

Meníme svet po kvapkách

6/2017

november – december



Bulletin informačnej a celostnej medicíny

**Intolerancia
potravin:
porucha trávenia**

**Cesta až
do oblakov.....**

Duševné problémy vládnú svetu

**Lucie Krejčí:
Vždy som
túžila pomáhať**



Vianoce s Joalis

Darujte svojim blízkym pod stromček
niečo originálne a prospešné!

Sirupy Joalis Bambiharmonie
sa starajú o celkovú očistu
a harmonizáciu
detského
organizmu.



Informačné oleje Joalis
Bambi sa starajú o pokožku
tých najmenších a svojim
zložením zároveň
priaznivo pôsobia na celý
organizmus.



Kapsule Activ-Acid a Activ-Col sú
zásadným krokom v detoxikač-
nom procese. Starajú sa
o acidobazickú
rovnováhu
a dobrú
funkciu črevnej
mikroflóry.



Preparáty Joalis
Vitavite®, Vitatone®
a Minemax® zásobia
telo potrebnými vita-
mínmi a minerálmi.



Detoxikačná sada Joalis
Bioharmoni slúži ku
komplexnej očiste
dôležitých orgánov
a optimalizuje ich funkcie.

**Darujte lepšie zdravie.
Hodnotu, ktorá sa cení.**

Kompletný sortiment preparátov
Joalis dostanete v distribučnej sieti
MAN-SR alebo na www.joalis.sk
a www.man-sr.sk

Obsah

4 AKTUÁLNE

Slovensko hodnotilo

6 JOALIS TÉMA

Duševní problémy vládnu světu

10 PROFIL

Lucie Krejčí:

Vždy jsem toužila pomáhat

13 KALENDÁRIUM

Plánované přednášky

14 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Nebudme kyslí!

16 ŽIVLOVÁ TERAPIE

Kde je ten klíč

18 INTOLERANCE A ALERGIE NA POTRAVINY

Porucha trávení

22 GALERIE JOALIS

Abeceda detoxikačních preparátů:

Lihové preparáty od V do Z

24 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Nicol Kozáková:

Mým cílem je probudit v lidech vědomé žití

27 CESTY KE ŠTĚSTÍ

Až do oblak...

30 BAMBI KLUB

Jak dítěti zajistit šťastné dětství?

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.



Vážení a milí čtenáři,



*v době, kdy připravujeme toto číslo, se venku vylouplo na pár dnů babí neboli indiánské léto. Až k vám ale vytištěný bulletin doputuje, bude už listopad, tedy doba podzimních plískanic, a také doba předvánoční. Právě toto období špatně snáší nemalé procento celosvětové populace, hlavně po té psychické stránce – objevují se především úzkosti a deprese. O tom, že **duševní poruchy vládnu světu**, hovoří v úvodním článku MUDr. Josef Jonáš. Vysvětlí nám příčiny, i jak proti nim úspěšně bojovat.*

*Lucie Krejčí je dlouholetou terapeutkou Joalis na Moravě. Jak se na tuto profesní dráhu dostala nebo co jí v životě přináší radost, si přečtete v rubrice **Profil**.*

*Acidobazická rovnováha v těle je pilířem pro dobré zdraví. Co platí na kyselost organismu se dozvíte v článku **Nebudme kyslí!***

*Ing. Vladimír Jelínek nastíní, k čemu všemu se hodí ovládání **Umění emocí**, a kdy tuto metodu používat. Tím také zakončí svůj seriál o živlech.*

*Nový seriál o intolerancích a **alergiích na potraviny pokračuje**, Mgr. Marie Vilánková se tentokrát zaměřuje na poruchy trávení.*

*V **Galerii preparátů** se dozvíte o lihových preparátech Joalis od V do Z a v rubrice **Zdravý životní styl** vám přinášíme rozhovor s **Nicol Kozákovou**, lektorkou, masérkou, cvičitelkou jógy a zakladatelkou léčebné kliniky v Brně.*

*V **Cestách ke štěstí** nás Vladimír Jelínek po železných žebřících a úchytech zavede na **ferraty** – na horské cesty, které autorovi pomohly k překonání akrofobie.*

*Prostřednictvím **Reportáže** zavítáme na **Mezinárodní transpersonální konferenci** – zajímavou akci, která se na přelomu září a října konala v Praze.*

*V příspěvku pro **Bambi klub** se Alena Polakovičová zamýšlí nad tím, jak dnešním dětem zajistit šťastné dětství.*

Přejeme vám nádherný čas vánoční, užijte si hlavně klid a rozjímání. Zvládněte všechny návštěvy a těšíme se na vás v novém roce!

Za redakci

Jitka Menclová
Jitka Menclová

Slovensko hodnotilo

Fotoreportáž zo seminárneho dňa s MUDr. Jonášom v Bratislave

V sobotu 14. 10. 2017 sa konal seminárny deň s MUDr. J. Jonášom na ktorom sa zúčastnilo 70 terapeutov. Doktor Jonáš prednášal o imunitnom systéme, jeho centrách a problémoch imunity. Jeho prednáška bola veľmi poučná a zaujímavá pre všetkých zúčastnených, ako všetky jeho prednášky, ktoré s ním zvykneme mávať každý polrok. Konateľka firmy MAN-SR, s. r. o. Ing. Lýdia Eliášová spolu s MUDr. Josefom Jonášom na tomto seminári vyhodnotili najlepších terapeutov za uplynulý rok a odovzdali im vecné ceny. 1. miesto: Dr. Molnár, cena 300 EUR na nákup preparátov Joalis, 2. miesto: Mgr. Heinz, cena 250 EUR na nákup preparátov Joalis, 3. miesto: Ing. Eliášová, cena 200 EUR na nákup preparátov Joalis, 4. miesto: Mgr. Martincová, cena 150 EUR na nákup preparátov Joalis, 5. miesto: pani Petrleňicová, cena 100 EUR na nákup preparátov Joalis, 6. miesto: pani Kantrincová, cena 75 EUR na balíček preparátov Joalis, 7. miesto: MUDr. Živická, cena 62 EUR na balíček preparátov Joalis, 8. miesto: pani Kováčová, cena 60 EUR na balíček preparátov Joalis, 9. miesto: MUDr. Vlachová, cena 45 EUR na balíček preparátov Joalis, 10. miesto: pán Volgyák, cena 33 EUR na balíček preparátov Joalis, 11. miesto: pani Šanková, cena 15 EUR na balíček preparátov Joalis. Ďakujeme všetkým zúčastneným a tešíme sa na budúce!





*Šťastné a veselé Vánoce,
hlavně klid a pohodu,
mnoha spokojenosti
v osobním i profesním životě
a co nejvíce zdraví a úspěchů v roce 2018!*

Ze ♥ přejí týmy



Dnešní téma nebude úplně nejveselejší. Je ale velmi aktuální – těch, kterým byla stanovena diagnóza deprese či úzkost, rapidně přibývá. Léky jako antidepresiva tak patří mezi nejčastěji předepisované preparáty.

Duševní problémy



vládnou světu

Kdybychom měli hovořit medicínsky správně, slovo deprese bychom nepoužili, protože v lékařských kruzích se tyto stavy označují různými složitými názvy. Já ale myslím, že „deprese“ je pro každého naprosto srozumitelný výraz. Sice se částečně kryje se slovem smutek, ale pouhý smutek není opravdová deprese. Smutek může nastoupit po nějaké nepříznivé životní události, po nějakém zevním podnětu, ovšem ty stavy, o kterých chci hovořit, se dřív nazývaly *endogenní deprese*. Slovo „endogenní“ znamená, že jsou vnitřního původu a jejich příčina je do určité míry neznámá.

Role neurotransmiterů

Mezi lidmi jsou už dnes sice všeobecně známé takové pojmy jako *serotonin*, přezdívaný hormon štěstí, méně známé jsou však například *norepinefrin*, *dopamin* a jiné tzv. neurotransmitery. Tyto látky by měly hrát při vzniku depresí rozhodující úlohu. Má to však jeden háček. Asi jen u 25 % depresí se prokazuje deficit v oblasti těchto neurotransmiterů a u zbytku depresí se vytvářejí různé teorie, že je serotonin nekvalitní nebo že receptory jsou necitlivé atd. Takže to asi bude všechno trochu jinak.

Deprese se projevuje tím, že u člověka dojde k poklesu nálady a k mnoha dalším je-

vům, objevuje se neschopnost aktivity, hlavně ztráta radosti, ztráta potěšení ze života i z věcí, které pokládáme za šťastné a příjemné. Dojde i ke změnám v organismu, člověk se cítí unavený, ale zároveň se obvykle objevuje nespavost, zácpy a různé tělesné problémy, což se označuje jako tzv. somatizovaná deprese. To je taková, která se neprojevuje nějak zvlášť v náladě, ale jako různé bolesti a dysfunkce organismu. Ty mají většinou netypický charakter, který nelze zařadit do žádné diagnostické skupiny.

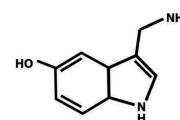
Zdroj štěstí hledejte uvnitř

Existují také tzv. larvované deprese – původ tohoto výrazu je od slova larva, tedy něco zakukleného. Jde o deprese, u nichž ani z rozhovoru nepoznáme, že dotyčný je depresivní. Spíš máme pocit, že je nějak jinak vážně nemocný. Člověk může také hubnout. Zkrátka deprese s sebou nese nejroznější zdravotní komplikace. Nemyslím si ovšem, že je to problém, který si každý může diagnostikovat sám u sebe. Při lehkých depresích a depresivních rozladěních se někdy snažíme vinit svět kolem sebe, osočujeme různé lidi a politiky, ale vlastně je to v nás, je to naše deprese. Je to podobné, jako když se říká, že zdroj štěstí nemůžeme hledat okolo, ale musíme ho

vždy hledat uvnitř sebe. Protože to, co je kolem nás, je pomíjivé, nevydrží dlouho a už vůbec ne navěky.

Depresi ale může imitovat i úplně jiná porucha. V mozku totiž existuje orgán, který se jmenuje *neurohypofýza*, a v něm se vylučuje hormon oxytocin, který má také vliv na náladu člověka. Mozek dále produkuje látky, které se jmenují *endorfiny* – pozornému posluchači tam jistě zazní slovo morfin – jde o endogenní, tedy vnitřní morfin. Tyto látky produkujeme neustále, abychom ten náš život přežili v poměrně dobré náladě a optimismu. Jestliže se nám těchto látek nedostá-

SEROTONIN HORMON ŠTĚSTÍ



SMUTEK, APATIE,
ZHORŠENÉ MYŠLENÍ
A PAMĚT, SNIŽENÁ
POZORNOST, LETARGIE,
OSPALOST, SKLONY
K ALKOHOLISMU



SEROTONINOVÝ
SYNDROM,
HALUCINACE,
TEPLOTA, STRÍDÁNÍ
EUFORIE A ÚZKOSTI,
CHVĚNÍ RUKOU

vá, dohání to většina lidí alkoholem nebo drogami. Je to takový typ samoléčby. Vylučování endorfinů lze ale dost dobře také povzbudit např. sportem – ať už cvičením v posilovně, během nebo třeba pobytem na horách.

Může za to limbický systém

Nic z výše uvedeného však bohužel u klasické, tedy zmíněné endogenní deprese neplatí. Tam skutečně nezabírá takové to obvyklé: „*Běž někam ven, rozvesel se, běž mezi lidi, juchej a raduj se*“. Protože depresi prostě nic takového neovlivní. Tento problém vzniká v určité části mozku, která se jmenuje *diencefalon* a která patří do struktury označované jako *limbický systém*. Tam vznikají tyto poruchy nálady, doprovázené celou řadou tělesných problémů.

Někdy se doporučuje, aby si lidé třeba zlepšovali náladu a odolávali depresi tím, že budou jíst určité potraviny. To má svou logiku, protože prekurzor, tedy látka, z níž serotonin vzniká, je aminokyselina *tryptofan*. Ten se nachází v celé řadě potravin, takže člověk by měl jíst banány, borůvky, kapustu, špenát a hlavně čokoládu. Mnoho lidí cítí, že po čokoládě jsou v euforii. Hladinu serotoninu mů-

že zvyšovat i alkohol, marihuana a jiné drogy. Jejich konzumace je ale cestou do pekel. Po prudkém zvýšení produkce tohoto hormonu dojde k prudkému poklesu jeho hladiny a člověk se shání po nové dávce, aby se znovu dostal do příjemného stavu.

Stres oslabí mozková centra

Velmi zásadní úlohu hraje chronický stres. Hovoříme zde o něm často, ale je to velmi těžké, protože to není nic, co bychom mohli jed-

znamenat, že vznikne-li jednou, je velmi pravděpodobné, že se v našem životě bude periodicky opakovat. A stres je při tom velmi důležitý vyvolávací moment. Sám o sobě by sice depresi nevyvolal, ale oslabí mozková centra, která o ní rozhodují.

Antidepressiva jsou v USA druhým nejčastěji předepisovaným lékem.



dvacet let. V centrech, která jsou zodpovědná za depresi, bývají usazené tzv. skryté infekce nebo mikrobiální ložiska. Ta se tam dostanou při oslabení těchto struktur zmíněným stresem. Právě zmíněná dvojice, tj. stres spojený se skrytou infekcí, poškodí fungování příslušné části mozku. A jestliže něco nefunguje ideálně, je to samozřejmě velmi vítané místo pro usazování dalších typů toxinů, jako jsou třeba metabolické toxiny, gluten, kovy, očkovací látky, antibiotika a jiné nežádoucí látky. Ke vzniku deprese samozřejmě přispívá i situace, o které tady stále mluvíme, a to je stav našich střev i toxiny, které se odamtud uvolňují. Těchto toxinů je celá řada a mohou způsobovat poškození zmíněné části mozku.

Další typy deprese

Deprese v sobě však mohou zahrnovat ještě další *emocionální poruchy*. Existují *úzkostné deprese*, kdy je člověk nejen smutný a projevují se u něj všechny psychické i fyzické příznaky, jaké má deprese mít, ale ještě ke všemu člověka tlačí k zemi velmi silná úzkost. Deprese mohou mít i fobický charakter. V psychiatrii rozlišujeme úzkosti a strachy. Úzkosti mají neurčitou podstatu, neurčitý charakter: mám strach z něčeho, ale nevím z čeho. V tom případě hovoříme o úzkosti. Když ale řeknu, že se bojím psa nebo manžela nebo mimozemšťanů, pak jde o strach.

Obsedantní poruchy

Dále se můžeme setkat s duševními poruchami, které mají tzv. nutkavý neboli obsedantní

DŮSLEDKY CHRONICKÉHO STRESU

BEZ ODPOČINKU NEBO RELAXACE SE MOHOU DOSTAVIT:



BOLESTI HLAVY



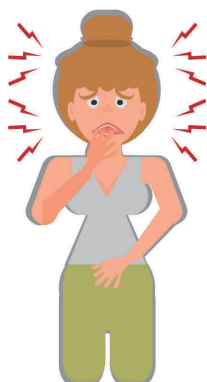
ŠPATNÉ SPANÍ



NEVOLNOST



ZVÝŠENÝ KREVNÍ TLAK



BOLEST NA PRSOU

SVALY JSOU PŘI STRESU V NEUSTÁLÉM NAPĚTÍ, COŽ VEDE K VÁŽNÝM ZDRAVOTNÍM PROBLÉMŮM.

