

Meníme svet po kvapkách

2/2018
marec – apríl

Joalis info

Bulletin informačnej
a celostnej medicíny

Očkovanie. Čo nové vieme?

Exkluzívny rozhovor
s Brandon Bays

Laktózová
intolerancia

Dojčenie
verzus
umelá výživa



Spoločnosť MAN- SR, s. r. o.

Vás pozýva na Kongresový deň Joalis



Mgr. Mária Vilánková
spoluprajiteľ'ka firmy Joalis

BRATISLAVA 12. 5. 2018

Hotel Médium, Tomášikova 34,

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

PROGRAM:

9 : 00 – 10 : 00	Registrácia účastníkov
10 : 00 – 10 : 10	Úvod (Ing. Eliášová)
10 : 10 – 11 : 20	Prednáška (Mgr. Vilánková)
11 : 20 – 11 : 40	Prestávka (coffee break)
11 : 40 – 13 : 00	Prednáška (Mgr. Vilánková)
13 : 00 – 14 : 00	Obed (v cene)
14 : 00 – 15 : 20	Problematika GDPR v praxi terapeuta (Ing. Kocurová)
15 : 20 – 15 : 40	Prestávka
15 : 40 – 17 : 00	Gliový systém (Mgr. Vilánková)

TÉMY:

Mgr. Marie Vilánková:

Mikroflóra čreva, Tráviace ústrojenstvo podľa EAM setu, Črevná mikrobiota, Hladomor v črevách, Vlákna, SCFA kyseliny, Sterilita a bohatosť mikrobioty, Antibiotika a mikrobiota, Riadenie tráviaceho ústrojenstva, Mikrobiota ústnej dutiny, Patogénne baktérie v črevách, Gliový systém a jeho toxíny.

Ing. Marika Kocurová:

Problematika GDPR (ochrana osobných údajov) v praxi terapeuta

INFORMÁCIE A PRIHLÁŠKY:

na tel./fax 055/799 6881, tel./fax/: 02/43 42 59 39, tel./fax: 048/415 61 86

Písomne: **MAN-SR, spol. s r. o.**, Plzenská 49, 040 11 Košice, e-mail: man-sr@man-sr.sk

Mobil : 0904 734 418, 0903 311 063, 0911 758 008 alebo na **www.joalis.sk**

CENA:

Pozor! 60 € pri platbe na účet: IBAN SK83 1100 0000 0026 2675 2414, BIC (SWIFT): TATRSKBX, VS 12052018, nezabudnite uviesť Vaše meno a priezvisko, pri platbe na mieste 65 €! - v cene obed a občerstvenie, ďalšia zľava 100 % pre AŠD, ktorí sa v hodnotení za minulý rok umiestnili na prvých piatich miestach, zľava 50 % pre AŠD, ktorí sa v hodnotení za minulý rok umiestnili na šiestom až jedenástom mieste vrátane. Daňový doklad a faktúru dostanete na seminári.

možnosť zakúpenia prístroja Salvia, Acucomb, test. sád, preparátov Joalis a publikácií od MUDr. J. Jonáša

AKCIA NA SEMINÁRI:

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

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

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



Meno a priezvisko

Adresa Tel./mail

Preferujem stravu: ☐ mäsitú – bezlepkovú – bez mliečnu

☐ vegetariánsku – bezlepkovú – bez mliečnu

Obsah

4 KALENDÁRIUM

Pripravované akcie

5 JOALIS TÉMA

Očkování. Jak neprohrát boj s infekcemi?

10 ROZHOVOR K TÉMATU

Dagmar Sláchalová:

O detaily povinného očkování v ČR
se zajímá stále více rodičů

12 ZE SVĚTOVÝCH MÉDIÍ

Bývalý viceprezident firmy Pfizer:
vakcína proti HPV má fatální následky

Hodnoty hliníku v mozku autistických dětí
jsou alarmující

14 LEGISLATIVA

Pozor na GDPR!

