přece jen úplně jiný obor.

To máte pravdu. K detoxikaci jsem se dostala až přes onemocnění mého manžela. Někdy v roce 2007 mu lékaři diagnostikovali Parkinsonovu nemoc. V té době mu bylo pouhých 50 let. Už předtím ale tušil nějaké problémy. Je také klavírista a tak cítil, že pohyblivost pravé ruky v určitých momentech není už taková jako dřív. Nejdříve se to léčilo jako zánět, ale samozřejmě se to pomalinku zhoršovalo. Nakonec jeho zdravotní problémy vyústily v tuto diagnózu.

To musela být velká rána. Nejen pro poměrně mladého člověka, ale hlavně klavíristu, který ruce potřebuje každodenně.

Bylo to velmi těžké. Hlavně psychicky. Stalo se to nedlouho po návratu z Portugalska,

kde jsme se s manželem seznámili a vrátili se do Čech s tím, že založíme rodinu. Když se kamarádi Portugalci dozvěděli, co se stalo, co manželovi doktoři řekli, dali nám kontakt na jakéhosi japonského lékaře. Ten v Portugalsku žije už dlouhou dobu a zabývá se alternativním léčením pomocí stravy – makrobiotiky.

Věděli jste o makrobiotice v té době něco?

Vůbec ne. Do té doby jsme byli oba – manžel i já – tímto směrem nepolíbeni. V podstatě mě medicína ani žádné léčebné metody nezajímaly, protože jsme byli zdraví. Ale řekli jsme si – proč to nezkusit? Manžel za tím japonským doktorem jel, já jsem s ním vše absolvovala přes Skype. Doktor mu navrhl jí-

delníček, tedy vlastně spíš skupinu potravin, co mu doporučuje jíst, a druhou, kterou by měl striktně vyloučit. Já jsem to tenkrát přijala a začala podle těchto pravidel vařit. Bylo to velmi náročné, protože jsem do té doby opravdu nic z toho neznala. K tomu jsem měla malé děti a občas jsem pracovala... Nicméně manžel nakonec tuto velkou změnu nezvládl psychicky. Bylo to pro něj nějakým způsobem nepříjemné, celý ten obrat. Hodně trpěl a byl z toho ve stresu.

Vidíte teď s odstupem času, proč tomu tak bylo?

Asi mu to v té konečné fázi nepomohlo tak, jak si představoval. Trpěl opravdu velkým stresem z toho, že něco může jíst a něco vůbec ne. A to člověku určitě udělá nepořádek ►



*Karla Fucimanová s rodinou
na letošní Letní škole Joalis*

v psychice. Takže z této cesty jsme si nakonec vzali ty základy. To znamená, že se do dneška snažíme vyhýbat rafinovanému cukru, který nahrazujeme například rostlinnými sirupy, také skoro nejíme červené maso. Když už maso, tak drůbež nebo ryby. A to většinou z farmy, pouze v chlazeném stavu. Mražené výrobky vůbec nekupujeme. Samozřejmě, když jsou nějaké oslavy, tak si občas něco dopřejeme. Myslím, že jednou za čas nám to neškodí.

Jak pokračovala Vaše cesta k alternativě dál?

Nedlouho poté mi můj soused půjčil knihu o makrobiotice od MUDr. Josefa Jonáše. Z ní jsem čerpala nějaké recepty, naučila se nové postupy. Když se člověk začne otevírat novým vlivům, tak k němu potřebné informace začnou jaksi samy přirozeně přicházet. Já jsem si chvilku poté koupila další doktorovu knihu s názvem „Kde končí tělo a začíná duše“. Můžu říct, že jsem se do ní úplně zamilovala. Koupila jsem si ji těsně před prázdninami a za to léto jsem ji přečetla asi třikrát. Byl to pro mne najednou úplně nový, neobvyklý svět, otevřelo mi to dveře do jiné dimenze.

V té době jste se setkala i s Joalisem?

Ano, v tu samou dobu se v nedalekém Frýdlantu nad Ostravicí otvíral obchůdek se zdra-

vou výživou. To bylo kolem roku 2010. Měli tam také informaci o nějaké metodě detoxikace, byl tam vyvěšený letáček firmy Joalis. A v tom krámku tenkrát měřila Tonička (terapeutka Antonina Veličková – pozn. redakce). Shodou okolností tam byla i ve chvíli, kdy jsme s manželem přišli nakoupit. A nabídla nám, že nás přeměří Salvii. Tak se stalo a mne celé měření a vůbec ta diagnostika zaujaly natolik, že jsem se rozhodla to také zkusit. V té době jsem už byla velkou fanyinkou a obdivovatelkou pana doktora Jonáše a prostě jsem vnitřně tušila, že je to ONO. I když jsem o medicíně moc nevěděla, cítila jsem, že tato cesta je správná. A velké štěstí, nebo jak tomu říct, bylo i to, že v tu dobu už existoval detoxikační kurz v Ostravě. Takže jsem neváhala.

Rozhodla jste se rychle a přizpůsobila vše tomuto impulzu?

Jak jsem říkala, neváhala jsem ani minutu. I když manžel nějaké pochybnosti měl, a to v tom ohledu, že nemám medicínské vzdělání. De facto od střední školy jsem neměla přírodovědu ani anatomii, v podstatě jsem nevěděla, co člověk kde v těle má. Ale to nejdůležitější – vnitřní přesvědčení, že to zvládnou, že mi to půjde, jsem měla. Navíc jsem typ, který se velmi rád učí. Nové informace mi přináší svobodu, že se mohu rozhodnout nebo si vybrat to, co je pro mne dobré.

Co se dělo dál?

Bez problémů se mi podařilo vystudovat půlroční kurz, chvilku na to se otevřelo i ostravské centrum Joalis, kde jsem dostala příležitost být jednou z kmenových terapeutek. Takže z mého pohledu to tak asi mělo být, všechno na sebe tak pěkně navazovalo.

Co Joalis do Vašeho života přinesl? Co považujete za nejdůležitější?

Spoustu věcí. Obohacení života, o kterém jsem neměla ani potuchy. A mého manžela mi Joalis vrátil do života, vlastně ho zachránil. Špatný psychický stav u něj přetrvával vlastně až do doby, než začal užívat preparáty. A i když dnes fyzické problémy má, omezení tam samozřejmě je, psychika šla pomaličku nahoru. Dovolím si říct, že je ve velmi dobrém psychickém stavu. On sám se asi úplně necítí tak jako před tou nemocí. Myslím ale, že kdyby se ohlédl zpátky a porovnal to, v jakém stavu je teď a v jakém byl na začátku, resp. po zjištění diagnózy, musel by uznat, že pokrok je obrovský.

Máte dvě děti, jedenáctiletou dceru a devítiletého syna. Také detoxikují?

Ano, i děti berou preparáty. Vlastně nás v životě potkalo ještě to, že syn spadá mezi děti s diagnózou poruchy autistického spektra. To byl další impuls, který mi ukázal cestu k detoxikační medicíně.

Jak to probíhalo, kdy mu poruchu zjistili?

Diagnózu lékaři stanovili kolem jeho třetího roku, kdy nám už bylo jasné, že není všechno úplně v pořádku. První problémy měl s dýchacím ústrojím, poté mu zjistili alergii na mléko, resp. na kasein – mléčnou bílkovinu. Takže jsme museli vysadit mléčné výrobky. Nyní je to v rovině lepku, tj. musíme dávat pozor na mouku. Od vyřazení mléčných výrobků přestal mít úplně problémy s dýchacími cestami, vlastně od té doby nebyl nemocný. Neměl ani žádná antibiotika. Horečky se zbaví během dvou tří dnů – nechám ho doma v posteli, začnu kapat **Respi-Dren** a je to. V tomto ohledu je detoxikace také skvělá, protože syna udržuje v naprosto zdravém stavu. Druhou věcí je samozřejmě pomalu detoxikovat tělíčko od toxinů, které jsou v mozku, v nervové soustavě. My jsme měli velké štěstí, že nás přijal pan doktor Jonáš, tedy mého syna i manžela, a měla jsem tak tu čest se s ním osobně setkat.

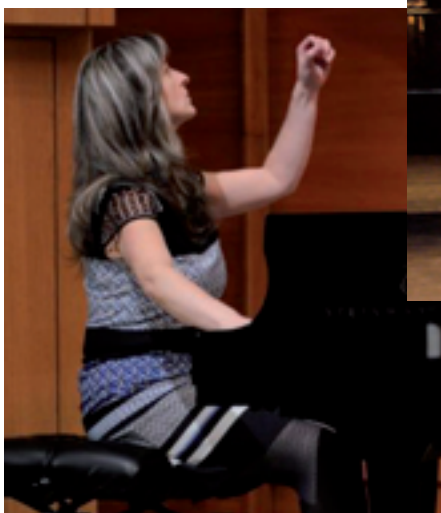
Zde na Letní škole přednáší spousta dlouholetých terapeutů. Protože každý je jiný,

vnímá jinak, tak si i metodu řízení a kontrolované detoxikace sobě trochu přizpůsobuje. Někdo je intuitivnější, někdo spíše potřebuje najít logickou spojitost. Čí metoda nejvíce oslovuje Vás?

Ráda si vybírám z toho, co slyším. Vyberu si to, co mne někde uvnitř osloví. U některých klientů si vyzkouším metodu Slávka Křesťana (a myslím, že lidí, kteří potřebují tento postup, je mnoho), pak je zase druhá kategorie lidí, kterým bude sedět spíš ta intuitivnější forma. Tak, jak ji dělá třeba Vladka Málová... No a do toho zahrnu to, jakou zkušenost mám já. Je to taková komplexnost. Člověk by se neměl bát a měl by si umět vybrat, ale také jít svou vlastní cestou. A nebát se ji prezentovat před ostatními. Protože každý má svůj vlastní názor – a to se mi na tom vlastně líbí. Zpočátku je to trochu informační chaos, ale pak se ty informace „uloží“ do různých škátulek a přirozeně se vstřebávají do vašeho vlastního systému měření. Když pak přijde další kongres, další poznatky, začleníte je to do toho, co už znáte. Určitě není dobré bránit se nějakému novému názoru nebo lpět jen na tom svém... Člověk musí být otevřený a umět se přizpůsobit – a o tom to všechno podle mého názoru je.

I když se už detoxikaci věnujete profesionálně, dráhy klavíristky jste se nevzdala.

Učím na ostravské konzervatoři a na hudební škole. I když mám pracovní úvazky menší, je toho vcelku dost. Moc mi pomáhá manžel – v tom, jak je nesmírně tolerantní. Je asi pravda, že kdyby se mnou nepracoval na stejné škole (učí také na konzervatoři), tak se asi moc nevidáme. Odpoledne si většinou dělám svou práci a on je s dětmi. Jsme jeden druhému velkou oporou.



Vedete děti směrem k hudbě?

Snažíme se. Mariánka chodí na základní uměleckou školu, učí se hrát na violoncello a i na klavír. V tom cellu je velmi nadaná, dokonce vyhrála první místo v celonárodní soutěži hudebních škol, několikrát už hrála i s orchestrem, opravdu se v tom našla a daří se jí. Myslím, že u ní je dráha hudebníka už daná. A ona sama to tak i cítí. U Ondráška zatím neví, tam se na základě vývoje uvidí, kam se to podaří nasměrovat. Ale hudbu miluje, moc rád a krásně zpívá.

Jak sama sebe vidíte za dobu dvou až tří let – respektive jak byste se chtěla vidět?

Já jsem typ člověka, který se snaží vidět a užít si život tak, jak je TĚD. Nad tím, co a jak by mělo být, vlastně moc nepřemýšlím. Dnes už se ani moc neupínám do minulosti, je to zbytečné. Prostě to bylo, jak to bylo. Člověk má žít přítomností a rozvíjet se. Příjdem informace, nějaký podnět, který vnímám, že je určen pro mě a pro daný okamžik. Cesta jde jednoduše tak, jak má a já se tomu nebráním. Hodně jsem potlačila strach z toho, jestli můžu nebo mám něco změnit a uměle kalkulovat, co mi to přinese. Každý to samozřejmě podvědomě děláme. Ale osud to nakonec stejně vyřeší za nás, udělá to tak, jak chce.

Když se vrátíme k práci – učíte, působíte v poradně, máte děti... Jak odpočíváte?

Ono to možná bude znít jako klišé, ale já relaxuji svou prací. Mám opravdu štěstí, že obě



moje povolání – klavíristky i detoxikační poradkyně – jsou tvořivá. Nejsou daná striktními pravidly, můžu vlastně uplatnit svou fantazii a pořádku ji rozvíjet. Stále tvořit něco nového. Má práce je tedy i můj koníček a relax.