45%

SRDEČNÍ ONEMOCNĚNÍ

50%

MOZKOVÁ MRTVICE

25%

INFARKT

Sledujte seriál o zdraví s MUDr. J. Jonášom

Archív na:
www.joalis.sk, aktuality

charakter. Člověka to nutí vykonávat různé bezúčelné věci, ale pokud je nevykoná, pociťuje velký strach a dyskomfort. Takový člověk se např. musí stále mýt. Zažil jsem lidi, kteří nemohli vůbec pracovat, protože si museli třeba stokrát za den umýt ruce. Nebo člověk musí stále kontrolovat, zda je zamčeno, zda jsou všechny spotřebiče vypnuté atd. Nejbizarnější, co jsem kdy viděl, byla žena, která musela každou hodinu udělat most. Byla sice už starší, ale v dobré fyzické kondici, takže prohnout dozadu se stále dokázala. Bylo to pro ni ovšem samozřejmě velmi obtěžující, protože nemohla žít normální život. Někteří lidé zase stále uklízejí.

Jsou to bizarní, tzv. nutkavé poruchy, kterým nelze rozumem odolat. Můžeme se sekat také s tím, že tyto psychické poruchy ma-

kočky, velmi dobře ví, že mají různé nálady a různé povahy. Je to dáno tím, že mozek savců je kromě myšlení, paměti a tzv. kognitivních funkcí ještě zařízen k reprodukci emocí. U člověka je to zvlášť markantní, protože lidský mozek je nejrozvinutější.

Naše komplikované emoce

Velká část mozku ovládá a produkuje emoce. To jsou nálady, city, zkrátka věci, které jsou těžko popsatelné jinak než slovy jako je radost, strach, úzkost, odvaha, zbabělost a dalšími desítkami pojmů, které označují emoce. Emoce člověka zcela ovládají, protože málokdo se rozhoduje čistým rozumem.

Hladinu serotoninu může zvyšovat i alkohol, marihuana a jiné drogy. Jejich konzumace je ale cestou do pekel.

jí charakter agresivní, to znamená, že lidé jsou vzteklí, nervózní, násilníci. A to je samozřejmě zase označení jen velmi obecné, univerzální, protože jinak se bude agresivita projevovat ve formě nadávek, jinak ve formě nějakého fyzického napadání nebo za použití zbraní. Forma agresivity může být tedy různorodá. A jak je to vůbec možné? Není to jen vyložené lidská záležitost. Třeba v cirkuse by vám krotitelé zvířetí řekli, že některá zvířata jsou hodná a mírumilovná a jiná zvířata stejného druhu mohou být zlá, podrážděná, smutná, veselá. Každý, kdo chová psy nebo

Rozum je vždy nějakým způsobem kontaminován naší povahou, našimi emocionálními zkušenostmi, emoce zkrátka velmi závažným způsobem rozhodují o lidském životě. Člověk si vybírá, chová se a přemýšlí hlavně v emocionálních pojmech. A tyto emoce se samozřejmě mohou „rozbit“. Emoce totiž vznikají v určitém konkrétním místě v mozku. Skutečně si můžeme představit prostor o rozsahu několika krychlových milimetrů a v tomto místě pomocí určitých látek, hormonů, neurotransmiterů, mediátorů a pomocí elektrických impulsů a genetického ma-

teriálu vzniká něco tak obrovsky komplikovaného, jako jsou naše emoce. Můžeme tak hovořit o centru pro úzkost, centru pro agresivitu, existují centra pro depresi, centra pro nutkavé jednání, emoce zkrátka mají svá konkrétní místa. Všechny dohromady mají vyčleněnou část mozku, o které jsem se už zmínil, a tou je limbický systém – právě v něm vzniká něco tak specifického. A pokud se tyto emoce naruší, což se nám všem stává velmi často, trpíme pak buď krátkodobě nebo dlouhodobě různými emocionálními problémy. A když tyto problémy nabydou takového charakteru, že nám znemožňují pracovat, účastnit se společenského života nebo nám komplikují partnerský život, pak už se jedná o nemoc, která má emocionální charakter.

Prostředky a léčba

Chemická medicína nemá příliš mnoho prostředků, jak tyto emocionální nemoci a poruchy řešit. Nejrozšířenější jsou *antidepressiva*, tedy léky namířené proti depresím. Je jich mnoho druhů – na trhu bychom mohli najít asi padesát různých názvů antidepressiv. Druhá velká skupina léků se označuje jako *anxiolytika* a *sedativa*. Anxiolytika uvolňují úzkost a patří k nim ty známé jako třeba Diazepam, Neurol a Lexaurin. První sedativa byla na bázi brómu nebo barbituratů. Tyto léky mají člověku uklidňovat mysl, přesto jsou léčebné postupy u emocionálních poruch velice obtížné.

Jestliže si položíme otázku, jakou roli zde může hrát přírodní medicína, dojdeme k závěru, že na tato emocionální centra má pozitivní účinek celá řada léčivých rostlin. Snad nejvíce rozšířená je levandule, kterou můžeme používat ve formě čajů, silic nebo masť. Má velmi silný zklidňující účinek na lidský organismus. Podobně bychom mohli jmenovat třezalku, která působí proti depresím, nebo meduňku, která má také zklidňující účinek. Dobře známe kuchyňskou bylinku oregano neboli dobromysl, která už ve svém názvu skrývá to, co od ní můžeme čekat. Také třeba hloh má velmi příznivý účinek na psychiku. Mnoho lidí ho užívá na zklidnění psychiky a tím i krevního tlaku. A našli bychom celou řadu dalších léčivých bylin, které mají na lidskou mysl individuálně velmi pozitivní účinek.

Detoxikace je velmi účinná

Detoxikace emocionálních poruch je podle mé zkušenosti jedna z nejdůležitějších čin-

ností, kterou se musím v ordinaci zabývat, protože emocionální problémy jsou velice časté. Detoxikace představuje velmi účinnou příčinnou léčbu těchto poruch, protože z emocionálních center a z limbického systému umíme odstraňovat toxiny, které tato centra dráždí a vedou k jejich dysfunkci. Tato dysfunkce se pak odráží u člověka v jeho emocích, v jeho chování, prožívání a zkrátka ve všech věcech, které s emocemi souvisejí. Tato centra by neměla být ničím drážděna, nemělo by na ně být ničím negativně působeno. Nejčastěji je ale ovlivňují skryté mikroorganismy – tedy zmíněná mikrobiální ložiska nebo skryté infekce. To znamená, že tyto části mozku jsou ovlivňovány jak infekcemi, tak i látkami z životního prostředí – toxickými kovy, radioaktivitou, různými minerálními oleji. Bude se zde odrážet i působení léků, kterých lidé berou obrovské množství. Nalezneme zde také střevní toxiny, o kterých často hovoříme, a ty budou také narušovat činnost emocionálního mozku.

Preparáty **Joalis** tedy vlastně představují určité programy, které jsou schopné měnit stresovou situaci a fungování stresu v našem mozku. Po několikaměsíčním užívání tak dokážou změnit pocit ohrožení, ten velký stres, a člověk se najednou dívá na věci úplně jinak.

Konkrétní preparáty

Pokud jsme tedy situaci zanedbali a hasíme požár, nebo jinými slovy kopeme studnu, až když máme žízeň, nezbyvá nám nic jiného, než spojit preparáty **Streson**, **Activ-Col** a **Activ-Acid** s preparátem **Depren**, který má právě schopnost odstranit mikrobiální ložiska z diencefalonu. To je naprostý základ pro likvidaci deprese a díky bohatým zkušenostem mohu říci, že na lehčí deprese to velmi dobře postačí. U těžších případů musíme samozřejmě hledat ještě další souvislosti, např. se střevními nervy. Dnes je už všeobecně známo, že ve střevních nervech vzniká velké množství právě hormonu štěstí – serotoninu, ale tyto nervy bývají také velice často narušeny. Časté průjmy a zácpy jsou toho důkazem. Z toho důvodu pak musíme prozkoumat ještě další zdroje serotoninu v těle – za všechny jmenuji plíce. Tradiční čínská medicína např. zcela jasně a průkazně říká, že plíce, střeva a část mozku zodpovědná za deprese tvoří jeden funkční energetický celek. Pokud je zatíženo centrum pro agresivitu, použijeme **Egreson**, v případě strachu nasadíme **Embase**, v případě zátěží v centru pro úzkost to bude to **Anxinex**. Preparát **Streson** použijeme, jestliže jsou zatížena centra přinášející pocit nebezpečí nebo ohrožení. Nezapom-

eneme ani na preparát **Emoce**, protože člověk je zmítán svými emocemi. Někteří lidé si z těchto emocí udělají jed, který je pak vnitřně doslova rozežírá.

Detoxikace představuje velmi účinnou příčinnou léčbu poruch, protože z emocionálních center a limbického systému umí odstraňovat toxiny, které tato centra dráždí a vedou k jejich dysfunkci.

Toto všechno jsou tedy detoxikační preparáty, které mohou očistit emocionální centra. K nim pak musíme přidat další preparáty k odstranění kovů, chemikálií a podobně. To je totiž jedno z největších nebezpečí, které moderní doba přináší: naše emoce jsou silně atakovány životním stylem, zprávami z celého světa, které vidíme a slyšíme, a podobně. To je pro lidský mozek velmi nebezpečné a zatěžující. Naše emoce jsou de facto toxicky zatížené, a tím pádem se zdá, jako by lidstvo

trpělo emocionálními poruchami stále více a více. To pak vede k různým negativním společenským jevům, k individuálnímu neštěstí, k pesimistickému a negativistickému proží-

vání života, k poruchám chování dětí, ke ztrátě radosti ze života atd. Zkrátka, kdybychom opravdu dokázali ovlivnit emocionální centra člověka – a já myslím, že detoxikací toho dokážeme udělat opravdu hodně – pak se náš život změní. A je-li prožíván pozitivně a radostně, pak už si člověk nemůže o moc víc přát.

MUDr. Josef Jonáš
pro TV KinoSvět



PŘÍRODNÍ ANTIDEPRESIVA



Lucie Krejčí je terapeutkou Joalis na Moravě. Z malého krámku s bylinkami v Zábřehu, kde začínala, rozšířila svou působnost až do Brna, kde zároveň přednáší pro začínající terapeuty detoxikační medicíny.

Co Vás přivedlo až sem, tedy k detoxikační medicíně?

Jako většinu z nás příznivců alternativní medicíny a duchovního rozvoje mě k práci s bylinkami přivedla vlastní nemoc, bolest a pocit neradosti. Před lety jsem zoufale chodila od jednoho lékaře k druhému, ale nikam to nevedlo a mé vleklé ženské zdravotní problémy byly pořád horší. Až díky bylinkám a posléze detoxikační medicíně jsem se z toho dostala a nyní chodím k lékaři jen na pre-



Vždy jsem toužila pomáhat

ventivní prohlídky. Problémy se dodnes nevrátily.

Zajímala Vás tahle oblast odjakživa?

Už jako dítě jsem měla ráda rostlinky a hlavně bylinky. Listovala jsem knížkami Pavla Váni a v hloubi duše jsem toužila léčit a po-

podle něj. Nevěřila jsem, že bych mohla jít studovat medicínu – moje výsledky ve škole nebyly z mého pohledu perfektní.

Kam Vás tedy osud zavál předtím?

Mnoho let jsem po studiích pracovala v cestovním ruchu a budovala informační centra.

moci a oni se spokojení vraceli. Později jsem byla zaměstnaná v jedné z nejlepších výrobních firem v širokém okolí Šumperka – měla jsem dobrou práci za dobré peníze, ale byla jsem chronicky nemocná, unavená a nešťastná.

Co se stalo potom?

Cítila jsem, že už nemůžu dál a z firmy jsem odešla. Po dalších peripetiích a po nastartování hledání své cesty jsem si otevřela obchůdk s bylinkami, přírodní medicínou, bio potravinami a duchovní literaturou v Zábřehu. V obchůdku jsem začala organizovat různé přednášky a semináře z oblasti alternativní medicíny a duchovního rozvoje a pomalu začala chápat, o čem to všechno je. Potkala jsem tu

Největší radost ale mám, když vidím, že klient přijal odpovědnost za své zdraví.

máhat lidem i zvířatům. Tuhle cestu mi ale uzavřelo mé nepřilíh vysoké sebevědomí a touha žít v souladu s okolím a tudíž jednat

Ta práce mě moc bavila, protože mi umožňovala dělat něco dobrého pro druhé. Měla jsem radost, když jsem klientům mohla po-

spoustu úžasných bytostí, kterým jsem dodnes vděčná za svůj růst. Hledala jsem způsob, jak lidem najít odpovídající bylinku nebo tinkturu a určit jejich nemoc a zároveň jim co neefektivněji z této nemoci ukázat cestu. Tak jsem se dostala k detoxikační medicíně MUDr. Jonáše a začala ji studovat. Přístroj Salvia umí nejen vybrat správné přírodní doplňky pro klienta, ale také napoví o zatížení jednotlivých orgánů a tkání, o problémech metabolismu a intoleranci potravin, emocionálním nastavení a mnoho dalšího.

Jak jste začínala?

Zpočátku jsem tuto metodu a preparáty **Joalis** uplatňovala na svých blízkých, začala jsem detoxikovat celou rodinu. Výsledky jsem viděla brzy jak u manžela, tak u sebe. Postupně jsem tedy začala Salvii používat ve svém obchůdku a dnes už mám řadu spokojených klientů. Krámek jsem opustila, z rodinných důvodů jsme se odstěhovali do Brna. Nyní pracuji jako terapeut, abych se mohla plně věnovat klientům a dalšímu studiu. V současné době mám poradny v Zábřehu, Olomouci (zatím příležitostně) a Brně. V posledním jmenovaném působím také jako lektorka a přednášející na seminářích pro začínající terapeuty v Body Centru.

V čem vidíte klady detoxikační medicíny ve srovnání s medicínou klasickou?

Detoxikační medicína má nezastupitelnou roli v prevenci onemocnění a v řešení chronických problémů, se kterými si medicína často láme hlavu. Na rozdíl od klasické medicíny jde detoxikace k jádru problému, hledá a řeší příčinu až do nehlubších struktur. Obrovským přínosem detoxikace je také pozitivní vliv na psychiku a emocionální rozpoložení člověka. Na klientech, kteří se detoxikují několik měsíců, pozoruji výrazné změny v psychice, jsou spokojenější, klidnější a často se tak nezaobírají problémy, které je předtím tolik tížily. Pracuji také s několika klientkami s depresemi. U mnoha z nich se nám už podařilo ve spolupráci s lékaři vysadit antidepresiva. Pro ty ženy je to obrovský pokrok.

Co u této metody považujete za nejdůležitější?

Důležité je, že kapky Joalis jsou pouze na přírodní bázi a nezatěžují tělo dalšími nežádoucími látkami, nemají vedlejší účinky jako mnohé léky. Celá řada mých klientů si prošla mnoha různými vyšetřeními, případně byli i léčeni různými medicínskými postupy. Ale problémů se nezbavili. Např. alergici, astmatici, ekzematici, lidé po bo-

reliových infekcích, často nemocní apod. Teprve po odstranění různých toxinů z těla se jejich stav velmi výrazně zlepšil nebo dokonce úplně vyřešil. Klasická medicína totiž nepracuje s toxiny, jako jsou těžké kovy, zá-

Největší radost ale mám, když vidím, že klient přijal odpovědnost za své zdraví, změnil např. jídelníček, způsob chování, posunul se vpřed. Detoxikace mu k tomu dala sílu a pomohla uvolnit „zajeté“ způsoby myšlení.