15 INTOLERANCE A ALERGIE NA POTRAVINY

Éčka, šlechtění a laktózová intolerance

18 OSOBNÍ ROZVOJ – EXKLUZIVNÍ ROZHOVOR

Brandon Bays a její uzdravení skrze Cestu

21 GALERIE JOALIS

Základní preparáty řady Herb

22 BÝT ŽENOU

Pravá krása vychází zevnitř

25 HVĚZDY ZDRAVÍ, HVĚZDOPRAVEC RADÍ

Horoskop na březen a duben

26 KRÁLOVSKÁ CESTA KE ŠTĚSTÍ

Moje cesta k pochopení energií v člověku

30 BAMBI KLUB

Umělá výživa kojení nenahradí!

Náš milí čtenáři,

příroda se už brzy naplno
probudí ze zimního spánku
a vydá se na svou každoroční
pout. Toto období je důležité
i pro dobu půstů či detoxikace
organismu, na které bychom
neměli zapomínat.



Hlavním tématem čísla, které právě držíte
v rukou, je **Očkování**. Je to téma poněkud
kontroverzní a proto jsme mu věnovali několik
stránek. Mgr. Marie Vilánková se vydala do
historie **po stopách infekčních chorob**,
zaměřila se na **složení vakcín** i na to, kdy dítě
nechat očkovat. Dagmar Sláchalová ze spolku
Rozalio v rozhovoru přibližuje problematiku
nedostatečné informovanosti ohledně vakcín.
Ze zahraničního tisku jsme převzali články
o sporném **očkování proti HPV viru** a možném
vztahu obsahu hliníku v těle s autismem.

Zanedlouho se většina podnikatelů neobejde bez
GDPR, tedy povolení shromažďovat osobní
údaje. Připravili jsme pro vás krátké vysvětlení
i formuláře ke zkopírování a vyplnění.

V dalším díle seriálu o **potravinových alergiích
a intolerancích** se dočtete například o aditivách
v potravinách či laktózové intoleranci, kterou trpí
až 1 % populace.

Léčebná metoda **Cesta Brandon Bays** pomohla
statisícům lidí nalézt cestu z fyzických
i psychických problémů. V dubnu se Brandon
chystá i do ČR a my jsme měli možnost udělat s ní
velmi zajímavý rozhovor.

V **Galerii preparátů** si tentokrát představíme
další přípravky řady Herb.

Na to, co znamená být v dnešní době krásnou, se
zaměřila Mgr. Marie Vilánková v pokračování
seriálu **Být ženou** a Tonda Baudyš opět sestavil
stručný **horoskop** na březen a duben, ve kterém
se dozvíte, co vás čeká a nemine.

Ing. Vladimír Jelínek vás seznámí se svou cestou
pochopení energií v každém člověku, a to v rámci
pokračování **Královské cesty ke štěstí**.

V **Bambi klubu** se dozvíte více o výživě
nejmenších dětí – od mateřského mléka, přes
umělou výživu až po postupné zavádění
příkrrmů.

Přejeme vám příjemné čtení a krásné jarní dny!


Za redakci Jitka Menclová

Bulletin informačnej a celostnej medicíny

Číslo bolo spracované s využitím textov z českého vydania bulletin Joalis info 2/2018

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.