Karla Fucimanová

Datum a místo narození:
22. září 1974, Čeladná

Bydliště:
Metylovice,
okres Frýdek-Místek

Vzdělání:
Fakulta umění
na Univerzitě v Ostravě

Rodina:
Vdaná, dvě děti – Marianna (11)
a Ondřej (9)

Kontakt:
553 034 370, 730 517 776 nebo
e-mail:
centrumostrava@joalis.cz

Máte nějaký životní vzor, někoho, kdo Vás v životě inspiroval?

Je to spousta lidí, které jsem postupně v životě potkala. Musím začít od své babičky, od rodičů, přes paní profesorku, která mě učila na konzervatoři. A výčet pokračuje až do současné doby. Všichni z Joalisu – MUDr. Jonáš, Mgr. Vilánková, Ing. Jelínek. Každý z nich je jiný a dohromady je to krásný obraz... Pak to jsou určitě i nějací umělci. Nemám tedy jen jednoho konkrétního člověka, který mne inspiroval.

Mluvila jste o Portugalsku, kde jste přes čtyři roky žila. Schází vám tato země?

Portugalsko je krásné, má spoustu pozitivních věcí, ale doma je doma. Vždycky jsem věděla, že se vrátím do Čech. Já tam v podstatě jela jen na půl roku, ale potkali jsme se tam s manželem, takže jsme tam spolu zůstali. Teď jsme se tam po deseti letech podívali znovu, tentokrát i s dětmi. Bylo to nádherné, krásná vzpomínka, ale už si nedokážu představit, že bych se tam na delší dobu vrátila. Ale úplně jsem o Portugalsko nepřišla. Stále tam máme kamarády, se kterými jsme ve spojení. A navíc – když jsme se přistěhovali do Metylovic, a to je opravdu malá obec o patnácti stech obyvatelích, zjistila jsem, že tam žije Portugalec. Sprátelili jsme se a často se vidáme. Takže tato země prostě do mého života nějak patří. 

Jitka Menclová

V dnešním pokračování živlové terapie se podíváme na přílišnou radost. Tedy přespříliš silný pocit spokojenosti se sebou samým, který je nazýván pýchou. Člověk pak ztrácí kontrolu a sebereflexi. Jistě vám při této představě okamžitě naskočí příklad takového jedince – třeba v politice je jich určitě více než dost.

Radost (či spíše pocit štěstí a spokojenosti) je nesmírně důležitá emoce související s okruhem orgánů srdce. Je to vlastně cílová emoce člověka, to znamená, že se člověk vědomě i podvědomě snaží tohoto pocitu dosáhnout a setrvat v něm. Způsoby a prostředky k jeho dosažení jsou však rozdílné tak, jak různé jsou povahy lidí. Při zkoumání těchto způsobů zjistíme, že některé z nich jsou správné, jiné však mohou hraničit s patologickým chováním nebo jsou projevem vážně narušené psychiky jedince.

Pýcha předchází pád

Dosažení stavu, v němž je člověk trvale šťastný a „srdce hoří jemným plamenem“, je snahou a vrcholem všech prastarých duchovních kultur včetně tradice alchymistické. V tomto stavu rozum ustupuje a člověk se „přepíná na srdce“. Srdce má vizuálně hořet takovým plamenem, aby svou vášní člověka nespálilo. Takové stavy by měl duševně a duchovně vyzrálý člověk rozpoznat a „přebytky ohně“ ve svém srdci uhasit. Tím by plamenům vymezil jejich hranice, ale zároveň by je neuhasil docela a nechal je přiměřeně plápolat. Podívejme se na takový obrázek logikou pentagramu: Dřevo (a vítr, který je též „jaterním“ prvkem) živí oheň, zatímco voda obsažená ve větvích jej omezuje a nenechá ho rozhořet. Když Mojžíš podle Starého



zákona (kniha Exodus) pásl ovce, spatřil hořící trnitý keř, z něhož k němu promlouval Bůh. Pro emocionální mozek člověka je výše uvedený obraz jedním z nejpodstatnějších obrazů vůbec, lidstvo neustále fascinuje a upoutává pozornost. Stav, kdy je srdce příliš soustředěno „samo na sebe“, se nazývá pýcha. Člověk v tomto emocionálním stavu většinou není schopen sebereflexe – není schopen si tento stav připustit nebo ho mylně považuje za žádoucí a správný. Z hlediska dlouhotrvající spokojenosti a emocionální stability však není řešením. Lidová moudrost říká, že pýcha předchází pád. To znamená, že po vyčerpání orgánů srdce dochází zákonitě ke stavu emocionálního propadu a namísto radosti nastupuje útlum, rozladění, smutek, skepse, deprese apod.

Pravá radost roste ze srdce

Alchymistická tradice zdůrazňuje, že pravou radostí je taková radost, která vyrůstá přímo

ze srdce a jako zdroj inspirace používá vyšší a zároveň vnitřní hodnoty, opírá se o Boha či o přírodní neboli archetypální obrazy. K pravé radosti a spokojenosti vždy potřebujeme druhého člověka (nebo dokonce celé publikum).

Po druhých pak požadujeme, aby:

- nás chválili a zdůrazňovali naše přednosti
- hovořili pozitivně a v superlativech o naší osobě, a to v naší přítomnosti i nepřítomnosti
- naše pravdy přijímali za vlastní
- neustále poslouchali naše „zábavné“ historky a vtipy
- byli ve stavu emocionální podřízenosti – abychom nad nimi neustále vyhrávali a dokazovali si tak svoje schopnosti

Měli bychom si také uvědomit, že navozování pocitu štěstí ostatním je hojně využívaná manipulativní technika. Pokud člověk chválí druhého člověka nikoliv z upřímného obdivu k němu, ale s vedlejším úmyslem dosáhnout

nějakého skrytého cíle (například půjčení peněz, dosažení povýšení nebo fyzické pomoci), pak se jedná o manipulaci. Tento typ manipulace se používá též v reklamě, kde je pocit štěstí spojen s konkrétním výrobkem. Tvůrce reklamy (manipulátor) nám tím vzkazuje: *Budete-li si kupovat tento konkrétní výrobek, budete šťastni.* Zde uvedme lidové rčení, že „chvála smrdí“. Odhalit v pochvale směřující k naší osobě vedlejší úmysl patří k základním schopnostem, které nám pomohou odolat manipulativním technikám druhých osob.

Nešťastné dětství

Tímto způsobem bývají manipulovatelní především lidé, kteří neměli v dětství dostatek citové pozornosti od rodičů. Dítě by mělo mít pocit, že je pro rodiče největším pokladem. Rodič by měl dítěti dodávat sebevědomí, rozpoznat jeho kladné stránky a zabývat se jimi. Neměl by dítě příliš kritizovat za jeho neschopnosti (které mohou právě tak být i neschopnostmi rodiče, jenž není ochoten se na ně podívat). Autoritativní výchova nerespektuje individuální vývoj dítěte a jeho přirozené schopnosti a zdravé touhy. Základem ke zvládnutí vizualizační techniky, která vede k ovládnutí vlastní pýchy a navození stavu pokory, je schopnost okamžitě a sebe-reflektivně si uvědomit svoji nezdravou emoci a chtít se do stavu pokory vrátit.

Emocionální stavy, které nevedou k trvalé spokojenosti:

- příliš hovořím a mám pocit nadřazenosti nad posluchači nebo obecností

- rád soutěžím a těším se z výher nad druhými lidmi – proto to vlastně dělám
- rád poroučím a miluji, když jsem středem pozornosti
- rád dokazuji druhým lidem, že má pravda je ta jediná správná
- mám radost z neúspěchů druhých lidí
- neustále očekávám pochvalu a uznání od druhých osob
- stále toužím po dalších a dalších nových věcech a zážitcích

- loď – plachetnice, pramice
- sůl
- prosící žebrák, nuzný oděv, nuzná chatrč

Nutnost vyvážit vodu a oheň

Obraz vody, která hasí oheň a zajišťuje, aby se nerozhořel nekontrolovaně, je archetypálním protiobrazem k „nedostatkům i přebytkům“ srdeční emocionality. Používá se jak

Odhalit v pochvale směřující k naší osobě vedlejší úmysl patří k základním schopnostem, které nám pomohou odolat manipulativním technikám druhých osob.

Obrazy spojené s radostí, emocí srdce:

- oheň – plamen, hořící dům, hořící dřevo, hořící keř
- slunce
- zlato – zlatý poklad, zlatý prsten, zlaté vřeteno, zlatá rybka, zlatý pták, zlatý šíp
- princ, princezna, král, královna, vládce, lev, prezident

Emoci srdce překonává/omezuje emoce ledvin. S okruhem orgánů ledvin jsou svázané především následující snové obrazy:

- voda – řeka, moře, led, sníh, sněhová vločka
- ryba

na stavy vlastní marnivosti a pýchy, tak na pocity prohry, neradosti nebo pocity, že mě nikdo nechválí. Vyvážené spojení vodního a ohnivého prvku vede k životní pokoře a k trvalé spokojenosti srdce. Měli bychom si tedy osvojit vizualizační techniku na překonávání emocí pýchy, která spočívá v obrazovém spojení archetypu orgánů ledvin a archetypu orgánů srdce. Měla by to být taková scéna, kterou jsme si schopni co nejživěji představit.

Obrazy:

- hasiči hasí vodou oheň
- zlatá rybka plave v moři



- sůl nad zlato – sůl je pro život potřebnější než zlato (Sůl nad zlato; Božena Němcová: Slovenské pohádky)
- zlatý poklad, převážený na lodi přes moře (Věrný Jan; Pohádky bratří Grimmů)
- princ, převlečený za obyčejného nuzného člověka – zahradníka (Pyšná princezna; Božena Němcová: Pohádky)
- princezna Zlatovláska, oblečená do obyčejných šatů a předoucí na kolovratu s obyčejným vřetenem (Pták Ohnivák a liška Ryška; Karel Jaromír Erben: Pohádky)

Uzdravující pohádky

První z ukázek je klasická pohádka, v níž má mořská rybka (v některých verzích je zlatá) schopnost dát člověku cokoliv, o co jeho srdce požádá. Ve verzi Pohádek bratří Grimmů „O rybáři a jeho ženě“ je rybou zakletý princ. Osobou toužící po stále větších a větších věcech je zde rybářova žena, která neustále posílá svého muže za rybou žádat



Rodič by měl dítěti dodávat sebevědomí, rozpoznat jeho kladné stránky a zabývat se jimi. Neměl by dítě příliš kritizovat za jeho neschopnosti.

o další dary. Rybář tím není vůbec nadšený: na začátku vlastně pouští rybu bez přání, protože je spokojený s tím, co má, ale žena na něj neustále naléhá. Při vyvolání ryby z moře rybář říká: „Moře, moře, pokaž se, rybo, z moře vynoř se, moje žena Ilsebila zas si hlavu postavila.“ Tento obraz vynořující se ryby (zakletého prince) z moře je právě tím uzdravujícím protiobrazem ke stále vzrůstajícím požadavkům rybářovy ženy. Ta chce nejprve místo chajdy chalupu, pak místo chalupy zámek. Ani to jí nestačí a chce být králem v ještě honosnějším paláci, pak si usmyslí, že bude císařem v paláci všech paláců. Čím víc žena dostává, tím méně je spokojená a tím rychleji chce více. Pak chce být papežem – vládcem nad všemi králi a císaři v chrámu všech chrámů. To jí stačí zase pouze chvíli a vymyslí si, že chce být samotným Bohem. V tom okamžiku padá do svého původního postavení a opět sedí i se svým mužem v chajdě páchnoucí jako psí bouda. V psychologických příručkách zachytíme, že jeden z pilířů spokojenosti člověka je **mít se neustále na co těšit**. To znamená nacházet pozitivní emocionální vazby zvědavosti a vzrušení přiměřeného tomu, co přijde. Zároveň se v lidové moudrosti praví, že se nemáme na nic příliš těšit, protože samotný výsledek nebo dosažení určité věci se může ukázat jako zklamání. Člověk například dosáhne nějakého postavení, stane se ředitelem, koupí si nové auto či nový byt nebo naváže nový vztah, ale brzy zjišťuje, že stále není spokojen. Jako by ten stav „těšení se na něco“ byl emocionálně prospěšnější než samotné dosažení cíle. Mnozí



lidé se svými majetky nebo postavením chlubí a často si pořizují hmotné statky nebo chtějí dosáhnout takového postavení právě proto, aby se mohli chlubit před ostatními. A to je právě ona emoce pýchy, která má být „ochlazená“ (uhašena) vodou.