Nejčastějšími klienty v mé poradně jsou ženy, které často potřebují detoxikovat více než jen tělo.



teže z očkování, metabolity, emocionální zátěže a podobně. To všechno lze ovšem pomocí EAV přístroje v těle detekovat a následně odstraňovat díky správnému navedení imunitního systému.

Ze kterých případů jste měla největší pocit radosti a uspokojení?

Velkou radost mám, když mi klientka hlásí, že je těhotná. Mám několik maminek, které nemohly otěhotnět a teď mají zdravá miminka. Moc mě těší, když mi rodiče přijdou říct, že jejich dříve často nemocné dítě za poslední rok nebo dva téměř vůbec nestonalo. Nesmírně šťastná jsem z paní, která roky trpěla migrénami a nemohla chodit do práce ani jet nikam mimo domov, protože měla několikrát do týdne velmi silné bolesti hlavy. Dnes pracuje a jezdí s dětmi po výletech.

Se kterými preparáty máte nejlepší zkušenosti?

Vzhledem k tomu, že pan doktor Jonáš je neustále velmi aktivní a pořád tvoří nové preparáty, detoxikační postupy se neustále zdokonalují a máme k dispozici stále nové možnosti kombinací. Mezi mé nejosvědčenější preparáty počítám všechny tzv. dreny, které čistí základní orgány. To je **LiverDren**, **VelienDren**, **UrinoDren**, **RespiDren** a **CorDren**. Z těch specifických používám velmi často **Spirobor** na borelie, preparáty na odstraňování toxinů a ložisek ze střev: **Calon**, **Activ-Col**, **ColiDren** a **Enternal**, také na problematiku poruch trávení **Metabol** a **Metabex**. **Mezeg** na čištění nervového systému. A samozřejmě kapky na odstranění psychických a emočních toxinů – **Streson** a **Emoce**.

Co v poradně řešíte nejčastěji?

Často řeším různé gynekologické problémy, nepravidelnosti menstruace nebo nepříjemné projevy v klimakteriu. Vděčnými klienty jsou děti, protože jejich časté nemoci nebo ekzémy se díky detoxikaci velmi rychle lepší. Velkou radost mám z dětí, které už měly domluvený termín trhání mandlí, a když došlo na věc, nebyl důvod zákrok provádět. Kupudivu si cestu ke zdraví přes mou poradnu našli i muži. Jeden velmi starý pán, bylo mu asi 90 let, si velmi přál vyhnout se dialýze. Jeho ledviny na tom byly velmi špatně, ale podařilo se nám je přeci jen vyčistit a fungují velmi dobře. Velmi často ale s klienty řeším jejich psychické problémy, smutky, pocity méněcennosti. Někdy jim stačí jen si popovídat. Proto si rozšiřuji vzdělání v oblasti psychosomatiky, abych jim mohla lépe pomoci.

Co podle Vás patří k tomu důležitému pro nastartování terapie?

Zejména pochopení toho, co nemoc způsobuje. Je potřeba, aby klient sám měl chuť uzdravit se i za cenu toho, že bude ve svém ži-



Díky kapičkám jsou na světě krásná miminka, jejichž maminky už nevěděly, co dělat, aby otěhotněly.

dodává jóga u paní Matouškové. Jinak si ráda čtu, posledních pár let hlavně vše, co souvisí s alternativní medicínou.

Co byste doporučila začínajícím terapeutům?

Aby se nebáli udělat hlavně ten první krok, začali měřit a detoxikovat, nejprve sebe a své okolí, ale potom i další zájemce. Prvotní obavy a nejistotu mohou překonat jen tím, že budou metodu používat a věnovat se jí naplno. Nejhorší je překročit svůj vlastní stín, své obavy a pocit nedostatečnosti. Pokud budou mít správný záměr, klienti si je najdou. A potom také neustálé vzdělávání. To, co jim předáváme na seminářích, jsou jen začátky, jen kapka v moři vědomostí a znalostí, které jim budou v praxi prospěšné.

Jitka Menclová

votě muset něco změnit. Bez toho to často nejde. Nedílnou součástí terapie je i změna životosprávy. Často u klientů testuji různé potravinové intolerance a problémy s metabolismem, např. u bílé mouky, mléčných výrobků apod. Proto se věnuji také výživovému poradenství a klientovi, který má problém s některými potravinami, jsem schopna poradit, jaké potraviny vypustit z jídelníčku, případně jak je nahradit, aby mu jídlo chutnalo.

Co děláte ve svém volném čase? Jak relaxujete?

Nejraději trávím čas v přírodě. To mi dodává energii a uvolnění. Několik let jsem chodila na procházky s naším psem, který byl mým věrným společníkem. Bez něj se mi nedaří dostat ven tak často, jak bych potřebovala, tak se snažím chodit pěšky i po městě. Rádi s manželem vyrážíme na výlety, hlavně do přírody. V zimním období hrajeme velmi rekreačně badminton. A úžasnou vzpruhu mi



Lucie Krejčí

Narozena: 20. 4. 1973 v Zábřehu na Moravě

Bydliště: Brno

Má ráda: hezkou hudbu, i klasickou, divadlo, přírodu, kvalitní dobré jídlo, pozitivní lidi

Nemá ráda: manipulativní a agresivní lidi, fastfoody, špatné zacházení s dětmi nebo zvířaty

Kontakt: +420 603 358 353, ickrejci@seznam.cz, www.detoxikace-a-vyziva.cz



PLÁNOVANÉ PREDNÁŠKY PRE TERAPEUTOV

BB	23. 11. 2017	Praktiká so Salviou a EAM*****, Hlavné centrum, Kapitulská 17	BA
	(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	BB
	(09:00-16:00)	poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť	
BA	25. 11. 2017	Seminár V***** osobne, Hlavné centrum, Čechinová 3	BA
	(10:00-16:00)	osobne, mierne pokročilí a pokročilí terapeuti, poplatok 50 EUR	
BA	26. 11. 2017	Seminár VI***** osobne, Hlavné centrum, Čechinová 3	KE
	(10:00-16:00)	osobne, mierne pokročilí a pokročilí terapeuti, poplatok 50 EUR	
BB	29. 11. 2017	Praktiká so Salviou a EAM*****, Hlavné centrum, Vodárenská 23	BA
	(15:00-18:00)	poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť	
KE	9. 12. 2017	Seminár V***** osobne, Hlavné centrum, Vodárenská 23	BB
	(10:00-16:00)	osobne, mierne pokročilí a pokročilí terapeuti, poplatok 50 EUR	
KE	10. 12. 2017	Seminár VI***** osobne, Hlavné centrum, Vodárenská 23	BA
	(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	BA
	(09:00-16:00)	poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť	
BB	17. 1. 2018	Praktiká so Salviou a EAM*****, Hlavné centrum, Vodárenská 23	BA
	(15:00-18:00)	poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť	
BB	31. 1. 2018	Praktiká so Salviou a EAM*****, Hlavné centrum, Kapitulská 17	BB
	(15:00-18:00)	poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť	
BA	1.2. 2018	Praktiká so Salviou a EAM*****, Hlavné centrum, Čechinová 3	KE
	(09:00-16:00)	poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť	
BB	21. 2. 2018	Praktiká so Salviou a EAM*****, Hlavné centrum, Vodárenská 23	KE
	(15:00-18:00)	poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť	
BB	28. 2. 2018	Praktiká so Salviou a EAM*****, Hlavné centrum, Kapitulská 17	BA
	(15:00-18:00)	poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť	
BA	1. 3. 2018	Praktiká so Salviou a EAM*****, Hlavné centrum, Čechinová 3	BB
	(09:00-16:00)	poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť	
B+K+BB	1. 2. 2018	Skúška na certifikát AŠD vyššieho stupňa + praktické skúšky	B+K
	osobne, on-line	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 a ich pôsobením. V rámci seminára je vykonané ukážkové meranie. Účastníci si odnášajú DVD. **Cena: 25 EUR + 25 EUR registrácia.**

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

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

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

*******seminár V + VI** – nadväzné 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 prístrojmi Acucomb a Salvia a EAM programom a absolvovali semináre. Osobne v pobočkách firmy MAN-SR, s. r. o. **Cena: 20 EUR.**

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

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

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

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



Náš organismus potřebuje pro své správné fungování zásadité vnitřní prostředí. Většina populace je ale překyselena – z toho pak pramení chronické zdravotní potíže, ze kterých se mohou vyvinout závažná onemocnění od kardiovaskulárních chorob až po rakovinu.



Zásadní význam zásaditosti v těle znali už staří Egypťané, Řekové i Římané, kteří v rámci péče o tělo a zdraví používali mýdla, mléko, sodu – tedy zásadité přípravky, a to v podobě koupelí, zábalů, obkladů, výplachů nosních dutin solným roztokem či výplachů střev.

Kyselost mezi námi

Chybné návyky v současném stravování, konzumace ve spěchu, rychlé polykání bez žvýkání, špatný pitný režim, rafinovaný cukr, stres, znečištěné životní prostředí, málo pohybu – to vše vede k tomu, že se podíl zásaditosti v těle neustále snižuje. To se projevuje drobnými i většími problémy a posléze nemocemi. U každého se překyselený organismus projevuje jinak. Zjistit, jak jsme na tom konkrétně, můžeme měřením pH z moči, a to pomocí lakmusového papírku. *Potential of Hydrogen (pH)* se udává ve stupnici od 0 do 14. **Ideální** biologická hodnota tkáň je mezi **pH 7,4 až 7,5** – co je pod 7 je kyselé, nad 7 zásadité (rozdíl hodnoty o 1 stupeň znamená 10x, tedy pH 5 je 10x kyselejší než pH 6). Běžná hodnota naší moči bohužel často dosahuje sotva pH 5,5 – překyselení se tak stalo běžným jevem u většiny lidí.

Jaké jsou příznaky?

Pokud v těle nemáme nastolenou takzvanou acidobazickou rovnováhu, jsme unavení, máme sníženou imunitu, migrény či zažívací problémy a špatně spíme. Trpíme na vnitřní

i povrchová plišňová onemocnění, zubní kazy, revmatismus, dnu, artritidu, ledvinové kameny, vypadávání vlasů, deprese a psychické poruchy. Podrážděnost, agresivita, úzkost, ekzémy, narušení střevní mikroflóry, nadýmání, zácpy nebo průjemy, pálení žáhy, napětí ve svalech, bolesti hlavy a zad, podrážděný nos a oči, váčky pod očima, problémy s prokrvováním, krvácející dásně, skvrny a opuchliny, únava po jídle, citlivost na chlad, studené končetiny, pomalé hojení ran, nedostatek radosti ze života, malá činnost a výkonnost, zvýšený krevní tlak – to vše může být důsledek překyselení.

Chemická továrna našeho těla

Už ve čtvrtém století před naším letopočtem řekl Hippokratés: „*Ze všech složenin našich tělesných sil se kyseliny projevují jako ty nejškodlivější.*“ Kyseliny v našem těle vznikají procesem trávení. Organické kyseliny se tvoří především ze sacharidů (kyselina močová, octová, mléčná, mravenčí a šťavelová), k jejich tvorbě přispívá i pití kolových a energetických nápojů. Aminokyseliny jako základní složka živočišných bílkovin se často pojí se sírou a fosforem, při jejichž trávení se v našem organismu tvoří kyseliny sírová a fosforečná. Díky solicím směsím používaným v uzeninách vzniká kyselina dusičná, některé druhy kyselin vznikají trávením tuků. Stres, zlost, nervozita a celkově všechny nerovnovážné stavy nervového systému vedou k tvorbě kyseliny solné. Vysoce kyselinotvorné jsou díky obsaženým

taninům i káva, čaj a víno. Syčené nápoje zase povzbuzují organismus k tvorbě kyseliny uhličitě. Léky proti bolesti dávají vzniknout kyselině acetylsalicylové.

Všechny tyto kyseliny samozřejmě naše tělo neutralizuje. Používá k tomu zásadité prvky, zejména kationty. Ty se při setkání s kyselinou naváží na její aniontovou část a vytvoří tak sůl, která je následně z našeho těla vyloučena procesy vedoucími přes ledviny, tlusté střevo a potní žlázy. Jenže při celkově vysoké hladině kyselin v organismu se zásoby minerálních látek velmi rychle vyčerpávají. A tak sodík, vápník, draslík a hořčík, které byly původně určeny pro úplně jinou činnost (zuby, kosti, slinivka apod.), použije tělo ke snížení pH neboli ke sražení překyselení tělesných tekutin. A protože ze všech tekutin má v těle největší přednost krev, jejíž zásaditost udržuje celá řada biochemických pochodů, projeví se kyselost nesprávnou funkcí celé řady orgánů. Dojde k omezení funkce orgánů a k nemocem, které při dlouhotrvajícím překyselení přecházejí do chronické podoby.

Vraťme se ještě do roku 1931, kdy Nobelovu cenu dostal německý vědec Otto Heinrich Warburg (1883–1970). Ten objevil fakt, že buňky, které se vyskytují v kyselém prostředí našeho těla, nemají kyslík a nemohou tedy správně fungovat. Řekl: „*Nedostatek kyslíku a zakyselení jsou dvě strany téže mince – má-li někdo jedno, má i to druhé.*“ Jeho objev přispěl zároveň k odhalení příčin rakoviny. Ta je podle něj „pouhým“ výsledkem překyselení v našem těle. Zdravá buňka ke

svému životu potřebuje kyslík. Nádorové buňky jsou anaerobní a mohou tudíž žít bez kyslíku. Proto nádor není nic jiného, než obranný mechanismus našeho těla...

Acidobazická rovnováha

Existuje jediná možnost, jak dostat organismus zpět do rovnováhy. Tou je **důkladné odkyselení** a doplnění minerálních a stopových látek v těle. I osmdesátiletý člověk může svůj zdravotní stav během několika málo hodin výrazně zlepšit. Nejvíce minerálů v přírodní formě je např. v naklíčeném obilí nebo tam, kde je chlorofyl (sladkovodní řasa Chlorella či Spirulina). Ženy v produktivním věku mají výhodu, že jednou měsíčně s cyklem odchází z těla i přebytná kyselost, ale po přechodu více trpí na ubývání minerálů v kostech – osteoporózu. U stravy pozor na záměnu názvosloví – kyselé a zásadité není kyselinotvorné a zásadotvorné. Např. citrón, limetka či pomeranč mají výrazně nízké pH, jsou kyselé, ale v organismu se chovají zásadotvorně. Obecně se doporučuje přijímat 80 % zásadotvorných a 20 % kyselinotvorných potravin. Nesmíme zapomenout na kvalitní zdroje bílkovin při zachování poměru 2/3 rostlinného a pouze 1/3 živočišného původu.