PREDNÁŠKY PRE TERAPEUTOV – POKROČILÍ 1. POLROK 2018

KE	14. 3. 2018	Praktiká so Salviou a EAM***** , Hlavné centrum, Vodárenská 23 (13:00-16:00) poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BA	22. 3. 2018	Praktiká so Salviou a EAM***** , Hlavné centrum, Čechinová 3 (9:00-16:00) poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BB	23. 3. 2018	Praktiká so Salviou a EAM***** , Hlavné centrum, Kapitulská 17 (13:00-16:00) poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
KE	11. 4. 2018	Praktiká so Salviou a EAM***** , Hlavné centrum, Vodárenská 23 (13:00-16:00) poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BA	27. 04. 2018	Praktiká so Salviou a EAM***** , Hlavné centrum, Čechinová 3 (9:00-16:00) poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BB	30. 4. 2018	Praktiká so Salviou a EAM***** , Hlavné centrum, Kapitulská 17 (13:00-16:00) poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BA	12. 5. 2018	Kongresový deň Joalis, Hotel Médium, Tomášiková 34 (10:00-17:00) osobne, poplatok 60 EUR, témy sú uvedené v pozvánke
KE	16. 5. 2018	Praktiká so Salviou a EAM***** , Hlavné centrum, Vodárenská 23 (13:00-16:00) poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BA	25. 5. 2018	Praktiká so Salviou a EAM***** , Hlavné centrum, Čechinová 3 (9:00-16:00) poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BB	28. 5. 2018	Praktiká so Salviou a EAM***** , Hlavné centrum, Kapitulská 17 (13:00-16:00) poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
KE	16. 6. 2018	Seminár V***** osobne , Hlavné centrum, Vodárenská 23 (10:00-16:00) osobne, mierne pokročilí a pokročilí terapeuti, poplatok 50 EUR
KE	17. 6. 2018	Seminár VI***** osobne , Hlavné centrum, Vodárenská 23 (10:00-16:00) osobne, mierne pokročilí a pokročilí terapeuti, poplatok 50 EUR
BA	22. 6. 2018	Praktiká so Salviou a EAM***** , Hlavné centrum, Čechinová 3 (09:00-16:00) poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BA	23. 6. 2018	Seminár V***** osobne , Hlavné centrum, Čechinová 3 (10:00-16:00) osobne, mierne pokročilí a pokročilí terapeuti, poplatok 50 EUR
BA	24. 6. 2018	Seminár VI***** osobne , Hlavné centrum, Čechinová 3 (10:00-16:00) osobne, mierne pokročilí a pokročilí terapeuti, poplatok 50 EUR
BB	25. 6. 2018	Praktiká so Salviou a EAM***** , Hlavné centrum, Kapitulská 17 (13:00-16:00) poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
Letný kurz (5.–8. 7. 2018)		Seminár V + VI***** v prírode, miesto konania sa spresní na základe záujmu osobne, mierne pokročilí a pokročilí terapeuti, poplatok 70 EUR + ubytovanie

PLÁNOVANÉ PREDNÁŠKY NA 1. POLROK 2018 PRE ZAČIATOČNÍKOV

KE	14. 4. 2018	Seminár I* osobne , Hlavné centrum, Vodárenská 23 (10:00-16:00) poplatok 50 EUR, v tom 25 EUR registrácia a zľava na preparáty na 1 rok
KE	15. 4. 2018	Seminár II** osobne , Hlavné centrum, Vodárenská 23 (10:00-16:00) poplatok 40 EUR, pokračovanie I
BA	28. 4. 2018	Seminár I* osobne , Hlavné centrum, Čechinová 3 (10:00-16:00) poplatok 50 EUR, v tom 25 EUR registrácia a zľava na preparáty na 1 rok
BA	29. 4. 2018	Seminár II** osobne , Hlavné centrum, Čechinová 3 (10:00-16:00) poplatok 40 EUR, pokračovanie I
B+K+BB	10. 5.	Skúška č. 1 Hlavné centrá, Čechinová, Vodárenská a Kapitulská (14:00-15:00) osobne, alebo on-line, poplatok 1 EUR, po absolvovaní kurzu I+II
KE	19. 5. 2018	Seminár III*** (A+B+C) osobne , Hlavné centrum, Vodárenská 23 (10:00-16:00) poplatok 50 EUR, pokračovanie I+II
KE	20. 5. 2018	Seminár IV osobne , Hlavné centrum, Vodárenská 23 (10:00-16:00) poplatok 40 EUR, tematický Seminár
BA	26. 5. 2018	Seminár III*** (A+B+C) osobne , Hlavné centrum, Čechinová 3 (10:00-16:00) poplatok 50 EUR, pokračovanie I+II
BA	27. 5. 2018	Seminár IV*** osobne , Hlavné centrum, Čechinová 3 (10:00-16:00) poplatok 40 EUR, tematický Seminár
B+K+BB	6. 6.	Skúška č. 2 Hlavné centrá, Čechinová, Vodárenská a Kapitulská (14:00-15:00) osobne alebo on-line poplatok 10 EUR, po absolvovaní skúšky č. 1, III. a IV Seminárov