Další pohádkou, která uzdravuje přílišnou emoci pýchy, je „Sůl nad zlato“ Boženy Němcové z knihy Slovenské pohádky. Tato klasická pohádka je známá snad u všech evropských národů. Ve sbírce Pohádek bratří Grimmů nalezneme podobnou pohádku pod názvem „Husopasky plácou perly“.

Král si zavolá své tři dcery a poručí jim, aby mu řekly, jak moc ho mají rády. Chce vybrat tu z nich, která ho má nejraději a která dostane jeho království. Osobou, jejíž emoce má být uzdravena, je tedy samotný král. Ústy psychoterapeuta bychom řekli, že trpí emocionálním poškozením z dětství, protože nebyl svými rodiči dostatečně milován a chválen. Jeho výzva dcerám: „Pověz, jak mě máš ráda...“ je od začátku špatná, protože přirozeně by měl král svým dcerám již od malička říkat, jak je má rád on. Král místo toho žádá o pochvalu (důkaz lásky) svoje dcery. Nejstarší princezna Zlata byla sice krásná, ale panovačná a pyšná, prostřední princezna



Perla zase marnivá a samolibá. Nejmladší Maruška byla krásná a zároveň i dobrá, přívětivá a ke každému laskavá. Nejstarší dcery srovnávají svoji lásku k otci s perlami a zlatem, což má charakter prázdné chvály; ve skutečnosti obě dcery mají rády jen samy se-

be a – jak již bylo řečeno – jedna je pyšná a druhá marnivá. Opravdu srdcem miluje otce jen Maruška, která mu jako srovnání předkládá to nejdrahocennější, co jeho emocionální stav uzdraví: tedy obraz soli. Sůl je člověku ve skutečnosti potřebnější než zlato. Sůl, prvek ledvinového okruhu orgánů, překonává zlato. Zde se emoce srdce otce – pocit citové nedostatečnosti překlápějící se v pýchu – projeví tím, že se na svou dceru Marušku nazlobí a vyžene ji z domu.

Preparáty vhodné k detoxikaci organismu v souvislosti se „srdeční“ emocionalitou:

Joalis CorHerb	Joalis Cranium
Joalis CorDren	Joalis EmoDren
Joalis VasoDren	Joalis Emoce
Joalis VenaDren	Joalis Nodegen
Joalis VenaHelp	Joalis Streson
Joalis NeuroDren	Joalis StreHerb
Joalis CraniDren	Joalis Vegeton
Joalis MindDren	Joalis Hypotal
Joalis MiHerb	

Mnoho štěstí při nalézání pravé životní spokojenosti přeje

Ing. Vladimír Jelínek



Oheň je dobrý sluha, ale zlý pán

O každém člověku můžeme říci, že v sobě oheň buď má, anebo nemá. Pokud tento element postrádá, pak je žádoucí jej zapálit – tedy ve svém vnitřním duševním světě, a to alchymistickým postupem. Je důležité, aby si dotyčný v myšlenkových vizualizacích opakovaně představoval oheň a také se s ním naučil bezpečně zacházet. Měl by mít schopnost ho nejenom udržovat (přidáváním dřeva do ohně), ale též ho regulovat a hasit

vodou tak, aby se oheň nerozhořel neovladatelně. Pak by totiž mohl člověka popálit a potažmo poškodit i konkrétní tkáň, ke kterým by se dostal.

Výše uvedené si ovšem není třeba představovat pouze v abstraktní rovině. V těle člověka totiž existuje jediné bezpečné místo, kde je možné oheň „uložit“ a přebytek sem pak posílat. Podle ájurvédské tradice se jedná o třetí čakru. Jde o místo přibližně pár centimetrů pod pupíkem směrem do středu těla před páteří. Japonci toto místo nazývají **hara** a čínská tradice spodní **tan tien**. Je to místo velmi důležité pro sebevnímání. Zenový buddhismus praktikuje meditaci, kdy učen sedí dlouhé minuty na zemi a mysl soustředí pouze do tohoto bodu. Pokud myšlenkami odběhne jinam, přijde zenový mistr a praštit adepta holí. Tato praktika je pro evropského člověka poněkud

drsná, ale pomáhá, aby se člověk vrátil do svého vlastního středu. Spodní tan tien ale není pouze střed pomyslný, jedná se o skutečné těžiště člověka. Právě okolo něj bychom rotovali ve stavu beztlíže. Pokud má člověk sny o létání a jiné snové stavy beztlíže, pak pevným bodem je právě spodní tan tien. Z tohoto bodu mají podle starých mistrů čchi-kungu vycházet všechny pohyby člověka. Když zvedáme něco těžkého ze země, síla nashromážděná v tomto bodě by se měla zapojit jako první. Stejně tak, když píšeme nebo řídíme auto...

Lidé, kteří mají energetické a živlové tělo v pořádku, oheň nebo symboly ohně v tomto místě vnímají. Důležité také je, aby oheň neunikal ven z těla. Toto se velmi dobře vnímá při vibrační **diagnostice Verself**. Uložený oheň lze pak ve formě energie čchi použít okamžitě kdekoli v těle. Nechat ho obíhat po drahách nebo využít pro vlastní sebeobranu. Pokud se ale oheň dostane do těla na déle, než je zdravé, může člověka postupně ničit, například ve formě autoimunitních zánětů. Parkinsonovu chorobu provází oheň v oblasti pusu, tváří a začínají se ničit i struktury *substantia nigra* v prodloužené míše. U Alzheimerovy nemoci sídlí oheň v ještě vyšších patrech. Pokud má člověk příliš ohně ve čtvrté čakře – tedy ve středu hrudi – může živel postupně ničit nervové struktury srdce. Při ponoření se do sebe na různá místa před páteří v rezonancích to člověk velmi jasně vnímá. Výzvou každého takového člověka je přesunout nesprávně ukládaný oheň do spodního tan tienu. Velkou překážkou k realizaci ale bývá vlastní EGO, které brání přijetí jiných postupů a životních postojů než těch, o kterých je člověk sám přesvědčen.



Není dne, kdy bychom v médiích nenatrefili na nějaké téma týkající se stravy, potravin nebo nějaké intolerance této důležité součásti našeho života. Je to jakési nové celospolečenské téma – mnoho lidí dnes řeší, co jíst, aby jim bylo co nejlépe. V našem novém seriálu se na toto téma podíváme z několika stran.

Normální je jíst všechno

hů – z prostředí střeva a jeho mikrobioty, z problematiky enzymů, trávení a vůbec toho, co potrava dělá v samotném střevě; poslední část se pak týká imunity a nervového systému a jejich reakcí na složky potravy.

Téma, které hýbe společností

Když se nesnášenlivostí potravin začneme zabývat více, zjistíme, že nejen mezi lidmi, ale i v lékařské literatuře je v názvosloví a pojmech obrovský zmatek. Co všechno tedy vlastně spadá pod přecitlivělost na potraviny a intoleranci k nim? Pokud se někdo chce vydat na cestu detoxikačního poradce, bude se setkávat s lidmi a jejich problémy a měl by se jim naučit rozumět. Klienti jsou většinou vybaveni spoustou vyšetření a výsledků. Někdo má například histaminovou intoleranci nebo enzymatický defekt. Dobrý poradce by měl vědět, co to znamená a vyznat se v názvosloví. Neexistuje trapnější situace, než když vám klient řekne svou diagnózu a vy nevíte, o co jde. Můžete u něj sice zjišťovat toxiny, často přijdete na zatížené orgány, ale

klient chce vědět, co je příčinou jeho problémů. Základem je tedy znát zásadní pojmy, diagnózy a související toxiny. Přecitlivělost, hypersenzitivita na potraviny, nápoje, na jejich složky nebo přísady může být rozdělena do několika kategorií: na alergie, intolerace, autoimunitní, toxické, farmakologické, psychické, nervové a další nedefinované reakce. Tomu se budeme věnovat později.

Společnost má nový, módní námět k diskuzi – potraviny, co kdo může a nemůže jíst. Podle výzkumů má nejméně dvacet procent obyvatel v civilizovaných zemích nějaké problémy s nesnášenlivostí potravin nebo přecitlivělostí na ně. Ve skutečnosti jde možná o víc. Než se pustíme do detoxikace, měli bychom se zeptat – co je toho všeho příčinou? A bylo tomu tak i v minulosti? Je to opravdu problém, který se objevil v posledních dvaceti až třiceti letech? Mohlo by se zdát, že ano. A jak by řekly naše babičky – za nás žádné alergie nebyly, nikdo je neřešil... Ona je to na jednu stranu pravda, ale když se podíváme dvě stě let nazpátek na obrovskou dětskou úmrtnost, nemohly v ní hrát roli také některé nesnášenlivosti potravin? To ovšem

Různých omezení, která do našich životů přinášejí všechny možné intolerance potravin a jiných látek, je mnoho. Obrovské množství energie pak věnujeme tomu, abychom hlídali, zda určitou potravinu jíst můžeme nebo nám způsobuje problémy. Myslím si, že opravdu nejjednodušší a hlavně nejpřirozenější je jíst všechno. To, že člověk něco nesnese a způsobuje mu to potíže, je určitým způsobem nemoc. Měli bychom se vrátit zpět ke zlatému středu a jíst a snášet všechno. Celá problematika nesnášenlivosti se skládá ze tří částí, ze tří okru-

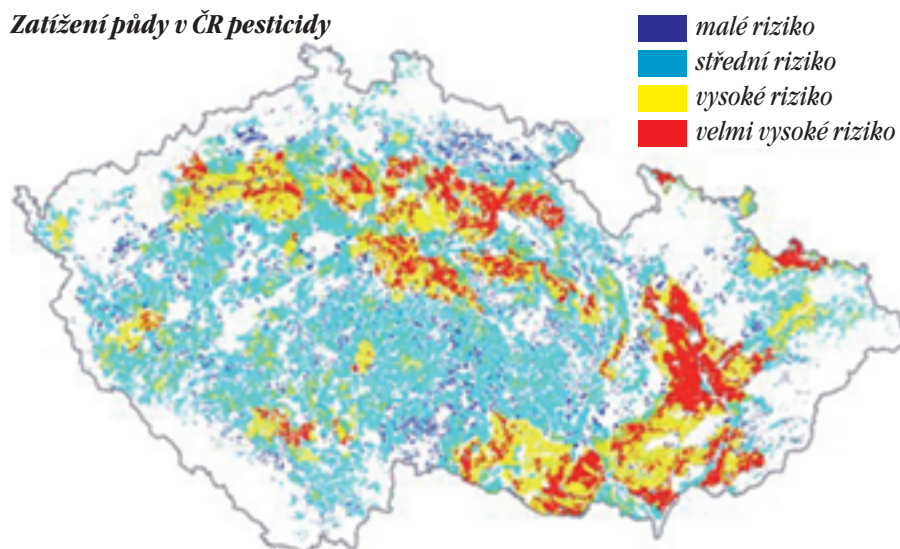
nevíme a ani nemáme šanci se dozvědět. S jistotou můžeme pouze říct, že lidé umírali na různé infekční nemoci. Ale proč například některé dítě nákazu zvládlo a jiné umřelo? Na toto téma tak můžeme pouze polemizovat.

Změna stravování i současné zemědělství

Když se podíváme na současnou situaci, zjistíme, že s jídlem prostě problém je. Pokud se zeptáme, zda za to mohou naše emoce, odpověď zní ano. Ve velké míře. Ale důležitou roli hraje také změna stravovacích návyků. Jíme úplně jinak, než jedli naši předkové třeba před sto lety. To je jedna velká oblast, o které bychom mohli mluvit. Další velký okruh, u kterého bychom se mohli zastavit, je chemie v potravinách, v rostlinách, tedy různé pesticidy a ochranné prostředky. Ona to ale není jen chemie, je to také manipulace s rostlinami, různá šlechtění, genetické a další úpravy. V Evropě je naštěstí na rozdíl od Ameriky zakázáno pěstování GMO – genetiky modifikovaných plodin. To jsou pokusy, o kterých nikdo neví, jak dopadnou a jaký budou mít vliv na imunitu, nervový systém a na přírodu vůbec. Nemusí to ale být pouze GMO – jde také o změny různých odrůd ovoce a zeleniny. Dnešní jablko je úplně odlišné od toho, které byste utrhlí na zahradě před 50 lety. To dnešní je plné vody, chemie, sacharidů, je v něm málo vlákniny, vitaminů, minerálů a dalších prospěšných a stopových látek. Dotýká se toho také celý systém skladování zeleniny a ovoce a jejich čerstvost. Je obrovský rozdíl mezi tím, co vám roste na zahrádce a tím, co koupíte v supermarketu. Protože všechno je pěstováno tak, aby to co nejrychleji vyrostlo a co nejdéle vydrželo.