Pokud se chcete odkyselit, dodržujte následující:

1. Jezte zásadotvorné a neutrální potraviny, hlavně ovoce a zeleninu. A to nejlépe čerstvé, ideálně domácí nebo v bio verzi, dále avokádo, citrony, meloun, grep, papáju, mango a ananas. Vybírejte si **tmavé varianty potravin** – celozrnný chléb, žitný chléb, celozrnné těstoviny, celozrnný kuskus a tmavou rýži. **Mléčné výrobky** můžete konzumovat v malém množství, hlavně ty kysané, čerstvé sýry, máslo a mléko. **Maso** ne, respektive pouze bílé maso, libové hovězí, zvěřinu nebo ryby. Jídlo zbytečně nesolte, ale okořeňte je bylinkami nebo kořením, použijte olivový a lněný olej, smí se i vejce, tofu, sója, občas luštěniny. Dále jsou vhodné jáhly, quinoa, amarant, mand-

le a len. **Omezte kyselinotvorné potraviny** – tedy maso a uzeniny (maso až na výjimky), pečivo a výrobky z bílé mouky, sladkosti, pochutiny, sýry, některé luštěniny, smažené potraviny, dochucovadla, sladké nápoje, alkohol, sůl, kávu, čaj atd. **Dostačně pijte** – neperlivou vodu, bylinkové a zelené čaje (neslazené), čerstvé šťávy z ovoce a zeleniny. Pijte průběžně po celý den, měli byste vypít asi 2 litry tekutin.

vejte jednu kávovou lžičku (osm až deset gramů) zamíchanou do tří decilitrů vlažné vody a pijte jednou až třikrát denně. Pozor jen na časy, kdy směs užíváte – podle ajurvédské medicíny by se mezi 10. a 14. hodinou a pak po 22. hodině neměly užívat žádné prostředky k odkyselování! Zásaditou směs také nikdy nerozpouštějte v perlivé minerální vodě (kvůli oxidu uhličitému). **Zásaditý ananasový nápoj:**

„Ze všech složenin našich tělesných sil se kyseliny projevují jako ty nejškodlivější.“

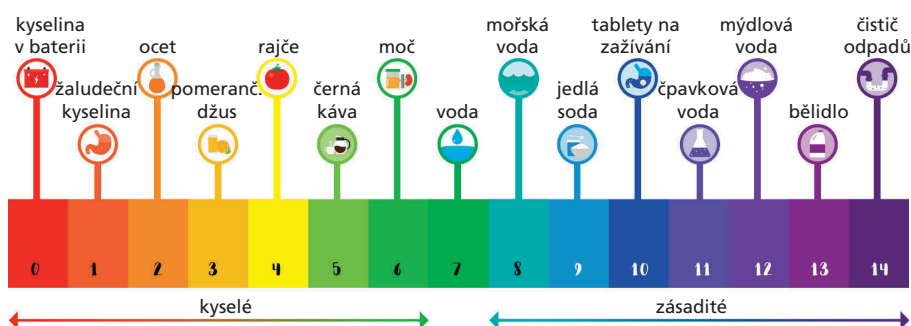
Hippokratés

- 2. Nestresujte se** – vyhněte se stresujícím faktorům, snažte se problémy nebrat tolik k srdci. Najděte si čas na relaxaci a své koníčky.
- 3. Chodte do přírody** – běžte se nadýchat čerstvého vzduchu. Ideální jsou lesy či hory, kde najdete dostatek čerstvého vzduchu, vůni dřeva a klid.
- 4. Cvičte a hýbejte se** – pohyb působí na organismus pozitivně a dodává mu energii. Navíc se jedná o přirozenou součást života, která je kvůli moderní době zbytečně utlumena.
- 5. Pijte zásadité směsi. Směs podle Tupperweina:** *Natrium phosphoricum 10, Kalium bicarbonicum 10, Kalcium carbonicum 100, Natrium bicarbonicum 80, Magnesium carbonicum 50* – měli by vám ji namíchat v kterékoliv lékárně. Uží-

2 dl čerstvé šťávy z ananasu, 1 lžíce citrónové šťávy. Vše promícháme, popijeme po doušcích nejlépe dvakrát denně po dobu pěti dnů. **Nápoj s javorovým sirupem:** promícháme 3 díly javorového sirupu, jeden díl jedlé sody, v kastrůlku pomalu zahříváme asi 5 minut, dokud směs nezhoustne. Na počátku užíváme jednu čajovou lžičku 3x denně, později stačí 1x denně.

6. Koupejte se v sodě – další pomocnou rukou v boji se zakyslením organismu je zásaditá péče o tělo, kterou podpoříme vylučování kyselin kůží. Jedná se o zásadité koupele nebo zábaly, dále různé techniky vodoléčby vedoucí k prokrvení organismu (Kneippova metoda, Priessnitzova metoda), ale také podpora činnosti lymfatického systému včetně jemného masírování

Tabulka hodnot pH



Knihy a kyselost

Zdraví díky odkyselení a vyloučení škodlivin, Peter Jentschura, 2007
Odkyselení těla aneb Dokonalý pramen mládí a štíhlosti, Patrizia Pfister, 2011
Pryč s kyselostí! Kurt Tepperwein, 2011
Acidobazická rovnováha, Katrin Koelle, 2007
Jedlá soda, Mark Sircus, 2017

ní a kartáčování těla. **Koupele ze sody** si připravíme velmi jednoduše – půl šálku (100 g) sody vsypeme do teplé vody a naložíme se do koupele klidně i na 2–3 hodiny. Do vany můžete kápnout i pár kapek esenciálního oleje. Kdo nemá vanu, použije stejným způsobem lávor a namočí si do něj aspoň nohy. Koupele si dopřejte dvakrát až třikrát týdně.

Jitka Menclová



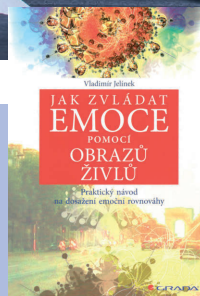
V dnešním příspěvku bych chtěl shrnout vše, o čem jsme si zde psali v posledních několika bulletinech – tedy o Umění emocí, živlové terapii. Doufám, že některé z vás tato tematika oslovila a že – stejně jako já – budete toto umění používat ve svém životě jako pomůcku na cestě k vědomému já.

Jak jsem se už v minulosti zmínil, na své cestě s detoxikační medicínou jsem vždy toužil pochopit, kde je její vrchol a cíl, ke kterému je dobré směřovat. Toužil jsem odhalit, co je oním kamenem mudrců, který dokáže „rozpustit“ každou nemoc a naplnit člověka radostí a optimismem. Poznání přišlo v okamžiku, kdy jsem pod vlivem nepříznivých životních událostí potřeboval pochopit vlastní emocionalitu – sebe sama – a vyrovnat se s novými životními skutečnostmi. Zdálo se to jako zázrak. Najednou jsem měl nástroje na ovládání svých vlastních pocitů a dosáhl jsem poznání, odkud se vlastně lidské pocity berou. Získal jsem klíč k tomu, jak se mají číst staré alchymistické texty, starověké mýty a pohádky, jak se dá také vnímat příroda na každém kroku. A při-tom to bylo a je tak prosté.

Možná právě proto řada lidí nechápe, o co se to vlastně snažím, vždyť tyhle jednoduché věci každý zná. Ale zná je doopravdy, do hloubky? Proč potom tedy mají lidé nálady a životní pocity, o které nestojí, jako jsou nejistoty, smutky, strachy, vnitřní napětí? To pravé kouzlo spočívá právě v „načasování“ obrazu v pravý okamžik a to je na tom to nejtěžší, tedy dosáhnout prvních zkušeností, že tak jednoduchá věc skutečně funguje. Právě proto jsem se rozhodl uvedené poznatky publikovat a vydat knihu...



... Asi by bylo bývalo lepší napsat román. Hlavní postava románu by jistě byla autobiografická, tedy podobná mně samotnému, tomu se ostatně žádný autor nemůže vyhnout a vymluvit se z toho. Byla by to postava, která prožívá emoce a chce konečně pochopit smysl archetypů a jejich souvislost s lidskými pocity. Postava, která má svoje životní radosti i starosti, která se každý den setkává s celou řadou lidí. Postava, která už něco v životě pochopila, ale chce jít dál a pochopit vyšší řád věcí. Chce zažít pocit z přítomnosti Boha a chce pochopit význam slova Lásky. To, že je postava autobiografická, by pochopil pouze zúčastněný pozorovatel, který dobře zná okolnosti, za kterých toto dílo vznikalo. Propůjčením vlastního osobního příběhu hlavní postavě románu bych se částečně zbavil odpovědnosti za myšlenky a názory, které do řádek vkládám. Tak to ostatně dělají autoři románů.



Být vnitřně svobodný a citově stabilní

V předešlých pěti bulletinech jsme se věnovali vztahům prvků uvnitř pentagramu, tedy zákonům pěticípé hvězdy. Vnitřní pěticípá hvězda, ukrytá uprostřed kruhu, představuje nitro člověka, to nitro, do kterého se žádný člověk z okolí nemůže probojovat – jediné přes emocionální slabiny toho konkrétního člověka. Právě o to se jedná, tedy aby emoce byly natolik vyvážené a harmonické, že člověk nebude příliš zranitelný a bude vnitřně svobodný a citově stabilní. Pěticipá hvězda a zákony překonávání prvků reprezentují systém vlastního sebeovládání člověka.

Vnější kruh pentagramu reprezentuje vnější svět a představuje individuální zařazení do kolektivu, to znamená, jak jsme vnímáni/přijímáni okolím a jaké místo zaujímáme

ve společnosti. Každý den vstupujeme do nejrůznějších vztahů s druhými lidmi a jejich emocionalita se jako zrcadlo promítá do emotionality naší. Obvod kruhu reprezentuje hradby vlastní emocionality a konkrétní obranu proti manipulátorům. Cílem spojení obou systémů (pěticípá hvězda a kruh) je dosažení harmonické osobnosti jak ve smyslu vzájemných vztahů vnitřních duševních pochodů, tak v kontextu komunikace s okolím a sociálního zařazení, to znamená, jak budeme svým okolím vnímáni.

Manipulátoři mezi námi

Cílem Umění emocí je dosažení osobnosti optimistické, veselé, ne slepě důvěřivé ke všemu, zdravě přemýšlející, kreativní, snažící se navazovat rovnocenné vztahy s lidmi, kteří mají podobné myšlení a chtějí tedy také navazovat rovnocenné vztahy založené na vzájemné úctě, nikoliv na principu podřízenosti či nadřazenosti. Člověk manipulativního smýšlení chce naopak dosáhnout převahy nad druhými lidmi, nechce navazovat rovnocenné vztahy, je to osoba, která chce rozkazovat, poroučet a tím vlastně slovně „pohybovat“, tedy manipulovat jiné lidi, protože jim přikazuje, co budou dělat. A pokud oni poslechnou, respektive kvůli svým emocionálním slablinám musí poslechnout, dávají takovému člověku svou energii, protože nekonají ze své vlastní vůle, ale podle toho, co jim druhý člověk poručil. Manipulace je například také to, když manipulující člověk neprozrazuje svoje úmysly, ale chce dosáhnout toho, aby pro něj manipulovaný člověk něco udělal, aniž by mu to musel slovně sdělovat – aby to byl jakoby jeho vnitřní nápad. To už je mistrovství manipulace.

Totéž si představme s emocemi. Psychický nátlak z okolí vytváří strachy a nejistoty, strach vytváří agresivitu jako obranu, lidé jsou agresivní, aby dosahovali pocitu radosti z vítězství nad druhými lidmi, euforický pocit radosti vytváří potřebu pořádné oslavy s druhými lidmi (okruh slziny), kde se rozebíra-



jí a připomínají momenty zápasu a vítězství. Dietní chyby při oslavách (a nejen ty) vyvolávají pocity viny – smutky nad vlastní nedokonalostí... A tak stále dokola.

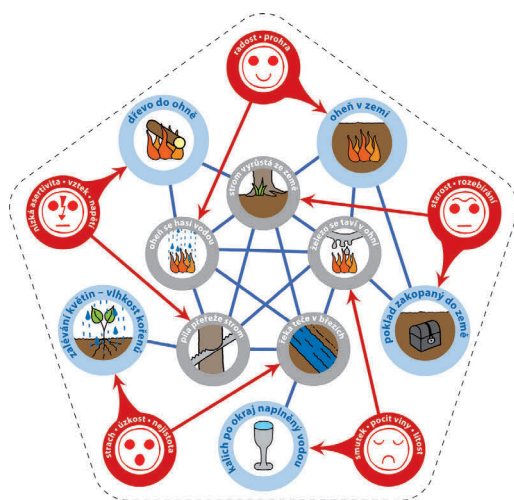
Klíčem je sebeovládání

Základem pro to, abychom mohli bezpečně používat techniku Umění emocí po kruhu a směrem ven k okolnímu prostředí, je vnitřní zřeknutí se vlastních manipulací druhými lidmi, rozhodnutí nepoužívat tuto techniku jako útočnou nebo agresivní, protože takové nebezpečí každému žákovi tohoto umění hrozí. Pochopí-li adept tuto techniku jako sebe-

obrannou ve smyslu asijských bojových umění, je na správné cestě. V bojových uměních jde o to, aby bránci se bojovník „nastavil zrcadlo sebeovládání“ agresivním emocím útočníka, a tak se agrese vrátila tomu, od koho pochází. Nezbytným předpokladem pro adepta je zvládnutí/překonání své vlastní agresivity – na agresivitu útočníka neodpovídá agrese. Technika Umění emocí je tedy sebeobranná technika proti manipulacím, které jsou na člověka chystány nebo jsou na něm už prakticky prováděny.

Pokud by nebyla pravda, že je člověk manipulován a jednalo by se pouze o jeho domněnky a nesprávné názory a postoje k okolí, pak se použitý obraz vrátí jako bumerang tomu, kdo ho vyslal. Pokud úmysl vyslaného obrazu není prvotně manipulující a je použit v dobré víře v sebeobraně, avšak proti agresi, která neexistuje, pak se obraz vrátí vysílajícímu člověku jako informace o tom, že se mýlil, v podobě stažení a zhoršení okamžité schopnosti dýchat s výzvou vrátit se dovnitř sebe sama, tedy do kruhu pentagramu, a znovu ukázat svoji vlastní mysl. V českém slově „emoce“ je ukryto slovo „moc“ a má podobný slovní základ jako slovo „nemoc“. V anglickém slově „emotion“ (česky emoce) je obsaženo slovo „motion“, to česky znamená pohyb. Emoce tedy představují sílu člověka, moc nad sebou samým a psychickou odolnost a vyváženost ve vztazích s druhými. Také české slovo „bezmoc“ představuje stav člověka, který se nachází v bezvýchodné situaci a nenachází emocionální sílu k jejímu překonání. Ne nadarmo se dnes se uvádí, že pro úspěšnost v životě je daleko důležitější Emotional Quotient (EQ) než Intelligence Quotient (IQ).

Ing. Vladimír Jelínek



Pohyb po kruhu mezi pěti prvky pentagramu představuje princip posilování jednoho prvku druhým. Oheň posiluje Zemi, Země ukrývá ve svých „útrokách“ Poklad čili Kov, Číše z Kovu, Kamene nebo Skla v sobě udrží Vodu, Voda posílí Kořeny stromů čili Dřevo, přidáváním Dřeva na Oheň dosáhneme většího Plamene...



V minulém čísle bulletinu jsme zahájili nový seriál o intolerancích a alergiích na potraviny. Řekli jsme si něco o současných stravovacích návycích, o pěstování plodin a vůbec o současném zemědělství. A také o tom, že potraviny úzce souvisí s našimi emocemi.

Porucha trávení

Orgány pentagramu se vzájemně ovlivňují. Při intolerancích by se mohlo zdát, že nejvíce budou zatíženy ty, které nějak souvisí se zažíváním. Problém může být však „zakopán“ hlouběji.

Klíčové orgány při intolerancích

Játra obecně způsobují naši přecitlivělost. Na běžné věci reagujeme podrážděně, neumíme správně pracovat se svou agresivitou. Nedomážíme rozlišit, kterou situaci stojí za to řešit nebo kdy naopak něco nechat být, protože nám to nic neudělá. Tato neschopnost se projevuje v každodenním životě. Všechno nám vadí, všichni okolo dělají všechno špatně. Jedná se tedy o **neschopnost přiměřeně jednat**.