Zmena plánovaných termínov seminárov je vyhradená!!!!

***seminár I** – úvod do problematiky detoxikácie. Zoznámenie sa s rozdelením toxínov v ľudskom organizme a ich pôsobením. V rámci seminára je vykonané 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 seminár 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 prístrojom Acucomb a Salvia a EAM programom a absolvovali semináre. Osobne v pobočkách firmy MAN-SR, s. r. o. **Cena: 20 EUR.**



Očkování

Velmi kontroverzní téma, o kterém bylo napsáno tisíce článků po celém světě. Lze vůbec říci něco, co ještě nezaznělo? Proč existují tak rozporuplné postoje a kde je vůbec pravda?

Jak neprohrát boj s infekcemi?

Na jedné straně stojí obří farmaceutické firmy a oficiální postoj klasické medicíny, hlásající, že očkování nás zachránilo před vymíráním na infekční choroby. Na straně druhé se nacházejí zpochybňující postoje alternativní celostní medicíny a také řada rodičů s negativními zkušenostmi a pochybnostmi. Pro zjednodušení budu tedy v následujícím textu medicínu rozdělovat na dvě větve – na klasickou a na přírodní, jejíž součástí je i Joalis.

Nejčastější příčina úmrtí – psotník

Klasická medicína argumentuje čísly, výzkumy a statistikami. Prohlašuje, že pracuje na principu tzv. *Evidence-based medicine*, tedy medicíny založené na důkazech. Těmi jsou myšleny různé klinické studie a jejich shrnutí, které potvrzují nebo naopak vyvrací účinky léků, zjišťují jejich vedlejší účinky a jejich působení na lidský organismus. Tato medicína vytváří složitý systém *guidelines*, doslovně pokynů, doporučených postupů, který má pomoci lékařům léčit a rozhodovat se na základě statistiky. Klasická medicína vytýká alternativním směrům, že se spoléhají na pocity, představy, zkušenosti, které však nejsou podloženy těmi správnými důkazy. Otázkou

je, zda opravdu můžeme klinickým studiím stoprocentně věřit a zda má klasická medicína potřebné důkazy, že očkování je prospěšné a že vymýtilo nebezpečné infekce. Nestaví v tomto případě také spíše na pocitech a předsudcích?

Kdybychom udělali anketu a náhodných respondentů se zeptali, co podle nich stojí za vysokou dětskou úmrtností v historii, většina odpoví asi dost podobně: malé děti umíraly hlavně na infekční choroby. Bylo tomu ale opravdu tak? Tento názor jsme slyšovali ve škole, přežali ho z knih, médií a dalších sdělovacích prostředků. Ale důkazy, že děti opravdu umíraly na záškrt, černý kašel, spalničky, neštovice a další infekční choroby, proti kterým se dnes plošně očkuje, nemáme žádné. Zdrojem informací z této doby jsou církevní knihy – matriky narozených a zemřelých, které vedl a sepisoval místní farář. Byl to také on, kdo u zemřelých posuzoval příčinu smrti, protože lékaře si v té době mohli dovolit jen ti nejbohatší. Existovala jakási tabulka příčin smrti, ze které pak farář vybíral. Buď zapsal, co mu řekli rodiče či porodní bába, anebo to, co si myslel. V prvních klasifikacích byly nemoci rozdělovány do tří skupin – obyčejné, místní a epidemické, zbytek byly úrazy a jiná neštěstí. Až okolo roku 1870 byla zavedena podrobnější kategorizace. Jen-