Zatížení půdy v ČR pesticidy



malé riziko
střední riziko
vysoké riziko
velmi vysoké riziko

Aby to přežilo transport, tak se samozřejmě různým způsobem používá chemie, například dusík nebo ozařování mikrovlnami. Možná jste to ani netušili, ale když si koupíte

svou roli. Jedna věc by asi nevalila, ale problém je, když se tyto střípky mozaiky poskládají dohromady. Pokud se podíváme například na mapu zatížení pesticidy v České re-

Podle výzkumů má nejméně dvacet procent obyvatel v civilizovaných zemích nějaké problémy s nesnášenlivostí potravin nebo přecitlivělostí na ně, ve skutečnosti je jich možná víc.

v supermarketu jablko, může být klidně dva roky staré, protože obchodníci je umí udržet při nula stupních Celsia poměrně dlouhou dobu. Když si takové jablko koupíte a přinese domů, druhý den je často zkažené. A tohle všechno hraje v nesnášenlivosti potravin

publice, vidíme, jak jsou některé zemědělské oblasti těmito látkami doslova promořeny. A existuje celá řada studií věnujících se tomu, jak tyto látky ovlivňují náš imunitní a nervový systém.

Významnou úlohu hrají samozřejmě i toxiny v našem organismu. Ty zásadním způsobem mění náš imunitní a nervový systém. Často se stane, že se tyto problémy překrývají. Organismus chce reagovat na toxin v potravě, ale místo toho reaguje přímo na potravinu, protože prostě nedokáže odhalit pravou příčinu. Určité problémy působí také všudypřítomný obrovský nadbytek a možnost koupit si cokoliv a kdykoliv – například tropické ovoce po celý rok. Lidé jsou zmatení, nevědí, co si vybrat. Reakcí na bohatost výběru může být právě vytvoření nějakého problému s potravinami, který pak vlastně uměle snižuje to, co si z nabídky potravin vybereme.

Jednoduchost nade vše

Může se zdát, že mluvíme-li o možných příčinách intolerance potravin, jde hlavně o záležitost trávicích orgánů – střev, jater, slinivky. ►



Ona to ale není tak úplně pravda. Naše orgány fungují podle našich emocí a přecitlivělost může být určitým způsobem voláním po jednoduchosti. Protože když začnete jíst opravdové potraviny, to znamená ty, které nejsou zatíženy zbytečnou chemií a jsou nejčastěji z nějaké farmy nebo z okolí, zjistíte, že nechcete kombinovat moc chutí najednou, z jídla se pak tedy nestává mix různých chutí. Najednou člověk začne oceňovat úplně jednoduché věci.

struktury bílkovin – kde jich je málo, velmi rychle se rozpadnou.

Víme, že mléko je jednou z potravin, která dnes způsobuje asi největší alergické problémy. A je to i změnou toho, čím jsou krávy krmeny. Mám radost, když vidím, že i u nás existuje řada malých farem, které produkují lokální potraviny. Opravdu stojí za to si takové zdroje najít. Samozřejmě, že spousta z nás bude dál chodit do supermarketů, protože potřebujeme

nás tak důležité a zajišťuje nám energii pro život, pro náš růst a vývin, působí takové problémy.

Jistě jste si všimli, že největší problém s různými nesnášenlivostmi potravin mají lidé, kteří jsou na sebe velmi opatrní a jsou v podstatě úzkostní, žijí s neustálým pocitem ohrožení. Mají strach a ten se přenáší i do té hmotné roviny. Bojí se cokoliv sníst, aby jim to neudělalo špatně. Jsou to lidé, kterým se svět zdá komplikovaný a jsou velmi přecitlivělí. Co to je přecitlivělost? Je to strach z bolesti. Lidé se bojí, aby jim nebylo nějakým způsobem ublíženo a jsou opatrní. Vysledovala jsem to už dávno: říkala jsem si, jak je možné, že lidé, kteří jedí zdravě a velmi dbají na zdravou výživu, jsou nejvíce nemocní. A naopak ti lehkomyšní, kteří stravu neřeší a prostě sní, co je k dispozici, většinou zdravotní problémy vyplývající z jídla nemají.

Své děti nechávám jíst v podstatě to, co chtějí. Nemám sice vliv na to, co přesně si vezmou, ale ovlivním, co dám do ledničky nebo do spíže. Tím mají omezený výběr. Mám přesně vysledováno, že v určité fázi růstu chce dítě maso, vajíčka, tedy hodně bílkoviny, pak najednou přesedlá na něco jiného a pak zase něco jiného. Je velmi důležité respektovat u dětí tyto biorytmy, protože ony jsou ve skutečnosti mnohem citlivější na to, co potřebují, než my dospělí. My jsme tuto citlivost ztratili.

Všechno je pěstováno tak, aby to co nejrychleji vyrostlo, co nejdéle vydrželo. Aby výpěstky přežily transport, používá se chemie – dusík nebo ozařování mikrovlnami.

Alergie na mléko

Jak jsem se již zmínila, jednou z nejrozšířenějších alergií u dětí je alergie na mléko. Při zkoumání tohoto tématu do hloubky si vlastně říkám, jestli to ve skutečnosti není normální a přirozená reakce. Protože kojenec potřebuje mít pocit, že je u své matky. Pokud matku nemá, hledá nějakou náhradní. A když dítěti začneme dávat mléko od krávy, může to pro něj být jasný signál, že svou matku ztratilo. A že by tedy mělo být opatrné. Cítí, že tu něco nehraje, matka mu prostě z jeho pohledu nedává to, co by měla dávat. Toto všechno se samozřejmě odehrává na podvědomé úrovni. Dítě nicméně začne být ve střehu a bude si dávat pozor. Když mi dávají cizí mléko, nepříjde ještě něco, co pro mne bude nebezpečné nebo jedovaté? Něco, co mne ohrozí? Musím si dát pozor.... Není tedy náhodou za tím hrozným rozšířením alergií (alergických je přibližně jedna třetina dětí) to, že obrovské množství dětí není kojených? A není to tedy normální reakce? Jeden z nejnovějších výzkumů doporučuje zavést co nejvíce příkrmů, dokud matka kojí. V podstatě je to naprosto přirozená věc – dítě vyrůstá

Já už nějakou dobu kupuji mléko od sousedů, protože každý večer vidím jejich krávy, jak je shánějí z pastvy. Stará se o ně mladý muž, který zasvětil život zemědělství. To mléko je výborné, vůbec ho nepasteruji, pijeme ho tak, jak ho přinesu. Překvapilo mě, jak málo bílkovin je v čerstvém mléce od krav z pastvy na rozdíl od mléka, které vyprodukují krávy zavřené v kravíně a krmené potravou bohatou na proteiny. Protože logicky – producenti průmyslově zpracovaného mléka stojí o co největší produkci a potřebují, aby kráva dala mléka co nejvíce (30–40 litrů i více). A krávy jsou vlastně přehlceny bílkovinami, tím pádem i mléko jich má mnohem více. Zkuste si napěnit mléko, které koupíte v obchodě – struktura pěny bude pevná a bude držet ještě možná hodinu. Jsou to právě

někde sehnat určité druhy potravin, které na farmě nekoupíme. Měli bychom se ale snažit, aby hlavní objem toho, co jíme, měl pro nás jasný původ a aby byl v co nejlepší kvalitě.

Přecitlivělost je strach z bolesti

Ale zpět k emocím, protože s nimi potraviny a jejich získávání úzce souvisí. Například když jdete do neznámého, přeplněného supermarketu s tisíci druhy zboží, nevíte, kde co hledat a to může často způsobit znechucenost. Já koupím to úplně nejnutenější, co potřebuji, a rychle odcházím. Vidina toho, že budu hledat různě po regálech, mě stresuje. Když se zaměříme na emoce a potraviny, měli bychom se ptát, proč nám něco, co je pro

vedle své matky a ta mu postupně začne dávat to, co sama jí. Kdybyste se zeptali svých babiček a prababiček, potvrdily by vám, že to tak bylo vždy a nemusely číst žádné odborné knihy. Samozřejmě, že je extrém dávat dítěti v půl roce stejnou stravu jako dospělému. To nám umožní její i mixování, což je ale další nepřirozená věc. Zavádět bychom tedy měli jen to, co dítě může jíst rozmačkané nebo odlámané. Jsem přesvědčená, že mixování a další mechanické upravování stravy může přispět k problémům s alergiemi a dalšími zdravotními záležitostmi.

Jak už jsem se zmínila – ten, kdo nesnáší nějakou potravinu, je většinou člověk úzkostný. Nemůže se spolehnout na svou intuici, na to, co mu udělá dobře a co špatně. Často jsou to také lidé velmi bezradní, podléhající módním trendům – teď jsou například in chia semínka, před dvěma lety to byla kustovnice a jiné. Musím říct, že vůči těmto módním potravinám jsem velmi skeptická. Jednoduše proto, že jsou to pro nás potraviny nepřirozené. Raději bychom si měli hledat potraviny a recepty, které odpovídají oblasti, ve které žijeme a místo chia semínek najít třeba recepty s mákem.

Pentagram a emoce v hlavní roli

Nejdůležitějšími emocemi pro intoleranci jsou tedy úzkost a strach. Strach ze ztráty

matky, porušená mateřská vazba, nedostatečný pocit bezpečí. Někdy to může být i snaha o upoutání pozornosti. Zjistíte, že řada lidí neustále mluví o tom, jakou drží dietu, že to nebo ono nesnese. Přitom často, když s takovým člověkem jdete do restaurace, jí naprosto normálně. A když to zaregistrujete, řekne: „Dnes mimořádně jsem si dal...“

V souvislosti s emocemi tedy nutně musíme mluvit o pentagramu. Můžeme si říci, který orgán hraje v té přecitlivělosti roli. Pentagram je naprostý základ – každý jeho vrchol značí určitý princip a my bychom ho měli

Nejdůležitějšími emocemi pro intoleranci jsou úzkost a strach.

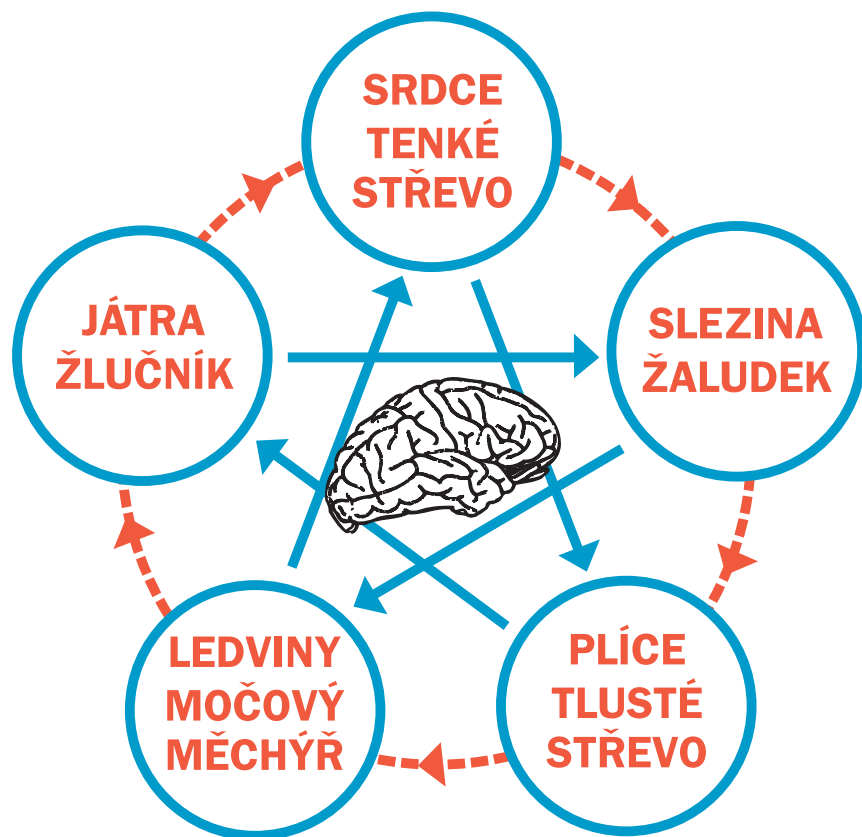
umět používat jako určitý algoritmus. Docházím k přesvědčení, že každý, kdo se na této zemi narodí, má problém s **principem sleziny** – tedy s tím, intuitivně poznat, zda to či ono je pro mě dobré nebo špatné. Ony se na to pak vrství další a další věci. Vy už víte, že u všech dalších metabolismů hraje slezina zásadní roli. Jejím principem je odpor a přitazlivost. Instinktivně bych prostě měla vědět, jak se mám rozhodnout, což platí jak na úrovni konání, tak na úrovni potravin. Víme, že na fyziologické rovině slezina ovlivňuje metabolismus cukrů a imunitu. Takže to je řada