Plic a celý okruh plic má na svědomí **neschopnost adaptovat se** (v tomto případě na problematickou potravu). Přizpůsobení se je evolučně velmi důležitá schopnost. V přírodě přežije jen ten, kdo to dokáže, kdo se přizpůsobí okolním podmínkám. Pokud bude tedy někdo nesmyslně bojovat proti věcem, které se nedají změnit, vyčerpá se a jeho život může skončit. Toxiny v okruhu plic ma-

jí lidi, kteří často hledají zdroj problémů ve vnějším světě a nechápou, že problém je v nich samotných. Proto plíce, respektive jejich zátěž, hrají v alergiích velkou roli.

Slezina znamená nevhodný výběr, **porucha emoce odporu a sympatie**. Tedy neschopnost vybrat si z nabídky to, co je pro nás užitečné a naopak, vyřadit či vyloučit, co je pro nás škodlivé.

V hypersenzitivitě na potraviny se tedy jasně ukazují zátěže: plíce, slezina a játra. A my, protože už pentagram známe, se ptáme: „*Není za tím ještě něco dalšího?*“ Ono to tak totiž často bývá. Problém se sice projevuje na těchto třech orgánech pentagramu, ale ve skutečnosti je skrytý ve zbývajících dvou, které s potravou a jejím zpracováním nemají zas až tolik společného – v ledvinách a srdci. **Ledviny**, jak víme, zrači úzkost. **Neumím se rozhodnout**, na všechno reaguji tak, že se bojím. Neumím v životě využít vnějšího světa, nemám dostatek intuice a vnitřní síly, inspirace. Takové inspirace, kdy mne napadají zásadní věci, které bych mohl vytvářet. Pak samozřejmě potřebuji mít v pohodě i játra, abych měl dostatek energie a mohl tyto věci vykonat.

Ale možná je tím skutečným středobodem přecitlivělosti na potraviny porucha okruhu

srdce. Protože to je vlastně tím základním principem, má na starosti přeměnu energie z potravy – tedy smysluplnou přeměnu energie vedoucí k radosti. Oheň spaluje živiny, uvolněnou energii využijeme k tvorbě, hraní si, tanci, malování a všem různorodým činnostem. Pokud se nám daří, máme radost, že jsme vytvořili něco nového, hezkého. Možná tedy, že ti, kteří mají problémy s jídlem, nemají v životě dostatek radosti. Když se podíváme kolem sebe, tak člověk, který radost má, příliš neřeší, co jí. Všimněte si, že nejvíce řeší jídlo lidé, kteří se moc neradují. Nějakým způsobem mají tuto schopnost porušenou. Radost je přeci emoce, která nám v životě říká: *děláš to dobře, dělej to tak dál*. Je to určitě i nadšení, odvaha a další vlastnosti. A když se podíváme na objednávky z poraden Joalis, vidíme, že preparát pro detoxikaci srdce se používá dost málo. A je to škoda.

K ledvinám a srdci vždy dojdete

Takže být se vám to u intolerance bude zdát podivné, nezapomeňte na detoxikaci právě ledvin a srdce. Samozřejmě tím nezačínáte, protože klientovi s intolerancí je nutno nej-

dříve pomoci na fyzické úrovni. Tady se pozastavím a musím říci, že se mi stále osvědčuje postup cesty zpět. Jak nemoc jakoby „vyroste“ nahoru, musí se zase postupně sesekat dolů. Takže začněte třeba slezinou, játry nebo řešte střevo, nezapomeňte však, že se k ledvinám a srdci musíte časem prostě dostat a detoxikovat je. Protože když je nevyřešíte a necháte v nich původ problému, jeho kořen, vyroste na něm znovu další problém. S potravou nebo s něčím úplně jiným.

Enzymatická porucha trávení

Nyní se tedy konečně dostáváme k **prvnímu** avizovanému okruhu a tím je **porucha trávení**, porucha tvorby kvalitních enzymů. Jde o to, co se děje v našem trávicím ústrojí, jakým způsobem je potrava „rozsekána“ na základní části. Jen pro shrnutí – **druhou oblastí**, které se budeme věnovat, je to, v jakém stavu je střevo a co se v něm z té rozsekané potravy dostane dál do organismu – tedy **porucha vstupu**, kde obrovskou roli hraje propustnost střev a mikrobiota celého trávicího ústrojí. **Třetí oblast** zahrnuje, jak na to všechno zareaguje **naše imunita a náš nervový systém**. Velkou roli zde hrají emoční příčiny, stres, zátěž nervového systému toxiny a další vlivy. Takže když chceme stav řešit komplexně, musíme vzít v úvahu všechny tři tyto oblasti.

Ekzém a Viktorka

Každý, kdo je narozený na této planetě, se musí učit. A to během celého života. To platí i pro nás, pro detoxikované rodiče detoxikovaných dětí. Zdravotní problémy se totiž nevyhýbají ani nám. Dobrým příkladem může být projev ekzému u méj roční dcery Viktorky. Na fotkách vidíte, že to opravdu vypadá hrozně. U ní v případě tohoto problému sehrála roli kombinace více faktorů. Za prvé to je jistě genetika. Z rodiny mého muže, Viktorčina otce, je zde silná rodová zátěž. Muž je totiž typický probuzený atopik. V dospělosti se to u něj projevuje silnými migrénami. Ale jak se říká, doma není nikdo prorokem, takže já ho jako lékaře na vysokém postu mohu těžko nutit, aby se detoxikoval. A tak jen přihlížím a čekám, kam až to musí dojít, aby se vzpamatoval... Ale to je příběh jiný... Takže geneticky má dcera silné sklony k atopii a ekzémům. Objevuje se to samozřejmě i na sourozencích mého muže a na jejich dětech; někteří mají ekzematické projevy opravdu velmi silné. Například sestřenice Viktorky musela vyřadit z potravy řadu alerge-

nů – mléko a výrobky z něj, mouku a další, jinak by se znovu objevil ekzém. Svou roli sehrála jistě i moje momentální psychická zátěž. Hodně pracuji, do toho se starám o čtyři děti, letos jsme se navíc stěhovali do nového domu. Bylo toho dost, takže se to samozřejmě ve formě napětí zrcadlí i ve vztazích. A za třetí očkování. V té době byla Viktorka asi dva měsíce po vakcíně. Pomalu jsem jí také začala dávat běžné jídlo. Jednou na mě vyškemrala kousek jablka. Než ho snědla, tak ho po

jsem, že se to samo upraví. Po druhém, silnějším projevu, jsem jí ale už nasadila **Ekzemex**. A také jsem šla přesně proti všem pravidlům, které se doporučují u atopického ekzému. Nechala jsem ji nahou batolit se na slunci na zahradě, samozřejmě jen ráno a večer, když slunce nebylo prudké. Také jsem ji ničím nemazala, aby si kůže nezvykla, že potřebné látky dostane zvenčí a začala si je vyrábět sama. Začala jsem jí dávat ovoce, o kterém se mluví jako o problematičtém,

Tím skutečným středobodem přecitlivělosti na potraviny může být porucha okruhu srdce. Protože se stará o přeměnu energie z potravy, je oním základním principem.

sobě různé vyválela, jak to děti obvykle dělají. Ono není úplně ideální, aby potrava před tím, než se sní, přišla do styku s kůží, ale o tom až později. Navíc to jablko bylo ze supermarketu, protože domácí zásoby už došly (nějakou roli zde mohly sehrát i chemikálie, pesticidy). A v tu dobu se dvakrát po snědení kousku jablka úplně šíleně osypala.

S Ekzemexem v ručičce

Upozorňuji, že Viktorka není vůbec navyklá na chemické prostředky. Co se narodila, nikdy jsem ji nemyla chemií, ničím jsem ji nemazala. Po prvních projevech ekzému jsem tedy nic neřešila a nechala to být, což asi nemusí být u každého úplně dobré. Čekala

například jahody. Jen to jablko jsem vynechala asi na 14 dnů. Musím říct, že je úžasné pozorovat, jak jsou děti přirozeně samoléčivé. Vidím to, když Viktorka „vtrhne“ na můj bylinkový balkónek a začne rostlinky trhat a konzumovat. Stejně to bylo s **Ekzemexem** – chytla lahvičku a ne a ne ji pustit. Nechtěli jsme riskovat řev a trpělivě jsme čekali, až ji někde sama odloží.

Nové poznatky u příkrmů

Samozřejmě jsem také dávala pozor, co jí dávám k jídlu. Se zaváděním stravy jsem udělala velkou změnu. Nic jsem nemixovala; myslím si, že to není dobré, protože to není



Viktorka s výsevem ekzému



... a po měsíci užívání Ekzemexu

přirozené. Maximálně jsem jí odlupovala malé kousky. Dávala jsem jí tedy všechnu zeleninu a téměř všechno ovoce. Nedávala jsem a nedávám jí maso a striktně žádné mléčné výrobky – ani sýry, jogurty nebo tvaroh... Protože je kojená, jiné mléko do stravy určitě nepatří. Když jsem s Viktorou s rozvinutým ekzémem šla na prohlídku k dětskému lékaři (který mimochodem ví, čemu se věnuji), řekl mi, že asi sama nejlépe vím, co s tím dělat. Další kontrola byla po měsíci, kdy kůže byla zahojená a zdravá. Pro zajímavost jsem mu řekla, co všechno jsem dělala – včetně jahod i sluníčka. Viděla jsem, že jeho sestřička je z toho úplně na omdlení... Já jsem si prostě řekla, že to nebudu dělat stejně jako všichni ostatní, podle všech doporučení. Kolem sebe vidím, že to stejně nepomáhá, tak to asi bude špatně. Protože problémy u lidí s ekzémem přes všechna opatření přetrvávají i nadále. A může se z toho vyvinout například astma. Je tedy asi potřeba dělat to jinak. Vik-

souisející s atopií dítěte je velmi znát. Když jsem byla s Viktorou těhotná a někde něco spadlo nebo jsem se lekla, ona sebou v břiše trhla. Reagovala na zvuky a další podněty mnohem citlivěji než ostatní děti. Když se vám takové dítě narodí, máte v zásadě dvě možnosti. Buď mu můžete zametat cestičku, se vším mu pomáhat a odstraňovat problematické věci anebo ho na druhou stranu otužovat a vlastně ho učit, jak s tou přecitlivělostí pracovat a žít. Emocionální citlivost tam určitě zůstane napořád, ale je důležité umět s ní nakládat. Tolik k tomu, jak se během jednoho měsíce dá zvládnout atopický ekzém.

Porucha enzymů

Tedy tedy přicházíme k první velké kapitole, a tou je porucha trávení, porucha enzymů. Přecitlivělost na potraviny znamená, že člověk reaguje na různé typy potravin, nápoje, na jejich složky, na přídatné látky v nich ob-

sažené. Tuto přecitlivělost můžeme rozdělit na další kategorie – na **alergie, intoleran-
ce, autoimunitní reakce, poruchy tráve-
ní, vstřebávání, toxické nebo psychické
reakce**. Je zajímavé, že mnoho lidí reaguje na potraviny třeba jen na základě psychické reakce. Řeknou si: „V minulosti mi to ne-
udělalo dobře, tak moje tělo musí být opa-
trné a nějak reagovat.“ Řada alergiků bude také reagovat na obrázek ovoce nebo alergen-
nu. Nebo když jim sdělíte, že alergen byl
obsažen v jídle, které snědl. A i když tam aler-
gen nebyl, ti lidé se osypou... Pak se tedy leh-
ce může stát, že si alergik vypěstuje reakci
na základě toho, že někdy došlo k nějaké-
mu problému, který vůbec nemusí souviset
s danou potravinou; bylo mu třeba špatně,
protože v jídle byl pesticid nebo měl nějakou
virovou nákazu. Potravinu pak zbytečně
vyřadí z jídelníčku a tělo si na ni odvykne.
Dotyčný si totiž v mysli vybuduje přesvědče-
ní – tohle já nemůžu jíst, po tom je mi špat-
ně. A vytvoří problém tam, kde by vůbec ne-
musel být...

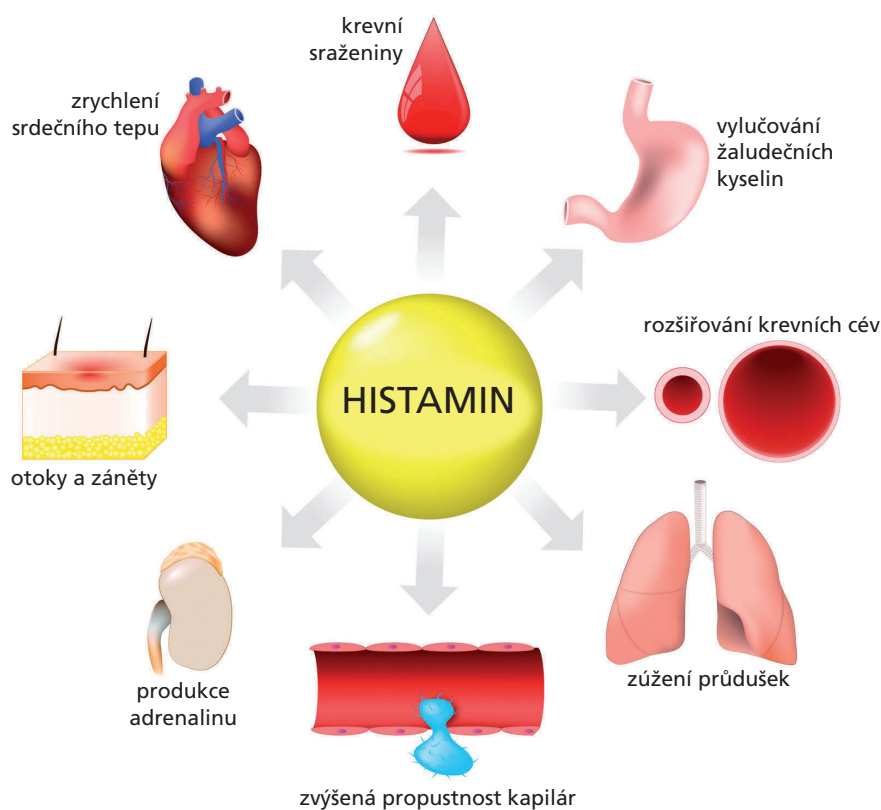
Řekla jsem si, že to nebudu dělat stejně, jako všichni. Tedy podle nějakých obecných doporučení. Kolem sebe vidím, že to stejně nefunguje, což znamená, že je to zřejmě špatně.

Problémy v názvosloví

Když se podíváme na názvosloví v oblasti intolerancí, zjistíme, že je docela velký problém, jak přesně jednotlivé kategorie imunitních problémů v souvislosti s potravinami nazývat. Klasická medicína dělí tuto nesnášenlivost neboli hypersenzitivitu

torku jsem tedy opravdu nechala dělat to, co by vám doktor u atopika zakázal... Samozřejmě – velkou a zásadní roli hrálo podání **Ekzemexu**. Zajímavé je, že když jsme byli na začátku léta v Polsku u moře, Viktorka se doslova vrhla na pláž a ve velkém si do úst začala cpát písek. Já jsem ji nechala, protože jsem cítila, že to kvůli něčemu potřebuje. Pamatujete si, co dělá zvíře, když je nemocné? Začne jíst písek. Přála bych vám však vidět ty opovrhlivé pohledy okolí: „Co to je za matku, že nechá malé dítě jíst písek?!“ Myslím si, že je velmi důležité o těchto věcech mluvit. Že když se něco doporučuje, neznamená to automaticky, že je to dobré a že to bude fungovat. A naopak – to, že se něco nedělá, neznamená, že je to špatně. Někdo prostě asi musí najít odvahu a ukázat ostatním, že se to dá pojmout taky takhle a tedy jinak, než to dělá většina. Důležitý je přeci výsledek.