že co nám řekne údaj, že dítě umřelo na vrozenou slabost, psotník (křečové stavy), na úbytě (tuberkulózu) nebo jiné plicní či střevní onemocnění? Je to opravdu dostatečný důkaz epidemií chorob, proti kterým se dnes očkuje? Pro zajímavost – mezi nejčastější příčinu úmrtí dětí patřil psotník, který označoval křeče. Pravděpodobně to byly křeče způsobené nedostatkem minerálních látek, nízkou hladinou krevního cukru, mohlo se jednat i o vrozenou epilepsii nebo jiné onemocnění doprovázené křečemi. Nejvíce děti umíralo těsně po porodu a v následujícím roce. Je také zajímavé, že mnohem více úmrtí v dětském věku bylo zaznamenáno ve městech než na venkově. Pravděpodobně to souvisí hlavně s otázkou výživy. Většina městských obyvatel žila v nuzných podmínkách a měla tudíž horší přístup k potravinám než lidé na vesnicích. Rizikovější pro porod byly také zimní měsíce. S tím souvisí i lidové rčení: *Svatba v máji, do roka máry*. Předpokládalo se, že žena většinou ihned po svatbě otěhotní a porod v únoru byl velmi rizikový jak pro dítě, tak pro matku.

Co očkování vyřešilo

Hodnoty kojenecké úmrtnosti se v minulosti v různých obdobích hodně lišily. V době, kdy ►

byl relativní klid, nebyly války a hladomory, mělo šanci na přežití mnohem více dětí. Počet dětských úmrtí většinou strmě stoupal v období válek nebo jiných nepokojů. A pokud se zamyslíme nad životním stylem, uvědomíme si, že chudé rodiny tehdy měly běžně třeba deset dětí. Matka byla z porodů, těhotenství a kojení velmi vyčerpaná, proto se děti nerodily v dobré zdravotní kondici. Většinou musela pracovat i s malými potomky a nemohla jim věnovat tolik péče, jako je běžné dnes. Děti se někdy rodily i během práce na poli a často došlo k jejich podchlazení. Aby dobře spaly, vařil se dětem často makový odvar. Kolik jich tedy mohlo například zemřít v důsledku otravy? Je zajímavé prostudovat si grafy dětské úmrtnosti. Uvidíme, že hodnoty u nás prudce klesly už v padesátých letech, tedy před zavedením plošného očkování. Můžeme vůbec srovnávat éru minulou s dnešní moderní dobou, kdy lidé mají dostatek výživy, lékařská péče je dostupná pro všechny a díky chirurgii dokáže vyřešit mnoho vrozených vad, úrazů a dalších problémů? My vlastně nevíme, kolik dětí v minulosti opravdu zemřelo v důsledku infekce a kolik na podvýživu, špatné životní podmínky nebo vrozená postižení.

Dětská úmrtnost je dnes obecně velmi nízká. Velkou roli hraje prenatální diagnostika a možnost umělých potrátů geneticky poškozených plodů. Protože se některé děti nenarodí, statistiky dětské úmrtnosti se uměle snižují o několik procent. A nezapomínejme ani na předčasné porody – před termínem se rodí přibližně 8 % dětí. Většina z nich ale dnes naštěstí díky špičkové lékařské péči



kloubů, střev a dalších orgánů. Vysoká je také nemocnost obecně, děti trpí opakovanými infekcemi. Nutné se tedy musíme ptát, zda tyto potíže nevznikly jako důsledek proočkování populace.