věcí, které hrají v intoleranci svou roli. V pentagramu následují **plic**. Na emoční úrovni umožňují adaptaci, přizpůsobení se novému prostředí. Pokud tedy dojde k nějaké změně podmínek, musím se asimilovat. Například – potraviny se nakupují v supermarketu, proti tomu budu těžko bojovat. Dost nepravděpodobně se najednou vrátím na vesnici, budu chovat všechna hospodářská zvířata a všechno pěstovat sama. Musím se prostě smířit s tím, že takhle to funguje. Mohu si ale samozřejmě vybírat to, co je pro mě relativně neškodné. Okruh plic hraje obrovskou roli

v otázce střevní mikrobioty a v přizpůsobení se různým bílkovinám a dalším látkám v procesu orální tolerance. Dále tu máme **ledviny**. Jejich základním principem je umět se poučit ze zkušenosti. To je právě ta úzkost. Pamatuji si, že se stalo něco, co mi ublížilo a toho se budu bát. Platí to samozřejmě i obráceně – poučím se ze zkušenosti, že mi něco přineslo prospěch a tím pádem se příště budu snažit dostat do stejných podmínek, abych se měla dobře. Na fyziologické úrovni to hraje roli v intoleranci hlavně v zakyselení a pH organismu a procesu vylučování odpadních produktů. Pokud se podíváme na **játra**, jejich hlavním úkolem je vybrat adekvátní reakci na situaci. S tím souvisí i agresivita. Rozhodnu se, že proti nějakému člověku vystoupím, něco mu řeknu, třeba aby mi neubližoval. A i naopak do oblasti jater patří i to, že nad tím mávnu rukou – nebudu se rozčilovat. Na fyziologické úrovni je to hlavně o metabolismu tuků, bílkovin a opět o řízení imunity. Posledním pentagramovým okruhem je **srdce**. Je to přeměna energie, hledání nových významů, věcí. Když vytvoříme nebo najdeme něco nového, přinese nám to radost? Právě srdce v tom hraje velkou roli. Přeměňuje energii z potravy na to, abychom měli dostatek síly něco nového vytvořit a konat. Může hrát také velkou roli v nesnášenlivosti. Na fyziologické úrovni ovlivňuje vstřebávání energie z potravy v tenkém střevě.

Když se tedy podíváme na emoční souvislosti, nejčastěji se setkáme se zátěží jater, plic a sleziny. Jakmile zjistíte, že má někdo problém s potravou, buďte si jisti, že budete muset detoxikovat tyto tři mateřské orgány.

Mgr. Marie Vilánková





V dnešní galerii
preparátů Joalis se
budeme věnovat
lihovým přípravkům
od R do U.



Abeceda detoxikačních preparátů

Regular

Jde o detoxikační komplex, který má na starosti oblast menstruace a orgány, které se na tomto hormonálním dění podílejí. Zainteresovaná je hypofýza, hypotalamus, vaječníky a děloha. Odstranění toxinů navrácí ženě pravidelný cyklus. Nejde však pouze o pravidelnost tohoto cyklu, ale i o další možné problémy s tím spojené.

RespiDren

Nesmírně významný preparát, který odstraňuje mikrobiální ložiska z dýchacích cest a plic. Dýchací cesty jsou velmi komplikované, rozdělené do řady částí, jako jsou vedlejší dutiny nosní, dutina nosní či průdušky, průdušinky, průdušnice a pochopitelně i samotné plice. Plice jsou obecně velmi často místem, kde se shromažďují mikroorganismy a další toxiny. Má to pro lidský život značné následky, protože různé záněty dýchacích cest a plic se vyskytují často, hlavně v dět-

ském věku a ve stáří. Zápaly plic u starých lidí patří mezi nejčastější příčiny úmrtí. Detoxikovat plice je tudíž velmi důležité v průběhu celého života.

Ricketti

Rickettsie jsou mikroorganismy, se kterými se nesetkáváme příliš často; pokud se v těle vyskytnou, tak obvykle poškozují činnost střeva. Mohou se však nacházet i v jiných orgánech. V akutní formě jsou tyto bakterie příčinou velmi závažných až smrtících střevních infekcí.

Spirobor

Spirochaetales je soubor mikroorganismů, mezi které patří především borrelie, vyskytující se v současné době velmi často v akutních i chronických formách. Do této skupiny patří však i leptospiróza a původci syfilis. Akutní formu boreliózy léčíme antibiotiky. Chronickou, která napadá především kůži,

nervový systém a klouby, můžeme významně ovlivňovat detoxikací. **Spirobor** patří do souboru preparátů, které jsou zaměřeny především proti chronické borelióze a navádějí imunitní systém k její likvidaci.

Streson

Významný preparát, který v sobě zahrnuje různé formy stresové reakce. Stres představuje pocit ohrožení, tudíž jde vlastně o emocionální preparát. Ohrožení totiž nemusí být vůbec skutečné, může být i virtuální. Preparát je zaměřený především na *hippocampus*, kde je mimo jiné i sídlo stresové paměti a stresové reaktivity a patří tedy do limbického systému. Stres však může ovlivňovat i kterékoliv jiné orgány a tyto následně vykazují poškozenou funkci. **Streson** bychom měli prakticky podávat každému klientovi, a to i opakovaně. I když sám o sobě tento preparát nezbavuje člověka nejruznějších zdravotních problémů, vytváří podmínky pro uzdravení.

Supertox

Preparát, který v sobě zahrnuje různé toxiny anorganického původu. Anorganických toxinů je obrovské množství – mohli bychom je počítat na tisíce, ba i desetitisíce. **Supertox** se obecně snaží zlepšit detoxikační schopnosti jednotlivých orgánů a tkání se zaměřením právě na tyto toxiny.

Supraren

Supraren se zaměřuje na nadledvinky. V tomto orgánu se vyskytují dvě rozdílné tkáně s rozdílnou činností. V kůře produkuje kortizon a celá skupina hormonů, které počítáme mezi kortikoidy. Jde o protistresový, protizánětlivý a analgetický hormon a jeho činnost může být vážně poškozena. Dřeň nadledvin pak produkuje mineralokortikoidy a další hormony, které ovlivňují především distribuci vody v organismu. Nadledvinky jsou rovněž producentem katecholaminů – adrenalinu, noradrenalinu, dopaminu – látek, které významným způsobem ovlivňují krevní tlak. Produkuje se zde i malé množství pohlavních hormonů. Jde tedy o velmi důležitý orgán, který je zčásti řízen mozkovými žlázami a zčásti se jeho činnost odvíjí samostatně. K jeho poškození dochází především dlouhodobým chronickým stresem.

Toxigen

Je to preparát, který je zaměřený proti určité skupině chemikálií. Protože chemických látek je velké množství, byly některé z nich zařazeny do preparátu **Antichemik**, některé

do **Toxigenu**. Jde i o chemikálie průmyslové, potravinářské, zemědělské, oděvní atd.

TesteDren

TesteDren je zaměřený na detoxikaci varlat, tedy mužských žláz, ve kterých se vytváří spermie. To je jejich základním posláním. Toxiny stav spermií zhoršují, ovlivňují jejich pohyblivost a kvalitu vůbec. Pro plodnost je detoxikace varlat (*testes*) velmi důležitá. Je pochopitelně nutné použít i další detoxikační preparáty, neboť škála možných toxinů je široká.

ThyreoDren

Preparát je určený na detoxikaci štítné žlázy. To je orgán, který velmi často shromažďuje toxiny. Vykazuje tak různé poruchy v produkci hormonů štítné žlázy. Nesmíme zapomenout, že sem patří i příštítná tělíska, která jsou zde umístěna. Ta mají na starosti distribuci vápníku. Štítná žláza je také ovlivněna osou hypotalamus → hypofýza → štítná žláza. Její samotné toxické zatížení působí mnoha lidem značné potíže. Častá je také rakovina štítné žlázy, která je důsledkem kumulace rakovinotvorných látek.

TonDren

Přípravek zaměřený na patrové mandle. Ty mají hlavní úkol zachytávat infekce a jiné nečistoty, které by pronikaly dýchacími a polykacími cestami dál do organismu. Jde o lymfatickou tkáň, a proto se mandle mohou stát chronickým zdrojem infekce. Nejen, že samy často trpí chronickými či akutními záněty, ale chronické

infekce mandlí, např. streptokokové, mohou ovlivňovat celý organismus – především srdce, ledviny, klouby. Ale i jiné infekce pak mají vliv na celý organismus, především svou produkcí různých toxinů, eventuálně v důsledku imunitních reakcí. Je tedy velmi důležité, aby mandle jako největší z celého tzv. Waldeyeraova okruhu byly čisté.

UnquiDren

Preparát, který čistí nehtové lůžko. Různé deformace a choroby nehtů začínají právě v nehtovém lůžku. To je součástí okruhu jater a tudíž, je-li oslabené, mohou se v něm vyskytnout různé chronické plísňové a jiné infekce. Na tom pak záleží samotná kvalita nehtů.

UrinoDren

UrinoDren patří mezi základní nosné preparáty naší detoxikace. Má na starosti detoxikaci ledvin a močových cest. Především toxické zatížení ledvin; různé skryté mikroorganismy mohou působit vážné a velké problémy. Chronické infekce mohou být i v močovém měchýři. Také napojení močového měchýře na tlusté střevo je velmi důležité a detoxikační terapeut jej musí znát. Odstranění všech mikrobiálních ložisek z močového měchýře už musíme provést preparátem **UrinoDren**. Ledviny jsou také důležitým drenážním orgánem, kudy z těla odchází většina toxinů. Ovlivňují i krevní tlak, distribuci vody či stav minerálního hospodářství. To vše dělá z **UrinoDrenu** zásadní a klíčový prostředek detoxikace.

MUDr. Josef Jonáš





Víte, že běžné úklidové prostředky na chemické bázi jsou v našich domovech těmi nejtoxickějšími látkami? Obsahují karcinogeny, látky narušující hormonální rovnováhu nebo neurotoxiny. Absurdní je, že tím, jak dokonale čistíme vlastní domov, neustále ničíme svou planetu...



Domácnost bez chemie

Jeden prostředek na podlahu, druhý na povrchy v koupelně, třetí na skvrny na prádle, dezinfekce a přípravky na WC, leštidlo na nábytek, tři druhy pracích prášků, tablety do myčky, sůl do myčky, sprej na trou-

máme. Ale je to podobné jako s antibiotiky v našich střevech – chemie totiž zabije ty špatné, ale i ty dobré. Málokdo si uvědomuje, že taková „hygienická čistota“ a sterilita je pouhým marketingovým tahem, který nako-

U více než 90 % všech chemických látek, které jsou dnes dostupné na evropském trhu, nebyl nikdy řádně zjišťován jejich vliv na lidské zdraví a životní prostředí. Řeky, následně pak moře, oceány (a také veškerý život v nich) tedy otravujeme splašky z kanalizace a jedovatými chemikáliemi z čistících prostředků. Rezidua po těchto chemických látkách zůstávají jak na povrchu čistěných objektů, tak i ve vzduchu. Hromadí se v nás, protože ne se všemi si naše tělo dokáže poradit.

Je známou pravdou, že děti vyrůstající v příliš „sterilním“ a čistém prostředí si nevybudovaly dostatečnou imunitu vůči běžným bakteriím a virům a mohou pak být náchylnější k různým onemocněním. Například podle některých vědeckých studií jsou ti, kteří žijí v domácnosti, kde se k úklidu používají výhradně kupované chemické prostředky, vystaveni až o 50 % většímu nebezpečí, že se u nich objeví astma. Zamysleme se tedy, v čem pereme, protože to pak máme celý den na kůži; v čem myjeme nádobí, protože to se

U více než 90 % všech chemických látek, které jsou dnes dostupné na evropském trhu, nebyl nikdy řádně zjišťován jejich vliv na lidské zdraví a životní prostředí.

by... Vypadá vaše „sbírka“ prostředků na úklid v domácnosti podobně? Skoro všechna tato drogerie obsahuje drsné chemické látky, které nevyhnutelně poškozují životní prostředí a tím naše zdraví. A spousta z nás, většinou pod vlivem reklamy, neustále nakupuje nové a drahé přípravky. Nejdůležitější pro nás je, že zabijí všechny bakterie, které doma

nec jen zvyšuje zisky neetickým podnikům a hraje v konečném důsledku proti nám všem.