Ekzemex jsem Viktorce dávala dvakrát denně, aplikovala na místa, kde měla ekzém nejsilnější, a na uši. Celkově asi tři neděle. Zajímavý je ještě poznatek ohledně toho, jak atopik nepřiměřeně reaguje, ještě než se narodí, tedy v břiše. To emocionální nastavení



do **několika kategorií**. Jedna z oblastí jsou **alergie** – ty jsou buď IGE nebo nonIGE, to znamená, že tělo reaguje produkcí histaminu přes různé imunitní buňky. Tedy na základě toho, že se setkáme s antigenem nějaké potraviny. Tohle je tedy jakási první krabička alergií. Další krabičkou jsou intolerance. Klasická medicína do ní řadí ale jen enzymatické defekty, tedy to, že danou potravinu neumíme strávit. Existuje tak např. laktózová, fruktózová **intolerance** a další. Klasickou medicínu ale už vůbec nezajímá to, co se v našem těle děje dál, proč je tam nedostatek enzymu a proč k intoleranci vůbec dochází. Další krabičkou klasické medicíny je **celiakie**. Je považována za autoimunní onemocnění bez šance na nějakou změnu. Takže pokud jí trpíte, budete se muset celý život důsledně vyhýbat lepku a všem potravinám se složkami, které jsou lepku podobné. Další kategorií podle klasické medicíny je **neceliakální přecitlivělost na lepek**. U té jsou lékaři de facto v koncích. Tuto diagnózu má sice 5–10 % populace, klasická medicína však neví, co to vlastně je. Pak existuje řada dalších kategorií, kdy organismus reaguje na různé toxické, farmakologické látky. A ani zde nikdo neví, co s tím dál.

Pohled celostní medicíny

Když se na celou problematiku podíváme celostním pohledem, můžeme si vlastně vše kolem hypersenzitivit na potravu a intolerancí také rozdělovat s pomocí EAM setu. Zda problém má **autoimunní** či **alergickou** podstatu, nebo zda je to spíše **porucha metabolismu** nebo něco jiného. Podle mne je ale mnohem jednodušší a jistější cesta přes hledání poškozených tkání, poškozených orgánů, toxinů a patogenních mikroorganismů, které v organismu jsou, a postupná detoxikace.

Celý problém jsme si sice rozdělili do tří okruhů, ve skutečnosti však každý okruh detoxikuje jedno a to samé. Takže je lepší vytestovat celý organismus – slezinu, slinivku, trávicí orgány, dát do pořádku střevo, detoxikovat játra. Nepítvat, zda je to alergie nebo autoimunita – v důsledku je to stejně úplně jedno. Dokonce už i klasická medicína se začíná přiklánět k tomu, že řada alergií se překlápá do autoimunit a zase obráceně. Zjišťování kategorií by nám mohlo spíš pomoci v tom, jakým způsobem zavádět danou potravu zpět do jídelníčku. Myslím si, že toto by mělo být součástí detoxikace nesnášenlivostí potravin. Pomoci klientovi opět začít jíst problémovou potravinu, i když třeba v omezeném množství.



Porucha trávení, vstřebávání a metabolické poruchy nejsou to stejné jako intolerance potravy. Často ale bývají součástí tohoto problému.

Porucha metabolismu jako součást intolerance

Když se podíváme do EAM setu, vidíme, že v *Obečných příčinách* máme Alergii – je to přemrštěná reakce organismu na nějaký antigen. Máme tu *Intoleranci potravin* – ve skutečnosti je to nějaká poškozující, plíživá reakce různého typu, různého podkladu, která byla vyvolána požitím potravy. Někdy to může být reakce imunitní, někdy nervová (např. migrény). Migrény jsou vlastně formy alergie, které probíhají na nervovém systému. My si musíme uvědomit, že intolerance či alergie se nerovná poruše metabolismu. To je trochu něco jiného. Ale velmi často je porucha metabolismu součástí intolerance nebo alergie.

Porucha metabolismu je narušení látkové přeměny, které probíhá také uvnitř buněk. Každá buňka je ve skutečnosti živým organismem, který bere potravu z krve a přeměňuje ji na různé složky – vytváří například bílkoviny, které pak slouží ke stavbě organismu. Poruchou metabolismu je pak míněna právě tato činnost uvnitř buněk, kdy například z nějakých aminokyselin vytváříme bílkoviny a ty mohou být špatně vyrobeny. Nebo mohou při spalování potravy vznikat různé toxiny, které organismus neumí rozsekat na ty nejmenší části a začne je různě akumulovat. Vznikají tedy toxiny – metabolity – které se různě ukládají v těle.

Přecitlivělost dále může také zahrnovat pře-

ba **poruchu trávení** – neumím potravu rozštěpit. Může také zahrnovat **poruchu vstřebávání** – neumím potravu správně převést do vnitřního prostředí. Metabolickou poruchou je tedy myšlen hlavně souhrn genetických poruch, kdy tělo neprodukuje enzymy, které jsou nutné pro přeměnu potravy na jiné složky. A zátěž metabolity může být také její součástí. V těle vznikají různé metabolity, které později vytváří různé problémy. Jsou to i toxické produkty, řada různých opioidů, které vznikají třeba z mléka, lepku. Porucha trávení, vstřebávání a metabolická porucha tedy nejsou to samé, co intolerance potravy, ale často mohou být součástí tohoto problému.

Hypersenzitivita na potravu může také souviset s reakcí na nějaký toxin, na nějakou součást potravy. Zjistíme to tak, že vložíme do misky toxin a k němu dáváme konkrétní potravu. Vložíme konkrétní éčko a můžeme vidět, jestli v těle působí toxicky. Pozor ale – toxiny působí na různé lidi různě, protože každý má jinou enzymatickou výbavu. A to, co někdo dokáže snadno strávit a toxin pak zlikvidovat, u někoho může znamenat problém. Takto pak můžeme zjistit, jestli třeba ten konkrétní toxin nespouští autoimunitní reakce. Takže zase – vložíme si do misky *Autoimunita*, k tomu dáme ampuli potravy nebo toxinu a můžeme vidět, zda není příčinou spuštění autoimunitních pochodů.

Mgr. Marie Vilánková



Dnešní galerii preparátů věnujeme dalším přípravkům Joalis, a to od V do Z. Připojili jsme také jeden, který chyběl v minulém čísle. Tímto tedy končíme abecední seznam lihových preparátů Joalis.

Abeceda detoxikačních preparátů

TonDren

Svou pozornost zaměřuje tento přípravek především na tonsilu palatinu, i když v oblasti hlavy a krku máme ještě další čtyři útvary, které se nazývají tonsilami. Nejsou ale až tak zásadní ve srovnání s mandlí patrovou. Ta je důležitým orgánem nejen při pronikání infekcí, ale i jako zdroj chronických infekcí a toxinů. V této souvislosti bych chtěl upozornit především na streptokoky, jejichž toxin je pro člověka velmi nebezpečný. Existuje spe-

ciální anginózní streptokok, který se specializuje právě na mandle (kromě něj existuje samozřejmě i několik dalších typů těchto patogenů). Problémem se mohou stát i jiné mikroorganismy jako je *proteus*, *hemofilus* či některé viry. Mikroorganismy jsou pak ukryty v tzv. lakunách. Struktura samotné mandle je totiž houbovitá – to má samozřejmě význam jak pro zachycení mikroorganismů, tak i pro jejich úkryt. **TonDren** se tak uplatňuje nejen při opakovaných angínách, tonsinálních angínách, ale i v případech, kdy

hledáme vliv streptokokového toxinu na klouby, srdce, ledviny či další orgány.

VasoDren

Patří také mezi velmi důležité preparáty. Je zaměřen na detoxikaci tepenného systému. Mimo svoji úlohu v kvalitě tepen ovlivňuje i baroreceptory – ty, které regulují krevní tlak a jsou uloženy v *arteria carotis communis*. Kvalita tepenné stěny nemůže být samozřejmě závislá pouze na jednom preparátu a tak jsou pro tepny také velmi důležité i některé další detoxikační postupy. Preparáty, které doporučuji pozornosti v oblasti tepen, jsou tak např. **LiverDren**, **CorDren**, **Achol**, **Antimetol** a další.

Vegeton

Další ze skupiny často používaných preparátů, protože ovlivňuje toxickou zátěž autonomního neboli vegetativního nervového systému. Jde o nesmírně komplikovaný, jemný nervový systém, který je ovlivňován různými zátěžemi. Sem patří nervové infekce, ale i stres či geopatogenní zóny, pole mobilního telefonu, stejně jako různé atmosférické a kosmické vlivy. Při detoxikaci vegetativního nervového systému se také nemůžeme spolehnout pouze na jeden preparát. Tato struktura je ovlivňována mozkem, především jeho limbickou částí. Hlavním orgánem, který reguluje děje ve vegetativním nervovém systému, jsou pak nadledvinky, produ-



kující látky zvané katecholaminy. Ty patří do tzv. látkového neboli humorálního regulačního systému pro VNS, zatímco psychické faktory jsou systémem druhým. Doporučuji věnovat pozornost především stresu.

VelienDren

VelienDren patří do preparátů, které detoxikují jeden z pěti základních orgánů – slezinu. Teoreticky by měl být tento preparát velice často používán, protože podle tradiční čínské medicíny ovlivňuje jak žaludek, tak i slinivku, resp. její zevně sekretonickou funkci. Má vliv ale i na kostní dřeň a mnoho dalších orgánů. V praxi se zatím nepodařilo najít spojení mezi slezinou a dalšími orgány, jimž patrně vévodí štítná žláza, která by také měla patřit do okruhu sleziny. Tento preparát pravděpodobně ještě čeká na nějaké další objevy.

VenaDren

Preparát, který má detoxikační zaměření na druhou část oběhového systému. Hovořili jsme již o tepnách a vlivu **VasoDrenu**; **VenaDren** má za úkol detoxikovat žilní systém. Tam mohou vznikat záněty, na které pak nasedají různé látky a částice z krve jako je například fibrin nebo trombocyty. To může mít za následek trombus a následně pak embolii, pokud se utrhne. Je velmi důležité udržovat žilní systém bez zánětu. Lidé většinou vnímají pouze žíly na nohách, především jejich povrchové řečiště. Málokdo ví, že i na dolních končetinách je ještě hluboké žilní řečiště, které se kosmeticky nijak neuplatňuje. A v celém těle je samozřejmě velmi rozsáhlý žilní systém; především bych jmenoval mozkové žíly, odkud také pramení velké nebezpečí. Žilám je tedy třeba věnovat péči i tam, kde to klient vůbec netuší a nemá žádné signály, že by tato soustava byla v nepořádku. Pevná žilní stěna prostá zánětu je důležitým předpokladem dobrého zdraví.

VerteDren

Detoxikační preparát, který se věnuje páteři. Samotná páteř je dosti složitý orgán, který se skládá nejen z těl obratlů, ale i vazivových kloubů a meziobratlových plotének. Pocity v páteři ovlivňují i míšní pleny, a to především *arachnoidea* a měkká plena. Z míchy vystupují spinální nervy, které procházejí otvory v tělech obratlů. Celá páteř je obklopena vazy, fasciemi a svaly. Z toho samozřejmě vyplývá, že **VerteDren** bude pouze pomocný preparát a my musíme pokud možno



přesně zjistit, která tkáň je toxiny narušena a které toxiny to jsou. Z pomocných preparátů bych jmenoval především **Streson**.

Vertebra

Preparát zaměřený také na páteř, ale jedná se již o detoxikační komplex, tj. jsou v něm shromážděny různé typy toxinů. Ze všech bych věnoval pozornost především borelii, která často způsobuje záněty meziobratlových kloubů a záněty nervových vláken.

Virtox

Preparát, který svou pozornost zaměřuje na toxiny virů. Každý mikroorganismus má totiž různé možnosti, jak poškozovat odolnost a obranyschopnost organismu hostitele. Nejčastěji jsou to rušivé elektromagnetické vlny, přítomnost cizorodé toxické bílkoviny a především toxiny, které většina mikroorganismů dokáže vylučovat a tím škodit hostiteli. Některé toxiny jsou velmi silné, jedovaté, jiné jsou méně škodlivé. Každopádně, věnujeme-li pozornost nějaké virové zátěži, je pravidlem věnovat pozornost i toxinům, které tyto viry vylučují.

Yeast

Antimykotický neboli protiplísňový preparát. Skupina plísní je sice velmi rozmanitá, ale pokud celou problematiku zjednodušíme, můžeme je rozdělit na kvasinky a plísňové vláknité. Oba typy mají rozdílné důsledky, ale především různé podmínky k životu. Zatímco kvasinky by se měly nacházet například i ve zdravé střevní mikroflóře, vláknité plísně

jsou nežádoucí kdekoli v organismu. Kvasinky se ve střevě rozmnožují, dostanou-li se k cukru. To by ale v zásadě neměly, protože organismus je zařízen tak, aby do tlustého střeva již žádné nerozložené cukry nedošly. Často je však tento mechanismus porouchaný. A tak se zde setkáváme s cukry v podobě jednoduchých cukrů (sacharózy, fruktózy i laktózy), ale i ve formě rozložených polysacharidů neboli škrobů. To má za následek rychlé množení plísní a jejich invazi do gynecologických cest, močového ústrojí, kůže, dýchacích cest a dalších etáží zažívání. Z toho mohou čtenáři usoudit, že samotný protiplísňový preparát na tuto problematiku nestačí, a že musíme pozornost věnovat i funkci slinivky břišní a samozřejmě také stravovacím návykům a způsobům. Teprve při vyřešení této funkce máme šanci zasáhnout proti přemnoženým plísním, které se ocitly mimo své přirozené lokality.

Zooinf

Zooinf je preparátem pro určitou skupinu zvířecích infekcí. Některé z nich, především ty z domácích zvířat, mohou v člověku parazitovat. Na vině však nejsou jen domácí mazlíčci, ale i třeba tularémie zajíců nebo brucelóza ovcí a mnohé další infekce. Problém zoonozních infekcí nebývá tak častý, jak by se zdálo, a dobrý imunitní systém člověka i při kontaktu se zvířaty ochrání. Někdy nemusíme spoléhat na anamnézu kontaktu se zvířetem, protože mnohé tyto mikroorganismy mohou přežít například v půdě nebo se šíří prostřednictvím potravy. Důležitá je tedy součinnost imunitního systému.

MUDr. Josef Jonáš





Nicol Kozáková toho v životě zvládá opravdu hodně. Působí jako cvičitelka jógy, masérka, lektorka, terapeutka a zakladatelka léčebné kliniky v Brně. Pravidelně jezdí meditovat do Indie.

Mým cílem

je probudit v lidech vědomé žití

Co vás přivedlo k vašemu životnímu poslání?