Infekce a manipulativní mikroorganismy

Další kapitolou jsou samotné infekční choroby, které přicházely v epidemiích a jsou po-

ní. Velkou roli hraje hygiena, výživa, plošné používání antibiotik... Je důležité si uvědomit, že infekce jsou nejdůležitější příčinou řady zdravotních problémů. Mikroorganismy jsou živé formy života, které se snaží o rozmnožení a tedy rozšíření do populace. Neustále probíhá „soutěž“ mezi různými původci onemocnění a našim imunitním systémem. Mikroorganismy mají svou inteligenci a ke svému šíření používají různé strategie. Některé mohou svoji šanci využít v těžkých obdobích, jako jsou třeba války. Právě v dobách konfliktů je hodně lidí oslabeno stresem, nedostatkem potravin a trpí nedostatečnou hygienou. Infekce zmutují, změní se tak, aby populace proti nim neměla vytvořenou imunitu. Mikroorganismy se šíří a začnou napadat velkou část obyvatelstva. A je tu epidemie, při které řada lidí zemře. Postupně si však lidé vybudují obranné mechanismy a stanou se vůči nákaze imunními. Jiné infekce třeba zase sází na menší zdravotní problémy – člověk tedy nemusí ulehnout do postele, chodí dál mezi ostatní a mikroorganismy se množí. To se děje hlavně v dnešní době. Infekce pak vyvolávají chronické záněty. V podstatě všechny zdravotní problémy jsou zapříčiněny stresem a emocemi, které ale velmi úzce souvisí s mikrobiálními ložisky a jejich manipulativními programy. Svět mikroorganismů není neměnný, neustále se vyvíjí. A to mnohem rychleji než my.

Je tedy dost naivní domnívat se, že když děti naočkovujeme proti mikroorganismu, který

Farář jako příčinu úmrtí zapsal to, co mu řekli rodiče, porodní bába anebo to, co si myslel. Nemoci byly rozdělovány do tří skupin – obyčejné, místní a epidemické, zbytek byly úrazy a jiná neštěstí.

přežije. Jak tedy můžeme vědět, že problémy s dětskou úmrtností vyřešilo právě očkování? Kde jsou důkazy, které klasická medicína od alternativních směrů vyžaduje a sama je nemá? Je velmi pravděpodobné, že by dětská úmrtnost byla stejně nízká, jako je dnes, i bez plošného očkování. To, co dětskou populaci v současnosti trápí, je však nárůst chronických problémů. Více než třetina dětí trpí alergiemi, ekzémy, astmaty a dalšími potížemi. Neobvyklé nejsou ani autoimunitní záněty

psány v kronikách. Udává se, že děti umíraly nejvíce na choleru (bakterie *Vibrio*), břišní tyfus (*Salmonella typhi*), spálu (angína způsobená streptokoky), úplavici (bakterie *Shigella* nebo prvok *Entamoeba histolytica*), pravé neštovice (poxvirus *Variola*) nebo tuberkulózu (*mycobacterium tuberculosis*). Méně často jsou zmiňována úmrtí na záškrt, spalničky a další infekční onemocnění. Všimněte si, že většina těchto nemocí tedy vymizela z jiných důvodů, než je samotné očková-

je dnes běžně v populaci, tak jim zaručíme doživotní imunitu. Mikroorganismus většinou zmutuje a jeho nový klon se v populaci začne šířit místo toho původního, proti kterému se očkovalo/očkuje. Dostatečným důkazem je vakcína proti papillomavirům (HPV), kterých je řádově 60 typů. Očkuje se přitom maximálně proti šesti z nich. A čím více lidí bude proti nim naočkovaných, tím více se začnou rozšiřovat jiné typy a hlavně budou vznikat nové. Často ti, co jsou očkováni, onemocní snáze než ti, kteří infekci prodělali přirozeně. Není divu. Náš imunitní systém je velmi chytrý a daný patogen si pamatuje podle mnoha znaků. Když pak v mikrobiální říši potká blízkého příbuzného, bude si s ním vědět rady. Do očkovacích vakcín se dávají vybrané malé části mikroorganismů. Také imunitní reakce není díky injekční aplikaci komplexní a tolik účinná. S málokterou infekcí se totiž potkáte tak, že je vpíchnuta přímo hluboko do organismu. Nicméně některé infekce z dnešní populace opravdu vymizely – záškrt, pravé neštovice, dětská obrna. Můžeme ale s definitivní platností říci, že je to opravdu pouze zásluha očkování?