Příliš čistoty škodí

V ČR se ročně spotřebuje přes 80 tisíc tun chemických čistících a úklidových prostředků.

poté uvolňuje do jídla, popř. tím zatěžujeme své ruce; co používáme na úklid, protože to pak dýcháme. Pokud tedy chceme šetřit své zdraví a také životní prostředí, zkusme si nějaký ten čistící prostředek vyrobit sami, z dostupných zdrojů.

Babiččiny recepty

Naše babičky se při úklidu musely bez chemie obejít. Je tedy na čase objevit všechny staré triky a tipy a zkusit úklid za použití běžných a přírodních prostředků. Jsou nejen stejně účinné, ale i dobře dostupné a také mnohem levnější. Vyjmenujme si pár základních, které k úklidu, praní a mytí využijeme. Je to především jedlá soda, ocet, citrón, olivový olej, tea tree olej, cibule, škrob, obyčejné mýdlo (s jelenem) nebo mýdlové vločky. Těchto pár pomocníků bychom měli v rámci zachování našeho životního prostředí co nejdříve opět „povolat“ do akce. U jakéhokoliv receptu, který obsahuje vodu, můžete experimentovat s perlivou vodou – bublinky mohou napomoci odstranit skvrny a zvýšit čistící sílu.

domácnosti. Na ucpaný odpad přitom lze použít i mnohem šetrnější prostředky. Při běžné nebo preventivní údržbě stačí do potrubí nalít směs z půl hrnku kuchyňské soli se čtyřmi litry horké vody. Pokud voda neodtéká, nasypeme do odpadu půl hrnku sody a vlijeme stejné množství octa. Cca po 15 minutách ještě zalijeme vařící vodou. Dojde k chemické reakci, která rozloží mastné kyseliny, promění je v mýdlo a glycerin a odpad se uvolní. Není ovšem radno kombinovat tento postup s běžně prodávanými prostředky.

Domácí čistič toalety

WC snadno vyčistíme tak, že do mísy nasypeme jedlou sodu a zalijeme octem. Necháme vše pár minut působit a poté mísu klasicky vymyjeme šettkou. Soda navíc odstraňuje vodní kámen a zároveň pohlcuje pachy. Pokud byste chtěli toaletu trochu provonět, přidejte do směsi několik kapek aromatického

oleje s vůní pomeranče, citrónu, tea tree oleje, levandule nebo skořice.

Domácí čistič na keramické povrchy

Na čištění vany, umyvadla, dřezu, trouby či jiného keramického povrchu stačí pasta z jedlé soli smíchané s malým množstvím octa. Naneste pastu na houbičku a všechny nečistoty půjdou z keramických povrchů okamžitě dolů.

Univerzální domácí čistič

Univerzální antibakteriální čistič lze vyrobit velmi jednoduchým způsobem. Potřebujeme pouze ocet a pomerančové slupky. Slupky zalijeme octem a necháme v zavařovací sklenici asi 3 měsíce louhovat. Ideální je dvakrát týdně sklenici protřepat. Po uplynutí uvedené doby slijeme roztok do rozprašovače a univerzální čistič je na světě. Díky ►

Nejběžnější pomocníci v domácnosti:



- **Jedlá soda** je mnohostranný a účinný domácí pomocník. Odmašťuje, odstraňuje pachy a dezinfikuje.
- **Mouka** absorbuje nečistoty a fleky.
- **Tea tree olej** ničí plísňe a bakterie, má dezinfekční účinky.
- **Olivový olej** se hodí na leštění a péči o dřevo, ocel i kůži.

Domácí čistič na nerezové povrchy

Nerezové povrchy jsou z hlediska udržování velmi nepraktické. Je na nich vidět každý otisk, každá šmouha. Možná budete překvapení, ale pro skvělou údržbu těchto povrchů stačí pouze olivový olej. Povrch nejdříve nahrubo očistíme a poté naleštíme hadříkem napuštěným olivovým olejem. Po vyleštění nezůstane po mastnotě kupodivu ani stopa!

Domácí čistič odpadu

Běžný čistič odpadů z drogerie, který koupíte za pár desítek korun, je jedním z nejhorších a nejtoxičtějších jedů určených pro úklid

- **Teplé pivo** můžeme použít na leštění dřeva.
- **Bílý ocet** nejen dezinfikuje, ale i odstraňuje pachy a váže tuky.
- **Kávová sedlina** neutralizuje nepříjemné pachy.
- **Škrob** pomůže s leštěním povrchu.
- **Sůl** drhne, čistí a odstraňuje mastnotu.
- **Peroxid vodíku (kyslíčník)** dezinfikuje a ničí mikroorganismy.
- **Korek** leští a pohlcuje pachy.
- **Citrusy** osvěžují, bělí a odstraňují skvrny.
- **Cibule** odstraňuje skvrny.
- **Mýdlové vločky** nebo **jádrové mýdlo** výborně perou, smíchané se sodou použijeme na výrobu pracího slizu.
- **Éterické oleje** provoní a dezinfikují prostor – můžeme je použít do aromalampy nebo kápnout do jakéhokoliv čistícího prostředku.

pomeranči krásně voní, slupky totiž do sebe octový zápach natáhnou.

Domácí čistič skel a oken

Potřebujeme 1/4 šálku octa, 1/4 šálku lihu, 1 lžíci škrobu, 2 šálky teplé vody a nádobu s rozprašovačem. Suroviny dáme do nádoby a dobře promícháme. Poté používáme k běžnému čištění oken, zrcadel a skel tak, jak jsme zvyklí u prostředků na okna.

Domácí prostředek na nádobí

Na 500 ml čistícího prostředku na nádobí potřebujeme 1,5 hrnku horké vody, 1/2 hrnku tekutého olivového mýdla (stačí nastroumat 50 g olivového mýdla a nechat rozpustit ve vodě), 1 lžíci octa, 1 lžičku sody na praní a pár kapek esenciálního oleje. Všechny ingredience smícháme, zalijeme horkou vodou a počkáme, až se spojí. Směs necháme vychladnout, občas ji promícháme a nalejeme do prázdné lahve od jaru či jiného prostředku na mytí nádobí. Pokud by se stalo, že by směs příliš ztuhla, zahřejeme ji a rozředíme vodou.

Domácí gel na praní

Mělo by se spíše říkat prací sliz. Konzistence tohoto pracího prostředku je totiž nejpodobnější právě tomuto skupenství. Na jemném struhadle nastroujeme jádrové mýdlo, které rozmícháme v jednom litru teplé vody spolu s 250 g sody na praní. Mícháme, dokud se vše nespojí, poté doplníme další 4 litry teplé vody. Můžeme přidat kapku esenciálního oleje. Výslednou tekutinu přelijeme do vhodné nádoby se širokým hrdlem. O tom,

že neušetříme „jen“ životní prostředí, ale i svou peněženku, svědčí i cena tohoto úžasného prostředku – mýdlo na praní s jelenem stojí asi 20 Kč a za jednu dávku (250 g) krystalické sody, tedy uhličitanu sodného,

dáme přibližně 7 Kč! Pět litrů pracího slizu nás tedy přijde na necelých 30 Kč a trochu práce. Na jedno praní je ho potřeba asi dvě deci.

Jitka Menclová

Naše tipy:

- Se zaschlou špínou na skle si poradí cibule.
- Staré silonky použijeme na leštění nerezových povrchů nebo na setření chlupů po domácích mazlíčcích z gauče nebo pohovky.
- Okna můžeme mýt vodou (nejlépe perlivou), smíchanou s bílým octem v poměru 1:1.
- Zrcadlo vyleštíme octem nebo vodkou – odmašťuje a odstraňuje nečistoty.
- Vymačkané citrusové plody posypeme sodou nebo solí – krásně vyčistí kuchyňský dřez.
- Smícháme půl hrnku vody s 10 kapkami levandulového éterického oleje, setřeme špínu z oken a rámců. Směs funguje zároveň jako odpuzovač much.
- Skleněné dveře u sprchy ošetříme citronovou vodou nebo vodou s octem (1:1).
- Dno trouby posypeme sodou a postříkáme vodou, aby ji natáhla. Necháme působit přes noc, setřeme a vydrháme.
- Kuchyňskou desku omyjeme octovou vodou nebo citrusovým čističem. Nánosy kolem plotýnek stačí přetrít půlkou vymačkaného citronu. Varnou desku zbavíme zaschlých kruhů od hrnců cibulovou šťávou.
- Lednici umyjeme octovou vodou. Dovnitř pak dáme trochu jedlé sody v nádobce, kávovou sedlinu nebo korkový špunt – vše krásně pohlcuje pachy.
- Čmáranice na zdi lehce vyčistíme navlhčenou houbičkou s trochou sody. Potřeme znečištěné místo a poté utřeme suchým hadříkem.
- Koberec vyčistíme směsí z mýdlových vloček a škrobu, kterou zapracujeme do koberce nebo jej posypeme jedlou sodou. Necháme působit 30 minut a poté vysajeme.
- Na leštění nábytku ze dřeva použijeme 1 šálek olivového oleje s 1/2 šálku citronové šťávy. Doleštíme měkkým hadříkem.
- Všestranný čistič vyrobíme z 3% peroxidu vodíku, který nalijeme do rozprašovače. Dá se použít na stěny, okna, podlahy a zrcadla. Můžeme ho nastříkat i do toalety nebo sprchy, nejlépe funguje, když ho necháte pár minut působit.
- Chromované součásti vyčistíme hadříkem posypaným moukou nebo jedlou sodou a potom vyleštíme.
- Místo aviváže na prádlo použijeme ocet.





Schovávám si použité papíry. Tedy ty popsané z jedné strany a z druhé čisté. Používám je pak vždy, když nemusím použít papír nový. A to do tiskárny i na psaní rukou.

Malá letní zpověď



Pro mě má takový papír duši, má již za sebou kus historie a tím, že ho použiji, navazuji pak na příběh, který je ukrytý na druhé straně. Schovávám za tímto účelem také fotografie, obálky, ve kterých přišla pošta, staré objednávkové formuláře nebo staré nepotřebné dokumenty.

Zázračný úklid

Leonardo da Vinci to dělal také tak, tedy důsledně využíval nepopsané plochy papíru. A můj otec to dělá také, možná s ještě daleko větší důsledností. Asi jsem to zdědil po něm.

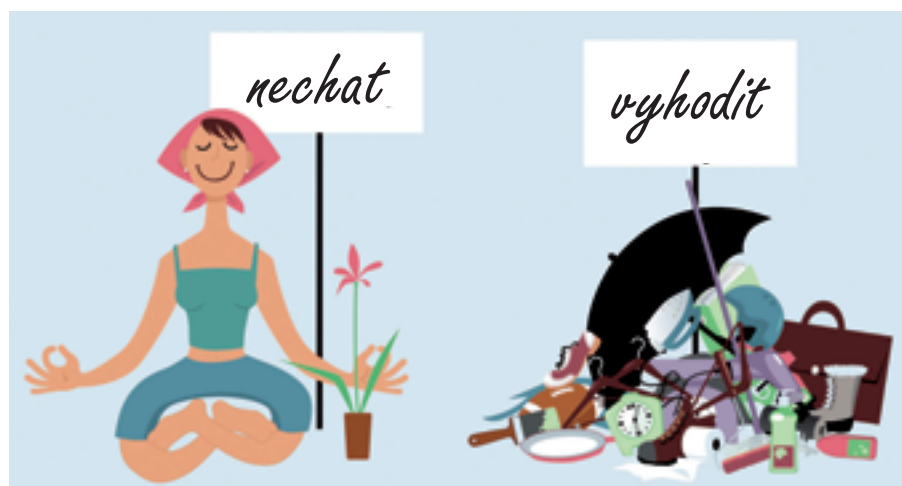
Máří, moje nejstarší dcera, mi minulý rok k narozeninám objednala z Amazonu knihu

japonské autorky Marie Kondo s názvem *Life-changing Magic of Tidying* (v češtině vyšlo jako *Zázračný úklid*). Tuto knihu ale zcela určitě nečetla – před hodinou jsem prošel jejím pokojem a vypadá to tam jako po výbuchu nebo jako při nekontrolovatelném povstání všech věcí.