Už od dětství jsem cítila, že má potřeba a hledání směřují k pomoci sobě i druhým.

znání, co je za tím, byla tak silná, že jsem hledala stále dál. Podstoupila jsem studium regresní psychoterapie, metody RUŠ a mnohých iniciačních léčebných systémů. Po něja-

hini, která hovořila o vnitřní jednotě, probuzení, požehnání. Velmi jednoduše a pravdivě mluvila o životě v radosti. V tom okamžiku jsem cítila, že tohle je přesně ono, žít úplně obyčejný život v radosti. Týden na to jsem odletěla do Londýna na proces Oneness University, kde se mi absolutně vše změnilo.

Uviděla jsem, že utrpení není venku, ale v tom, jak ho vnímáme.

Velmi silně jsem si uvědomovala, že můj život není naplněn a měla jsem za to, že uvnitř mě musí existovat mechanismus, který mi může dát svobodné vnímání. Studovala jsem mnoho směrů, každý z nich mě nějak posunul, ale stále jsem nemohla najít to naplnění. Vnímala jsem, že je to už blízko, ale pořád jsem to nemohla uchopit. Ta touha po po-

kém čase jsem v sobě ale vždy vnímala ten pocit oddělenosti a nepropojenosti.

Kdy se to zlomilo?

V té době jsem měla už svoji praxi a pracovala jako terapeutka čínské medicíny a masáže, homeopatie a výživy. Jednoho dne jsem na internetu našla rozhovor s Dasaji Samadars-

Co všechno?

Změnil se můj pohled na veškeré problémy, na utrpení nejen moje, ale i ostatních lidí. Jinak jsem vnímala. Uviděla jsem, že utrpení není venku, ale v tom, jak ho vnímáme. A začala jsem vidět pravdivost. Tam, kde je vidění, je svoboda. Následovalo to, co muselo následovat. Za měsíc jsem odletěla do Itálie, kde jsem prošla procesem Oneness Awakening a byla iniciována do díkši – požehnání milosti. Za další dva měsíce jsem už seděla

v letadle směr Indie a letěla přímo do ášramu, abych prošla dalším prohlubovacím procesem a stala se trenérem Univerzity Jednoty. To vše se odehrálo v roce 2009. Seznámení s Indií, měsíční pobyt v ášramu, Mukti proces, tedy osvobození od utrpení, znovuprožití prenatalního období v meditaci, práce s programy a podvědomím, aktivace janter v těle a naprogramování na jednotu – naprosto mě to proměnilo.

Jak jste se tehdy cítila?

Věděla jsem jistě, že tohle je to, s čím mé srdce rezonuje. Uvědomovala jsem si, že se všechny síly vesmíru spojily a dovedly mě do tohoto místa, které je jedním z nejsilnějších míst na světě. Ášram stojí na prolnutí tří meridiánů planety. Nikdy předtím jsem nebyla tak šťastná a naplněná jako tam. Poznala jsem při tom také mnoho zajímavých lidí z celé planety. Mistry kundalíní jógy, guru, ale i úplně obyčejné lidi, kteří toužili najít sami sebe a stali se mojí rodinou a přáteli.

Co bylo dál?

Od roku 2009 jezdím na Univerzitu každý rok a sama stále postupuji v procesu růstu Probuzení a Realizace. Díky tomu, že jsem tuto praxi zařadila velmi přirozeně do svého života, začalo se dít mnoho zázraků nejen mně, ale i lidem v okolí a těm, kteří chodili na procesy a rituály. Pak následoval další zásadní krok – založení školy *Awakening* a *Awakening kliniky*. Cítila jsem potřebu předávat dál to, co jsem sama poznala. Už na Univerzitě mi chodily vhledy a instrukce, jak propojit moji dosavadní práci s procesy Univerzity Jednoty.



Lidé často podceňují očistu těla i ducha, pak si vezmou prášek a myslí si, že je to uzdraví. Takových případů je stále dost.

Co tyhle procesy obnášely?

Během nich jsem si mnohdy sáhla až na dno, ale jen z čirého dna se člověk může odrazit nahoru. Procesy obnášely čištění těla, mysli i ducha od starých nánosů, programů a toxinů. Změna stravy, cvičení, aktivní procesy čištění podvědomí, procesy čtyř košíků – prenatalu, rituály, požehnání a mediace.

Jsou to procesy technologie vědomí, které rozumí vašemu podvědomí a pomáhají vám v životě a v realizaci sebe sama. Součástí byl i pobyt ve tmě.

To muselo být náročné...

Vždy jsem říkala, že jediné, co nedám, je hladovka a pobyt ve tmě. Ale jen jsem na to pomyslela, okamžitě přišla výzva, že toho dne musím jít do tmy a držet půst, abych prošla procesem probuzení. V lednu 2013 jsem se probudila ve tmě a od té doby už neříkám, že bych něco nedala. Byl to tehdy velmi silný duchovní zážitek. Každý člověk to prožívá jinak. Pro mě byla tma velmi důležitá v tom, že jsem mohla zůstat sama se sebou a opravdu se mi ukazovaly různé vjemy z minulých životů. Také jsem mnohem intenzivněji cítila světlo. To znamená, že když jsem ve tmě cvičila kundalíní jógu, vnímala jsem, která pozice je pro mě světlejší, silnější. Dotýkala jsem se předmětů a cítila jejich energii.

Je pro vás důležitější potrava těla, nebo potrava duše?

Díky všemu, čím jsem procházela, se zvedalo mé vědomí a přirozeně to vedlo ke změně stravy, kterou nyní považuji za základní stavební kámen života v radosti. Poznala jsem, že každý, kdo stoupá k vyšším vibracím



a k vědomí, že v tomto čase je už velmi důležité vybírat si stravu, která je vitální. Vše ostatní je jen brzdou na naší cestě k sobě. Je to zodpovědnost za naše těla a za celou planetu. Jak lidé přicházeli, měla jsem možnost vidět, jak jsou jejich těla plná zánětů a kyselosti, a to se pak odráželo na vnímání a zdraví v jejich životech.

Co dělali špatně?

Lidé často podceňují očistu těla i ducha, pak si vezmou prášek a myslí si, že je to zdraví. Takových případů je stále dost. Ovšem pokud nezačneme čistit našeho ducha, nemůžeme ani přijímat tolik vitálních látek ze stravy. Je mnoho lidí, kteří jedí zdravě, a přitom jsou stále nemocní. Je to právě vliv toxicity myšlení. Obojí je důležité, jedno bez druhého nemůže existovat a fungovat. Každý jsme originál a potřebujeme individuální přístup ke svému tělu. Když lidé přijdou, sestavuji jim stravování přímo pro jejich typ a konstituci.

Jen změna stravy ale určitě nestačí, že?

Další potřebou, která přišla úplně sama, byl pohyb. Zjistila jsem, že mnoho věcí na této cestě se mi velmi blokuje, pokud správně ne-



uvědomovat. Ráda se držím ve starých vzorcích, abychom nemuseli růst. Jako je pro většinu lidí přirozené čistit si ráno zuby, tak je pro mě přirozené jít si zacvičit a dobře jíst.

V roce 2010 jste v Brně založila masážní kliniku Awakening (česky Probuzení)

tu k sobě skrze vědomé stravování, léčení, jógu, vnitřní procesy a meditace. Nacházíme se ve stavu, kdy hledáme sami sebe a naplnění svého vlastního já. Toto hledání vychází z oddělenosti, kterou jsme si vytvořili během svých životů. Posláním je vrátit pozornost do našich srdcí a vyznat se v našich životech, žít vědomě ve svých rodinách a na této planetě. Klinika v Brně byla založena jako prostor pro pomoc lidem na jejich cestě ke zdraví, seberealizaci, šťastnému prožívání a vnímání života, k probuzení a transformaci. Záměrem je pomoci lidem v jejich procesu uzdravení a v duchovním růstu. Škola Awakening vznikla podobně jako klinika z potřeby předávat a šířit zdraví, probuzení, realizaci a naplněný život ve zdraví.

Škola Awakening vznikla podobně jako klinika z potřeby předávat a šířit zdraví, probuzení, realizaci a naplněný život ve zdraví.

dýchám a nemám dostatek pohybu. Už na Univerzitě jsem se seznámila s úžasným nástrojem a systémem, a sice s kundalini jógou. Ta mi přinesla další rozměr a pohled na můj život i na celou evoluci. Lidé se mě často ptají, proč dělám tolik věcí, ale ono to tak není, vše je propojené, jen lidská mysl si to nechce

a také vzdělávací centrum Oneness Awakening (česky Probuzení jednoty). Jak pomáháte svým klientům a studentům?

Každým rokem, kterým jsem procházela, jsem si uvědomovala více a více, jak je velmi důležité probudit vědomí lidí a ukázat jim ces-

Co vás na tom všem nejvíc baví?

Mojí vášní je lektorování masážní terapie Awakening. Je to terapeutická metoda, kterou jsem autorizovala a která má velmi hluboké výsledky v oblasti fyzického těla, duševní a duchovní stánky člověka, probuzení a růstu. Praktikuji systém, který navazuje na univerzální procesní zákonitosti, pracuje s naší pravou hemisférou, podvědomím a rozpomínáním si na již uložené informace v něm. Jsou to prosté zákonitosti, podle kterých fungujeme už miliony let. Ve škole pak učím i další celostní, masérské systémy, neuromuskulární masáž a podobně, které jsou v Awakeningu zakomponované. Kromě masérských a terapeutických kurzů dělám i kundalini jógu. Celá výuka masážní terapie je pro každého silným růstovým procesem. Mohou se učit jak odborníci, tak ti, kteří chtějí získané vědomosti praktikovat na sobě nebo na svých blízkých.

Tatána Kročková (pro časopis BIOREVUE, redakčně upraveno)

Nicol Kozáková (43)

- Narodila se 2. července 1974
- Vystudovala vyšší odbornou školu hereckou v Praze, řadu let působila v divadle
- Mnoho let se věnovala studiu fyzioterapie, homeopatie, různých psychoterapeutických nauk, masáží, jógy a ajurvédy
- Po absolvování Univerzity Jednoty získala certifikaci trenéra pro Českou republiku
- V roce 2010 založila v Brně masážní a ajurvédskou kliniku Awakening a vzdělávací centrum Oneness Awakening





Až do oblak...

Můj táta se vždycky bál výšek. Když měl někde vysoko vylézt, zavolal si mě a žebřík (hanácky „žebř“) mi dole přidržoval a já jsem lezl až nahoru, třeba až na střechu našeho domu ve Strakonici.

Túra po horském hřebeni v Nízkých Tatrách byla pro něj tedy obtížná a velmi nepříjemná – trpěl závratěmi a horský hřeben přešel pouze s velkou dávkou sebezapření. Rovněž cestu letadlem do Kanady za mou sestrou protrpěl.

Ferraty mají různou délku a různou obtížnost. Obtížnost se označuje písmeny od A do F. Běžný člověk, který je sportovně zručný a nebojí se výšek, tak snadno může vyrazit na ferraty do obtížnosti C, místy i D. Obtížnost E a F bývá více sportovně zaměřená a velmi

ského průvodce a na základě doporučení jsme vyrazili do nádherné přírody německé strany Lužických hor. Horský instruktor byl pohledný mladý vysokoškolák, byl tedy pro dospívající dcery dostatečnou autoritou. Půjčil nám nezbytné ferratové vybavení a výcvik

Via Ferrata

A ani ze mne se horolezec nikdy nestal a už zřejmě nestane. Avšak vždy jsem toužil zažít vzdušný pocit horolezení v rakouských Alpách či v italských Dolomitech. Věděl jsem, že pro začátečníky jsou k tomu nejvhodnější zajištěné cesty tzv. *Via Ferrata* (doslova z italstiny: železná cesta). Na skalním masivu jsou připevněny kovové žebříky, železné úchyty a kovové skoby. Směr cesty ukazuje ocelové lano, které je připevněné ke skále takovým způsobem, aby byl k němu byl horolezec neustále připoután tzv. ferratovou brzdou. Zkušený horolezec na cestě vzhůru po skále používají pouze skalní úchyty, pukliny, výstupky. Na ferratě je možné použít vše, co je k dispozici a je tedy možné zažít ten omamný pocit z velkých výšek, a to velmi bezpečným způsobem.

Na ferratě je možné zažít ten omamný pocit z velkých výšek, a to velmi bezpečným způsobem.

technická, často s různě dlouhými přepisými úseky, kde nezbývá nic jiného, než se hrubou silou přitahovat a dostávat se tak po ocelovém laně nahoru.

Splněný sen

Aby byl život naplněný, je potřeba uskutečňovat své sny a vize. To je moje životní krédo. Před třemi lety jsem se tedy rozhodl, že ferraty zkusím, a to i se svými dvěma dcerami, Máří a Anežkou (tehdy jim bylo 12 a necelých 15). Na úvodní lekci jsem objednal hor-

začal vysvětlením, jak se správně obléci do „ferratového postroje“. Nejdříve si navléknete sedací úvaz okolo pánve a přes třísla a pevně ho utáhnete. Pak si oblečete prsní úvaz tak, aby třmeny obepínaly hrudník pevně, ale přitom neskrtily. Prsní a sedací úvaz (slangově prsák a sedák) se pak propojí pomocí pevného provazu – pásky a utáhne se dvěma uzly. Za tento uzel se pak liščí uzlem jednoduše přiváže ferratová brzda, kterou tvoří dvě karabiny napojené cca dvoumetrovým napínacím provazem k tělu brzd, kterou tvoří sešitá několik metrů dlouhá páskovina ►

poskládaná do malého kvádrů. Kdyby horolezec náhodou spadnul a byl k ocelovému lanu přichycen za brzdu karabinami, páskovina se pádem začne párat do délky několika metrů a pád tak zbrzdí. Mé obavy mladý instruktor rozptýlil sdělením, že v půjčovně horského vybavení za dvacet let existence nezažili, že by někdo spadnul a brzdu rozpáral. Zásadou postupu vzhůru je být stále připevněný k lanu dvěma karabinami. Při přepínání z lana na lano musí být vždy aspoň jedna karabina připnutá – nikdy se nesmí stát, že by byly vypnuté obě najednou.

Jdeme na to!

Tak, ještě nasadit prilby proti uvolněným padajícím kamenům a ten okamžik je tady – jdeme na to! Konečně se plní sen... Zjišťuji, že mám větší strach o děti než o sebe, ale ukazuje se, že obě dcery jsou šikovné a s přehledem se pohybují vzhůru. Jenom na jednom místě mladší Anežka znejistí, zastaví se a neví, jak dál. Náš instruktor jí pomáhá ze shora podaným provazem. Poté už to zase jde jak po másle.

Se stejným instruktorem o něco později přejíždíme už na opravdovou ferratu jmé-

nem Nonnensteig – Jeptiška, která se nachází také v Německu. Je trochu vlhko, takže kameny jsou mírně kluzké, ale pořád to jde. Kovové úchyty zajišťují dostatečnou jistotu pro pohyb. Jedno obtížné místo, kde je třeba vytáhnout se za ruce po laně, postupně všichni zvládneme. Téměř na vrcholu je přes dvacet metrů hlubokou soutěsku natažené asi pětimetrové ocelové lano. Jako zábradlí slouží další dvě lana zavěšená nad ním. Při zdolání tohoto přechodu přes soutěsku se jedna karabina zahákne na levé lano a druhá na pravé. Pak se přejde – krok po krůčku, pomaličku, přidržující se rukama obou lan vpravo i vlevo. Ukazuje se, že tuhle pasáž zvládají děti daleko lépe než já. Ale strach nepřiznávám a tvářím se zcela sebejistě...