Nepodceňujme suché z nosu

Původní myšlenka vakcinace je ale správná a přirozená. Pro imunitu člověka je lepší, aby nebezpečné infekce znal a uměl se jim efektivně bránit. Pokud tedy budeme žít co nej-přirozeněji a v sepjetí s přírodou, průběžně se budeme s mikroorganismy setkávat a „přirozeně se očkovat“. V neupravované vodě,

půdě i v neošetřené potravě se budeme setkávat se stopami různých mikroorganismů a naše imunita si postupně bude vytvářet potřebné protilátky. Třeba takové pojidání šišňáků neboli holubů, tedy suchého z nosu. To, co děti často dělají a jsou za to napomínány, můžeme vlastně také zařadit do jakéhosi přirozeného očkování. Ušlé patogeny se dostávají do trávicího traktu, kde imunitní buňky přirozeně mikroorganismy odebírají a vytváří proti nim potřebné reakce. Podobně může působit i okusování a čištění nehtů pomocí zubů. Kdysi v Indii používali bráhmani stěry ze strupů pravých neštovic, míchali je s bylinami, nechali několik měsíců uležet a pak je aplikovali na kůži. Zároveň při tomto „očkování“ ale musela být dodržována striktní dieta bez mléka a ryb – už tito staří mudrcové věděli, že je třeba snížit riziko ne-

choroby v raném věku probíhají většinou lehce a vzniká pak trvalá, celoživotní imunita. V současné době je popsána celá řada případů, kdy očkované děti onemocněly některou z chorob až v dospělosti a tudíž nezřídka s komplikacemi. Je pravděpodobné, že kdyby nemoc prodělaly v dětství, tak by imunita nákazu zvládla hned v počátku a k obtížím by vůbec nemuselo dojít. Je to paradox, protože například proti zarděnkám a příušnicím se očkuje hlavně kvůli tomu, že onemocnění ohrožuje plodnost. Přitom očkování zvyšuje pravděpodobnost prodělání této nemoci v dospělosti.

Jako mnohem příznivější se jeví metoda očkovat pouze odrostlejší děti – především ty, které proti těmto chorobám nemají vytvořené protilátky. Bohužel, zřejmě z finančních nebo jiných důvodů je tento proces zatím neprosaditelný.

Infekce jsou nejdůležitější příčinou řady zdravotních problémů; mikroorganismy jsou živé formy života, které se snaží o rozmnožení a tedy rozšíření do populace.



Můžeme také polemizovat o tom, zda plošné očkování populace nepoškozuje plodnost, tedy pokud nebereme v potaz těch pár případů, kdy se jedinec stal neplodným v důsledku prodělaného onemocnění v dospělosti. Otázkou zůstává i to, zda prodělané virové choroby v dětském věku nemají svůj smysl. Podle všeho s největší pravděpodobností ano. Dětské nemoci totiž pomáhají imunitnímu systému dozrát a přirozeně posilují buněčnou imunitu. Když je slabá, většinou dochází k nerovnováze imunitních reakcí a tělo pak začne reagovat alergicky. Rovnováha je důležitá nejen v jednotlivých organismech, ale i v celé přírodě. Podařilo se nám sice zlikvidovat spalničky, příušnice, zarděnky, ale začaly se rozšiřovat jiné virové nákazy. Například pátá dětská nemoc (virus *Parvovirus B19*), vyznačující se vyrážkou hlavně na tvářích (tzv. červený motýl), šestá dětská nemoc (herpetický *Roseolovirus*, který je příbuzný planým neštovicím), kdy nakažený trpí vysokými horečkami, někdy i křečemi. V poslední době se objevuje také tzv. syndrom ruka-noha-ústa, nepříjemné onemocnění s vyrážkou, způsobené nejčastěji enteroviry nebo coxsackie viry (příbuzní dětské obrny). Každopádně ale není moc dobrý nápad začít očkovat i proti těmto původcům virových onemocnění.