Nicméně autorka této knihy, mladá Japonka, má od mládí velkou vášeň k úklidu a ke smysluplnému skládání a řazení věcí. Celá řada myšlenek uvedených v knize je naprosto geniální. Až jsem si říkal, proč něco z toho nedělám už celý život.

Tak například: hlavní myšlenkou generálního úklidu je soustředění věcí od jednoho druhu, tedy například všechny hrnečky ne-

bo propisovačky z celého domu, na uklízenou plochu na zem. Pak vezmete do ruky jen jednu věc z této řady, a pozorujte, jestli ve vás, ve vašem nitru **jiskří radost** (*sparkle joy*). Pokud ano, pak si tu věc nechte, pokud ne a přináší vám jiné emoce nebo s vámi prostě nic nedělá, jednoduše ji **vyhoďte**. Je to sice dost dobrá hra, ale lehce se řekne a hůře koná. Marie Kondo tímto způsobem chodí se svými klientkami domácností a pomáhá jim výše popsané realizovat. Ve své knize velmi zábavným a jedinečným způsobem popisuje, jaké myšlenkové překážky mají nejčastěji její klienti, když nechtějí věci vyhodit. I přesto, že jim už žádnou radost nepřináší. Autorka jim pak pomáhá dostat se přes tyto myšlenkové bariéry.



Bilance první poloviny doru

Já jsem se tedy jednoho jarního dne rozhodl, že podobným způsobem uklidím svoje „miláčky“ papíry. Soustředil jsem je z celého domu na jedno místo a zhrozil jsem se té hromady. Kdybych je měl všechny použít s tou frekvencí, s jakou je skutečně používám, zřejmě bych se musel dožít 1000 nebo i více let. „*Vládo, vzpamatuj se,*“ řekl jsem si tehdy.

V září letošního roku se dožívám padesáti let, a to už je důvod k zamyšlení. Ano, už to na mě přišlo. Mám pocit, že pomyslná polovina doru je sněžená, ta druhá mě teprve čeká. Snad

celá. Snažím se na tu druhou půlku těšit s pokorou. Dnes už vím, jak život chutná a že něco v něm bylo dobré a něco nikoliv. Už vím, že je důležité těšit se z každého prožitého dne. Kdybych to jen býval věděl dříve... Ale žádné **kdyby** v životě neexistuje.

Je tedy čas si ve svém životě uklidit podle ájurvédské tradice, tedy podle rovnováhy prány a apány. **Prána** představuje všechno, co do člověka přichází (vzduch, voda, jídlo, nové šaty, nové věci do domu, nové vztahy, nové informace, nové knihy, nové popsané papíry). **Apána** představuje to, co z člověka odchází (pot, moč, stolice, věci hozené do popelnice, opuštěné vztahy, opuštěná komunikace, zbytky hozené na kompost, šaty odložené do kontejneru na charitu)... Pokud mezi tím, co se přijímá, a co se odevzdává, neexistuje rovnováha, není to v pořádku.

(Skoro) **všechny** papíry jsem tedy vzal, dal do krabice a vyvezl do kontejneru na papír.



Prastaré kultury a civilizace považovaly poznání a pochopení Vesmíru v sobě za naprostou samozřejmost.

Moje poznání, moje Cesty ke štěstí

Osmnáct let svého života jsem zasvětil Joalisu. To už velká porce z toho pomyslného dortu. Myslím, že Joalis má pubertu už za sebou a zřejmě tedy půjde na vysokou školu. Pak možná přibude i doktorát :-)

Setkání s MUDr. Josefem Jonášem bylo pro mě osudové. Okamžitě jsem pochopil, o čem je informační medicína, snad jako kdybych se na ni celý dosavadní život připravoval včetně svého studia na ČVUT. Nikdy předtím jsem si nepomyslel, že bych se někdy v životě věnoval medicíně, natož alternativní. Za těch 18 let jsem se musel ponořit do knih, které souvisí s lékařskými obory. Musím přiznat, že to pro mne bylo zábavné a zároveň mám pocit, že jsem pořád měl dost inspirace, tedy toho nutného paliva, které se přilívá do motoru poznání. Naštěstí jsem měl stále i chuť experimentovat a empiricky si ověřovat výsledky. Tak to cítím i v současné době a vede mě to stále dál v dalším poznávání souvislostí ohledně lidského zdraví.

Mé cesty po světě mě za posledních devět let zavedly do nejruznějších koutů. Třeba díky návštěvě Himaláje jsem pochopil, že člověk nemusí mít vůbec nic a přitom může prožívat ty nejkrásnější chvíle svého života. Na

druhé straně jsem na příkladu osudu celé řady lidí pochopil i to, že dosažení všech myslitelných světských cílů a potěšení není cestou k radosti a spokojenosti.



Své **Cesty ke štěstí** vnímám také jako cestu vnitřní, cestu poznání sebe sama. Stálé cestování po světě může být také formou útěku před sebou samým, napadlo mě před několika lety. Naštěstí se mi poté do cesty dostaly nástroje vnitřní alchymie v podobě práce s živlovými obrazy a v poslední době také práce s vibračním tělem. Oboje je využitelné pro to, aby člověk mohl pracovat s energiemi a vnímat je sám na sobě. Aby mohl poznat a pochopit, jak se celá Země a Vesmír zrcadí v jeho těle. To všechno samozřejmě znaly prastaré kultury a civilizace, které považovaly poznání a pochopení Vesmíru v sobě za naprostou samozřejmost. Fascinuje mě, že existuje cesta k sobě samému, k pravému a bytostnému Já, která se mi postupně odkryla na základě nejruznějších poznatků právě z mých cest.

Metoda **Verself** je nástrojem diagnostickým, tedy umožňuje sobě samému podívat se na svůj vnitřní energetický svět. Zároveň je ale nástrojem terapeutickým, protože prostřednictvím obdržených vjemů – zvuků, obrazů nebo předmětů – může poté člověk na sobě pracovat, a to postupným pročišťováním energetického těla.

Domnívám se, že za těmi vnitřními obrazy, které lidé vidí (ženy přitom mají vizualizaci trochu lepší než muži), stojí nejvyšší Doktor, který je ukrytý v uvnitř každého člověka. Jsem přesvědčený o tom, že trochu poodstoupit a najít v sobě tohoto vnitřního moudrého Doktora (nebo Doktorku ☺) je velkou výzvou, která přesahuje jeden lidský život.

Vladimír Jelínek





Vydejte se na Cestu



Pokud se trochu zajímáte o otázky osobního rozvoje, určitě jste už slyšeli jméno Brandon Bays. Tato sympatická Američanka se kdysi sama za několik týdnů zbavila velikého nádoru v děloze. Tím položila základní kámen metody, které se v současné době věnují certifikovaní terapeuti po celém světě. My jsme si o ní povídali s Bohdanou Nádas.

Můžete nám metodu Cesty v kostce přiblížit? S jakými zdravotními problémy si dokážete poradit?

Vědci říkají, že 80 procent zdravotních problémů je způsobeno psychikou, proto se žádná nemoc nedá vyjmout. Úspěchy v léce-

V čem spočívá jedinečnost této metody?

Cesta léčí emocionální a fyzické problémy na buněčné úrovni. Dnes už věda potvrdila, že kdykoliv prožíváme silnou emoci, kterou potlačíme či jinak nezdravě zpracujeme, dochází v těle k chemickým reakcím, které

Ani nejlepší metoda nebo terapeut vás nedostanou tam, kam je nepustíte. Cesta je cestou do vlastního nitra.

ní přicházejí jak u lehčích problémů, jako jsou alergie, tak i u těch nejzávažnějších, včetně onkologických onemocnění. Vždy záleží na každém z nás, na našem životním příběhu, co se za nemocí skrývá, jak jsme připraveni tato témata otevřít. K nemoci je třeba přistupovat z různých úhlů a psychika je jedním z nich. V žádném případě neodrazujeme klienty od klasické medicíny. Cestu je dobré použít jako souběžnou léčbu, kdy se člověk může napojit na svou vlastní samoléčivou část. Mnozí terapeuti Cesty jsou lékaři.

ovlivňují buněčné receptory. Tím dojde k zablkování vzájemné komunikace buněk v těle. Pokud buňky zůstanou zablkované delší dobu, zvyšuje se riziko, že se zde projeví nemoc.

Co se s námi v případě takového zablkování děje?

Vznikají kvůli tomu nezdravé vzorce chování, které nás provázejí celým životem, aniž bychom si mnohdy uvědomovali, proč v určitých situacích nevhodně reagujeme. Můžeme si ve vypjatých situacích na úrovni mysli ►



Vznikají nezdravé vzorce chování, které nás provázejí celým životem, aniž bychom si mnohdy uvědomovali, proč v určitých situacích nevhodně reagujeme.

namlouvat, jak to zvládáme, nicméně ta chemická reakce probíhá, aniž bychom ji mohli jakkoliv ovlivnit. Při zdravém vyjádření našich emocí zůstávají buněčné receptory otevřené. Chceme-li tyto buněčné vzpomínky vyčistit, musíme se dostat do kontaktu se stejnou částí naší bytosti, která původní blok vytvořila. A to je podstata Cesty. Každý má neomezený přístup ke svému vědomí. Potřebné informace k němu přijdou.

Během terapie pracujete také s enneagramem, co je to?

Jedná se o velmi komplexní typologii osobnosti, kterou vystihuje devět odlišných vzorců prožívání, myšlení a jednání. Nejde vlastně o devět typů lidí, ale o devět způsobů, jakými reagujeme na okolní svět. V každém člověku jsou obsaženy všechny způsoby, ovšem jen jeden z nich je ten nejsilnější. Je to typ, který naše chování nejvíce ovlivňuje. Je v našem životě tak všudypřítomný, že ho často sami nerozeznáme, protože jsme takoví odjakživa. Když se to podaří, je to zpravidla spojeno s velkým „Aha!“ zážitkem. Najednou je jasné, proč jsme dělali všechno, co jsme dělali. Poznat to a umět si to také přiznat může být skutečně velmi těžké.

Kolikrát je nutné terapii absolvovat?

Přesná odpověď na tuto otázku neexistuje. Někomu například stačí, že si vyřeší problém

s tatínkem, kterému nedokázal odpustit. Pro jiného to znamená hledání příčin, které stojí za jeho aktuálním rozpoložením či zdravotním problémem. No a někdo se rozhodne pro kompletní změnu ve svém životě. V každém případě je ale nejdůležitější síla našeho vnitřního odhodlání buněčné vzpomínky skutečně otevřít a řešit. Rozhodnutí naslouchat vnitřní moudrosti místo naší mysli. Ani nejlepší metoda nebo terapeut vás nedostanou tam, kam je nepustíte. Cesta je cestou do vlastního nitra – pro každého tak rychle a do takové hloubky, na jakou je připraven. Pokud jste ochotni se tomu plně otevřít, začnou se dít úžasné věci.

Vyzkoušela jste metodu na sobě?

Určitě, prací na sobě jsem začala. Byla jsem doslova v šoku, jaký rozdíl byl mezi zpracováním minulosti na úrovni mysli a co jsem nalézala uvnitř sebe. Během terapeutického programu Brandon neustále zdůrazňuje, že základem je udělat si pořádek sám v sobě. Jen tak můžeme našim klientům skutečně pomoci na té nejhlubší úrovni.

S Brandon Bays jste se několikrát setkala osobně. Kdy se tak stalo poprvé?

S Brandon jsem se poprvé osobně setkala v roce 2011 na Novém Zélandu. Když jsem si přečetla její knihu Cesta (česky vyšlo v nakladatelství Eminent), začala jsem hledat,

kdo u nás metodu praktikuje. Bohužel v té době tu ještě nebyli certifikovaní terapeuti a na internetu jsem našla, že Brandon vede seminář v Aucklandu v době, kdy tam budeme na dovolené. Bylo rozhodnuto. Na tohle setkání nikdy nezapomenu.

Jak probíhá samotné terapeutické sezení?

Každou terapii začínám fází uvolnění, během které se klient začíná odpojovat od své mysli a přenášet svoji pozornost do těla, do pocitů. Nejedná se o hypnózu, klient je stále při vědomí, ale v takzvaném alfa stavu, kdy komunikace probíhá z úrovně těla a pocitů. To znamená, že v tu chvíli není důležité, co si o dané věci myslí, ale co skutečně cítí, jak na ni reaguje pocitově.

Co následuje dál? Jak dovedete klienta k oné vzpomínce, která mu způsobila obtíže?