Dračí stěna, září 2014

Na opravdu dlouhé ferraty se značným převýšením je třeba vydat se k našim jižním sousedům, tedy do Rakouska. Nejblíže je ferrata Drachenwand blízko Salzburgu, od nás zhruba tři hodiny jízdy. Vyjíždíme z domova brzy ráno ve čtyřech. Já, dcery a náš kamarád, který si chce tuto železnou stezku také vyzkoušet. Do batohu s sebou přibaluji lano, několik karabin a provazové smyčky, kdyby se náhodou na stěně něco přihodilo. Těsně před odjezdem mi jedna známá vyprávěla, jak se vysoko na ferratě v Itálii jedna Češka „kousla“ a museli ji pak sundávat vrtulníkem. Dovedu si to představit – celé tělo se rozklepe a člověk se v panickém strachu, kdy

Anežka na Dračí stěně

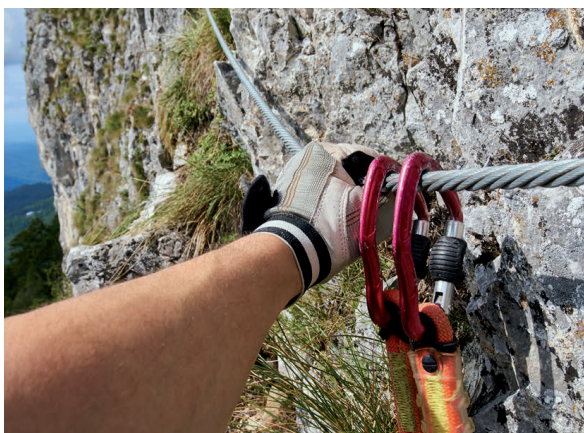


nemá schopnost kontroly sám nad sebou, si ce udrží, ale ztuhne.

K nástupu na stěnu jdeme už oblečení do postrojů a stoupáme asi kilometr lesem až pod kamenné suťovisko, kde je úvodní žebřík. Teď nás čeká zhruba 500 metrů převýšení na vrchol Drachenwandu. První leze Máří, pak Anežka, já a nakonec Fanda. Před nástupem na trasu jsem si dole přečetl nápis, že ferrata je doporučena dětem od patnácti let. Přiznávám, že jsem začal mít hlavně kvůli Anežce obavy, aby vůbec dosáhla na jednotlivé stupně.

Jako pták

Postupně se přicvakáváme na lano a vylézáme po strmém žebříku nahoru. Zhruba v padesáti metrech najednou přichází ten pocit: tedy signál z mozku, že je třeba buď se začít bát a nejít výš, nebo se začít dokonale koncentrovat na každý jednotlivý pohyb. Po několika dalších desítkách metrů přichází další zpráva – pocit přepnutí myšlenek a zkoncentrování se na to, kde jsem a co právě dělám. Myšlenky a představy toho, že se právě nalézám zhruba sto metrů nad zemí na skále, zcela odcházejí a výška mi najednou připadá jako virtuální realita. Je to stav skoro euforický, ale uvědomuji se, že není dobré mu



Pozitivní afirmace

Osobně mi kromě vizualizačních obrazů v kritických situacích pomáhaly pozitivní afirmace. Tedy:

Stresující myšlenka: Co by se stalo, kdyby se kovové lano při pádu utrhl?

Pozitivní afirmace: Vždyť tahle via ferrata má určitě pravidelné revize, jsme přece v Rakousku. Navíc je lano ukotvené hned na několika místech.

Stresující myšlenka: Co by se stalo, kdybych spadnul a visel na útesu za brzdu?

Pozitivní afirmace: Je tady dost horolezců před námi i za námi, kteří by zavolali pomoc. Jsme přece pojištění i na vrtulník.

Stresující myšlenka: Co by stalo, kdyby se některé z dětí (o Fandu jsem starost neměl, protože lezl jako kamzík) roztřásl a nechtělo jít dál?

Pozitivní afirmace: Vytáhl bych z batohu lano, navázal bych si ho na sebe a děti bych přes kritická místa vytáhl nahoru.

podlehnout. Jsem tedy stále koncentrovaný na všechno, co právě dělám, abych nezačal zrychlovat a tím dělat chyby. Připadám si jako letící pták... v takové výšce.

Přicházejí však obtížnější pasáže a ukazuje se, že Anežka má se svojí výškou opravdu potíže při dosahování vyšších kovových úchytů. Jsem těsně za ní a snažím se jí poradit, jak to má udělat. „Nerad' mi, tatí,“ říká Anežka rázně. Úplně to začínám chápat, protože ji moje rady jenom odvádějí od koncentrace. Po chvíli lezení mi dokonce nařizuje, abych se držel asi deset metrů za ní a nerozptyloval ji. Na obtížném úseku vidím, jak se roztrásla. „Budu asi muset vyndat provaz a vytáhnout ji,“ pomyslel jsem si. Ale Anežka se vyšvihla a postupuje dál. Konečně jsme dolešli k visuté lávce přes propast. Dole v hloubce je vidět jezero Mondsee. Něco podobného jsem nikdy neabsolvoval, a ačkoliv jsem o lávce dobře věděl, realita té hloubky byla ohromující. Teď jsem se skoro klepal já a na mysl mi přicházela starost o děti. Nej dřív šla Máří, ale ta si výšku užívala, dokonce si zpívala! Pak šla rozvážně Anežka, pak Fanda a nakonec já. Navíc jsem se karabinami nechtěně obrátil, tak jsem šel pozadu, bylo to překvapivě snadnější. Nakonec jsem se na žádost Anežky, která o mě měla strach, obrátil a došel popředu.

Tak už jen jedna těžká kolmá stěna a pak vrchol! Po zdolání jsme si plácli dlaněmi high-five a rozbalili jsme vrcholovou čokoládu. Cesta až sem nám trvala zhruba dvě hodiny. Dolů jsme šli zhruba hodinu a půl alternativní turistickou stezkou, která byla také dosti strmá a v dolní pasáži pak zajištěná lany a žebříky. „Víš, co jsem si představovala, když jsem měla strach?“ povídá mi Anežka dole. „Představovala jsem si, jak teče řeka v březích.“ Tím mě velmi potěšila, protože tak jsem to napsal v knize o živlové terapii. Obrazem řeky v březích se překonává strach.



Extrémní strach z výšek

Akrofobie – strach z výšek – postihuje téměř každého desátého člověka. Jenom náznak něčeho takového, co jsme zdolali, by pro akrofobika znamenal naprosté oslabení organismu, paralýzu, srdce by mu začalo bušit a motala by se mu hlava. Tyto pocity by byly zcela mimo volní kontrolu a nezvladatelné. Ženy trpí akrofobií daleko více než muži.

a s pevností v hrudní oblasti souvisí síla rukou a jistota v nich. Člověk si tím, že má zavřený hrudník, také může velmi utlačovat a stresovat prostor vyhrazený pro srdce.

Detoxikací plic a dýchacích svalů, ale také srdce, velmi pomůžeme oblasti hrudní páteře. Léčení akrofobie však vyžaduje také jiné přístupy, zahrnuje též cvičení a posilování svalů hrudní páteře včetně dobře provádě-

Akrofobie – strach z výšek – postihuje téměř každého desátého člověka.

V jazyce pentagramu souvisí strach z výšek a z hloubek s okruhem orgánů ledvin kombinovaným s okruhem plic. Respektive je to nejistota projektovaná do pohybového aparátu v hrudní a krční oblasti. S hrudní a krční páteří a s jejich stavem souvisí dechový model člověka, tedy schopnost zhluboka se nadechnout a vydechnout. S pletencem kostí v horní části hrudníku (lopatky a klíční kosti)

ných dechových technik. Akrofobie se léčí i postupným vystavováním člověka – pacienta kritickým situacím a postupným učením se, jak překonávat tyto situace.

Dračí stěna, srpen 2017

Letos v srpnu jsme se rozhodli výlet na Dračí stěnu zopakovat. Jeli jsme opět čtyři, Fandu tentokrát nahradil můj šestnáctiletý synovec Tom z Kanady. Tam už horolezeckou průpravu absolvoval na skautském táboře a stal se tedy zkušeným členem výpravy.

Přichází první dlouhý žebřík, já lezu poslední za dětmi. Velmi rychle zjišťuji, že se cítím daleko jistější než před třemi lety a pocit obav se nedostavuje. Rovněž přechod lávky mi připadá jako činnost, kterou dělám jakoby rutinně. Zůstává jenom koncentrace. Zjednodušeně řečeno – NĚCO se během těch tří let událo. Také o tom je detoxikace Joalis a práce na sobě. Myslíte si, že se nic neděje a po čase s údivem zjistíte, že je mnoho věcí jinak, nějak lépe, nověji, optimističtěji, aniž jste si toho pomalu všimli.

Ing. Vladimír Jelínek



Dnešní děti jsou stejně vynalézavé a zvědavé, jako byly děti všech generací. Mají stejně bujnou fantazii a podobné sny. Otázkou je, zda mají také dostatek prostoru všechny tyto úžasné vlastnosti a schopnosti využít. A jestli vůbec mají dětství, jaké si zaslouží...



Jak dítěti zajistit šťastné dětství?

Naše století s sebou přineslo mnoho trendů a změn. Patří sem i pojetí rodiny, které se už v průběhu 20. sto-

rodnou pospolitost, která však oproti předešlým létům přeci jen slábne. Každý rodinný příslušník je individuum, osobnost

a stát se nezávislým, pak dochází ke konfliktům. Ba co hůř – ke ztrátě komunikace.

Mluvme se svými dětmi a stejně jako se celý život učíme respektovat sebe, svou osobnost, snažme se o to samé i u nich.

Naučme se naslouchat

Ačkoli se nároky na děti mění, jedno by mělo zůstat stejné: umění jim naslouchat, být vnímavým rodičem, citlivým vůči jiným lidem, děti nevyjímaje. V každém věku našich potomků bychom se měli snažit pochopit jejich pocity, a pokud je to možné, pomoci jim. Neumlčovat je, nepotlačovat. Možná to zní nepravděpodobně, ale právě nezájem rodičů je jednou z věcí, která děti velice trápí. A to dokonce i děti, které se na první pohled jeví jako uzavřené, a rodič tudíž nabude dojmu, že nemá smysl se o ničem bavit. Mluvme se svými dětmi a stejně jako se celý život učíme

tí začalo měnit. Snížil se počet dětí i generací, které spolu žijí pod jednou střechou. Výrazně se také změnilo postavení matky v rodině – zvýšila se její autorita, naopak oslabila přirozená autorita otce.

České rodiny se stále ještě snaží udržovat

s vlastní povahou, s vlastními právy a povinnostmi – včetně dětí. Jak děti rostou, rozsah jejich práv a odpovědností, které přebírají, se zvětšuje. A spolu s tím se mnohdy mění také rodinné vztahy. Zejména v období puberty, kdy se dítě snaží vymanit z rodinných kruhů





respektovat sebe, svou osobnost, snažme se o to samé i u nich.

Já, jenom já

Orientace sama na sebe – tak by se dal shrnout trend dnešní doby, který bohužel zasahuje i do mnohých rodin. Jít si za svým bez ohledu na přání a pocity jiných často vede ke střetům, hádkám doprovázeným křikem, výčitkami a obviňováním („Proč mi to děláš?“ „Proč mě tak trápíš?“ „Proč neděláš, co ti povím?“). Mějme na paměti, že jací jsme my, takové bude s největší pravděpodobností i naše dítě. Máme-li rodinu, je přirozené, že naše „já“ přestává být středobodem vesmíru. Teď jsou tu další bytosti, na nás zcela závislé, a na prosazování vlastního ega není čas. Je prokázáno, že děti, jejichž rodiče nedokáží mírnit agresivní projevy svých citů, jsou rovněž více zamračené, výbušné a podrážděné.

Neúměrné nároky

V očích rodičů je každé dítě to nejlepší. Protože my jej tak chceme vidět. Rodiče mnohdy vkládají do svých dětí naději, že dokážou něco, co oni sami nedokázali, přičemž vůbec nezohledňují individualitu dítěte, jeho nadání, talent a charakter. Děti pak často končí v zájmových kroužcích, kde jsou nešťastné, anebo jich mají tolik, že jejich neustále se vyvíjejícímu organismu nezbyvá čas na regeneraci. Důraz na soutěživost a vysoké výkony děti stresuje a vede k úzkosti.

... a vůbec žádné nároky?

Nechat dítě růst jako „dříví v lese“ však také nemusí být tou nejlepší cestou. Děti mají rády určitý režim a řád, protože jim dodává pocit bezpečí a klidu. Náš potomek by měl znát ro-

zy se nezvýší, naopak prudce klesne. Dítě pak nezvládá rozlišovat, která informace je pro něj podstatná, a snadno ji může přeslechnout. A my se na něj potom zlobíme za to, že neposlouchá. Jenže: co mělo poslouchat dřív? Důsledkem soustavného celodenního chaosu a „znečištění“ prostoru hlukem jsou poruchy pozornosti, spánku, projevy hyperaktivity. Dí-



Každé dítě si doma potřebuje především odpočinout od množství podnětů a chaosu, který prožívá mimo domov.

dinná pravidla a měli bychom mu je nenásilnou formou vštěpovat už od raného dětství. Tyto požadavky by měly být přesné – kdy se chodí jíst, kdy spát, kdy je čas uklidit pokoj a udělat si úkoly, kdy bude mít svůj prostor pro hraní, zábavu a své zájmy. Ač to může být někdy vyčerpávající – opakování je matka moudrosti. Navíc děti, které mají řád a dostatek prostoru pro aktivitu i odpočinek, mají silnější a odolnější imunitu!

Máte doma chaotické dítě?

Děti jsou k nezastavení, leckdy se zdá, že snad ani neznají únavu. Opak je však pravdou. Každé dítě si doma potřebuje především odpočinout od množství podnětů a chaosu, který prožívá mimo domov. Většina dětí je však vjemově přetěžována i doma – informacemi, ale i obyčejným hlukem (například z televize nebo rádia, které běží celý den). V takovém chaosu a změti podnětů cítí dítě zmatek a jeho schopnost vnímat nové podněty a impul-

tě se pak dostává do bludného kruhu – paradoxně nezačne vyhledávat klid, ale další zbytečné a rušivé podněty, které ještě umocní jeho nepřiměřené projevy v chování.

Chvála = půl zdraví

Ať už byly výchovné metody našich rodičů jakékoliv, mějme vlastní. A nezapomínejme děti za splnění úkolů nebo získání nových dovedností chválit. Dítě se pak cítí v bezpečí, milováno, přijímáno a uznáváno. A to i v případech, že se neprojeví vždy tak, jak bychom chtěli. Přísnými tresty ve výchově ještě nikdo daleko nedošel. A například tělesné tresty v dětech prokazatelně zvyšují agresivitu. Až příště naše dítě nebude reagovat tak, jak bychom očekávali, projev i své slabší stránky, zkusme se nejdříve nadechnout a zavzpomínat na vlastní dětství... Měli pro nás rodiče pochopení? Nebo za každý prohřešek okamžitě následoval krutý trest? A co jsme v takových situacích cítili? Lásku zřejmě ne...

Alena Polakovičová



S pokojom a bez stresu s prípravkami Joalis

Nalad'ťe sa na vlnu

našich bylinných prípravkov
na upokojenie nervovej sústavy
a dajte zbohom stresu!



Prípravky Joalis
sú spracované unikátnou
technológiou, ktorá optimalizuje
účinky obsiahnutých bylín.

Viac informácií na www.Joalis.sk