Jakmile je klient napojen na svoje vnitřní Já, vzpomínka přijde sama. Naše vnitřní moudrost je natolik geniální, že moje role



Bohdana Nádas (48)

- Narodila se roku 1969 ve Slavičíně.
- Je akreditovanou terapeutkou metody Cesta a profesionální koučkou.
- Je spoluzakladatelkou a jednatelkou společnosti WINspirace 4U, která v České republice zastřešuje metodu Cesta.
- Je ředitelkou neziskové organizace NaMaJa, která metodu Cesta dostává do českých škol, školek i dětských domovů.
- Miluje cestování, poznávání nových lidí, kultur a životních zvyků.
- www.cestabrandonbays.cz
www.terapiecesta.cz



Z putování po Aljašce, 2017

v tomto procesu je jen být s klientem a jemně ho vzpomínkou vést, pomoci mu dostat se přes případné bloky, poslouchat mezi řádky a natukávat. Nikdy nesmí docházet k podsouvání informací, navrhování mých řešení. Veškeré znalosti a odpovědi nosíme v sobě, proto jsou výsledky této metody tak výrazné a hlavně trvalé. Přijďme si na to sami. Mám k celému procesu obrovský respekt a nedovolila bych si s naší vnitřní moudrostí polemizovat.

Jakou vzpomínku Vám dokáže pacient během terapie předat?

Mohou to být vzpomínky, o kterých vědome víme, stejně tak jako ty, které jsme někdy potlačili nebo které nám nepřípadají v dnešní době důležité. Je ovšem nezbytné, aby se daná vzpomínka objevila spontánně. Metoda

Základem je udělat si pořádek sám v sobě. Jen tak můžeme našim klientům skutečně pomoci na té nejhlubší úrovni.

Cesta každou vzpomínku řeší nejprve z úrovně našeho mladšího Já, tedy v době, kdy se nám daná situace přihodila, a následně ze současnosti. Velmi často se mi stává, že přijdou klienti, kteří už mají za sebou hodně práce na sobě, a najednou se jim začne otevírat vzpomínka, o které byli přesvědčeni, že je vyřešená. Jakmile se ale dostanou do svého mladšího Já, prožitky jsou velmi silné, je potřeba vypustit veškerou bolest, nevyřčená slova. Až po této kompletní integraci minu-

losti a současnosti dochází ke skutečné úlevě, odpuštění, uzdravení.

Co nás v životě tedy nejvíc ovlivňuje?

Naše chování nejvíce ovlivňují zážitky z prvních let života. Začínáme si podvědomě vytvářet strategie, které nám pomáhají dosahovat potřeb a vyhýbat se emočním zraněním. Přijímáme do života nové pravdy a přesvědčení. Tyto strategie se časem stanou naprosto automatické a nevědomky si je neseme dále do života. Nereagujeme z přítomného okamžiku, ale z minulých zkušeností. Mnohdy to vypadá, jako bychom nechali tříleté dítě, aby za nás dělalo zásadní životní rozhodnutí. Právě enneagram nám pomáhá odkrývat nezdravé vzorce chování a metoda Cesta je poté čistí. Proto tuto kombinaci považuji za jednu z nejsilnějších dostupných metod.

Snažíte se tuto metodu dostat i do škol, školek i dětských domovů, jste spoluzakladatelkou a ředitelkou neziskové organizace NaMaJa. Jak se s dětmi touto metodou pracuje?

S dětmi se pracuje mnohem jednodušeji, nejsou ještě tak zatíženy jako my. S těmi menšími je to většinou formou hry, malování. Májí obrovskou fantazii a baví je to. Všeobecně platí, že na Cestu je dítě zralé, jakmile dokáže popsat, co cítí. Ale i u menších dětí jde Cestu používat formou pohádky, kterou jim můžeme číst před spaním. Pořádáme semináře pro rodiče, kde jim veškeré možnosti ukazujeme.

Jak na terapii reagují a s jakými obtížemi jim dokáže pomoci?

U dětí jsou změny velmi rychlé. Vhodné je to u všech problémů, protože dochází k celkovému posílení sebevědomí. Osobně nikdy nepracuji s dětmi, pokud na sobě nepracuje minimálně jeden z rodičů. Často zachraňujeme děti a vůbec si neuvědomujeme, že jejich problémy pocházejí z našeho rozpoložení. Děti se nechovají podle toho, co jim říkáme, ale jak se chováme my sami. Obzvlášť u menších dětí problémy mizí samovolně, jakmile na sobě začnou pracovat rodiče.

*Lucie Dneboská
(pro časopis BIOREVUE,
redakčně upraveno)*



Ohňová země, Argentina 2016

Začátek školního roku je tady a s ním přichází nejen školní povinnosti, ale také školní stravování. Únava, ospalost nebo naopak roztěkanost a nesoustředěnost – za tím vším může u školáků stát špatně zvolená strava. Ať už v podobě školních svačin či samotných obědů.



Dobrá škola se pozná i podle kvalitní školní jídelny

Pozor na reklamy

Zatímco řada z nás si nosila svačiny z domova, dnešní děti si je ve většině případů kupují samy. Při jejich výběru a nákupu se řídí všudypřítomnými reklamními spoty, lákavými hlavně na sladkosti. Denně se prostřednictvím reklam dozvídáme, jak jsou výrobky pro děti plné mléka, vápníku a jiných zdravých věcí, přitom většina z nich obsahuje spíš nadměrné množství sacharidů, tuků, cukrů, zbytečná barviva, konzervanty a další aditiva.

Velké množství cukru se nachází nejen v čokoládových tyčinkách, oplatcích, sušenkách, slazených jogurtech, ale i v dětských cereáliích nebo ovocných šťávách. Mezi největší „škůdce“ pak patří takzvané soft drinks, slazené nealkoholické nápoje. Cukry v nich obsažené představují téměř polovinu celkového doporučeného příjmu cukrů. Děti ve věku 6 až 12 let takto přijmou až 60 % denní dávky cukrů. Samozřejmě nemůžeme dětem sladkosti zakázat úplně, ovšem hodně záleží na tom, zda má dítě zdravý a vyvážený jídel-

níček. Pokud ano, jistě si čas od času nějakou tu sladkost dopřát může, zvláště pokud ji potom vykompenzuje pohybem.

Hýbat se, hýbat se, hýbat se

S přirozeným pohybem se u dětí setkáváme čím dál méně. Vozíme je do školy autem nebo autobusem, a aby po návratu domů hodily aktovku do kouta a vyběhly ven, to už se taky moc nenosí. Školy by proto měly zařadit do

Zajímavost

V japonské škole v Saitamě zavedli žáci a učitelé společné stolování ve třídě. Polední pauza je pro ně malým obřadem. Nejprve se třída připraví tak, aby se v ní dalo obědovat. Každý z žáků se pak oblékne do pracovního obleku. Základem je samozřejmě důkladné umytí rukou. Jednotlivé třídy si jdou poté pro své obědy. Nezapomínají poděkovat kuchařům za přípravu. Obědvá se ve třídě, děti se samy obsluhují. Ve třídě s nimi obědvá i učitel a mezi dětmi panuje pohoda. K obědu mají například rybu s kaší, která byla připravená z brambor vypěstovaných žáky na školním pozemku, na němž pěstují i ovoce a zeleninu. Žáci si díky obědovému rituálu nejenom osvojí základní hygienické návyky, ale naučí se po sobě také uklízet, recyklovat, ocenit práci druhého a pracovat v kolektivu. Nadto všechno dostávají zdravé a chutné jídlo. Je to situace až na výjimky stále ještě odlišná od našeho školního stravování...

použitý zdroj: extrastory.cz

výuky více hodin tělocviku a ne je zkracovat na minimum. Kroužky, organizované v rámci školy, by se měly rozhodně více soustředit na pohyb, než na techniku. Ale zpátky ke stravování.

Vybíráme z jídelníčku

Polévka z čekanky a kořenové zeleniny

Ingredience: čekanka, cibule, řepkový olej, koření paprika, mrkev, celer, petržel, brambory, česnek, majoránka, mořská sůl, ovesná mouka, tamari.

Krůtí sekaná s ovesnými vločkami, štouchané brambory s jarní cibulkou, nakládaná okurka

Ingredience: krůtí maso, ovesné vločky, mléko, mořská sůl, dýně, mrkev, vejce, česnek, jarní cibulka, majoránka, vývar z kuřete z ekofarmy, cibule, řepkový olej, ječná mouka, brambory, blanšírovaná jarní cibulka, nakládaná okurka.

Hovězí vývar se zeleninou a nudlemi

Ingredience: hovězí vývar, celer, mrkev, petržel, hrášek, cibule, česnek, nudle, mořská sůl.

Těstoviny s pestem z restovaných paprik, rajčátek a lilku, sypané sýrem

Ingredience: cibule, olivový olej, paprika trikolóra, rajčata, lilek, mořská sůl, česnek, těstoviny, kravský sýr, mleté lněné semínko

Polévka z fazolek adzuki a dýně

Ingredience: fazole adzuki, cibule, olej řepkový, dýně hokaido, koření paprika, majoránka, česnek, mořská sůl, ovesná mouka, zeleninový bujón.

Pečené králíčí maso na česneku a tymiánu, knedlíčky z odpalovaného těsta se zeleninou

Ingredience: králíčí maso, vývar z kuřete z ekofarmy, cibule, česnek, řepkový olej, hořčice, tymián, ječná mouka, mořská sůl, krupice, mléko, máslo, mořská sůl, míchaná zelenina, žlutky, vejce, muškátový květ.

Zlatá pravidla stravování

Před odchodem do školy by dítě mělo samozřejmě sníst. Některé ale tak brzy po ránu nemá na jídlo chuť, znají to i dospělí. V takovém případě by měla následovat velmi bohatá a výživná školní svačina hned o první přestávce. Základem je pečivo, například s čerstvým sýrem a plátkem šunky, k tomu zelenina. Rajče, paprika, kedlubn. Výborná je také tvarohová pomazánka, k ní můžeme přidat banán nebo jablko. Po přestávce následuje školní oběd. Ten by měl být nejen chutný a výživný, ale měl by hlavně probíhat v klidu a pohodě.

Když se chce, tak to jde

Oběd, který dostává dítě ve školní jídelně, je výsledkem jednoho velkého kompromisu. Svůj názor na jídlo má vedoucí školní jídelny, který jídelniček sestavuje, jinak si jídlo představuje stát, který jej finančně dotuje, případně ředitel školy soukromé, jiné požadavky mají rodiče, jiné děti. Školní jídelny jsou stále zvyklé na tradiční česká jídla. Přibývá však dětských strážníků, kteří mají dietní omezení,

Bambi klub doporučuje

Výběr knih MUDr. Josefa Jonáše, týkajících se zdravého stravování:

- Jonášova kuchařka pro zdraví
- Tvoje strava je tvůj osud
- Zdraví v ohrožení – Hořká pravda o sladkém cukru



sí hradit strážník, tedy rodiče. Ti by měli být samozřejmě informováni, že příprava těchto jídel vyžaduje odborné znalosti a proškolenou pracovní sílu, ale **že to jde!** Vždyť přece každý rodič chce (nebo by alespoň měl chtít) pro své dítě to nejlepší, to, co dítěti samotnému vyhovuje. **Nevybírejte tedy školy jen podle vynikajících pedagogů, ale také podle kvalitních školních jídel, kde mají sestaven třeba takový jídelniček, z něhož**

Výživa dětí je jedním z nejvýznamnějších faktorů ohledně vyvíjejícího se dětského organismu.

např. diabetes, celiakii nebo vyžadují stravu vegetariánskou, veganskou apod. Na přípravu těchto druhů jídel není podle legislativy právní nárok, záleží čistě na možnostech a pochopení kuchařek, zvýšené finanční náklady mu-

vybíráme pár jídel. Jde o jistou pražskou školu, kde vedení školy, rodiče, ale i zaměstnanci jídelny zvolili ten správný kompromis ku prospěchu všech!

redakčně zpracováno



Nový prípravok MUDr. Josefa Jonáša

Activ-Acid

Tobolky s morskými
minerálmi, inulínom
a kremíkom

3 krát účinný
bonusy pre organizmus

- morské riasy poskytujú cenné minerály a biogénne prvky
- zásadité prvky zaisťujú acidobazickú rovnováhu a odkyslenie organizmu
- odstraňuje biogénne soli z organizmu



Zásadný, veľmi dôležitý krok
v detoxikačnom procese podľa MUDr. Josefa Jonáša

Viac informácií na www.Joalis.sk