Kdy nenechat očkovat

Připravit tělo na setkání s určitou infekcí v době, kdy má organismus dost sil, aby byl ochráněn v okamžiku, kdy může být oslabený a může tak dojít k rozvoji onemocnění, je správné. Problematické je ale samotné provedení v praxi. Dítě by mělo být očkované jen ve chvíli, kdy je 100% zdravé a psychicky vyrov-

nané. Matka by NIKDY neměla dovolit očkovat dítě, které není ve své kůži nebo je nemocné. Už nevrlost, rozmrzelost dítěte by měla být jasným signálem, že dnes očkování NE. Řada lékařů bohužel zastává názor, že pokud dítě nemá horečku, je očkovaníschopné, což je ovšem trestuhodný nesmysl. Řada lidí namítne, že se očkování může odsouvat a tím nebude dodrženo očkovací schéma. Jenže má takový ka-

lendář opravdu své opodstatnění a stane se něco, když se termín vakcinace posune? Většinou ne, ba právě naopak (více o tomto tématu se dočtete v rozhovoru s Dagmar Sláčalovou na straně 10–11 – pozn. red.) Dítě by mělo být očkováno až v době, kdy je jeho imunitní systém přirozeně nastavený na to, že infekci potká a bude s ní bojovat. To je tehdy, když se začíná samostatně pohybovat, tedy kolem jednoho

Složení vakcín

Antigeny

Jsou to oslabené, částečně pozměněné nebo jinak upravené patogenní mikroorganismy nebo jejich toxiny, proti kterým se očkuje.

- **Oslabené (atenuované)** infekce se množí na zvířecích tkáních nebo vypěstovaných lidských buňkách (embrya, nádorové řady) nebo např. vaječných bílcích. Oslabené infekce jsou nejvíce podobné přirozené nákaze, existuje však riziko vzniku mikrobiálních ložisek (spalničky, zarděnky, příušnice, tuberkulóza, dříve dětská obrna).
- **Inaktivované** infekce, kdy je nutné podat velké množství látky a často dochází k vedlejším účinkům. Očkování je třeba opakovat a jsou nutné další přísady (hepatitida A, hepatitida B, FSME, papillomaviry, cholera, chřipka, dětská obrna, dříve černý kašel).
- **Toxoidy.** Protože u některých infekcí ohrožuje naše zdraví toxin vyprodukovaný mikroorganismy, očkuje se proti němu. Používá se jeho pozměněná forma, tzv. toxoid, který se naváže na chemickou látku (např. hliníkovou sloučeninu), jež zabrání jeho toxickému působení. Díky toxoidu vzniknou B-lymfocyty produkující protilátky proti případnému skutečnému toxinu, například tomu, který se produkuje při záškrtu nebo tetanu.
- **Subjednotkové** infekce – používají se pouze části patogenů vzniklé rozštěpením. Opět je nutné je navázat na nějaký nosič, chemické látky nebo cizorodé bílkoviny, aby vůbec mohlo dojít k imunitní reakci. Dochází k aktivaci protilátkové imunity (chřipka, meningokok, pneumokok, hemofil).

Všechny typy antigenů mohou vytvářet mikrobiální ložiska, protože na organismus patologicky působí i malé části mikroorganismů (i jen části DNA), které nepříznivě ovlivňují imunitní a nervový systém.

Adjuvans (adjuvancia)

Chemické látky, které zesilují imunitní odpověď – zabraňují rychlému zlikvidování antigenů imunitními buňkami. Pokud by ve vakcíně nebyly, naše imunita by velmi rychle zlikvidovala všechny cizí látky a toxiny v místě vpichu a nedošlo by k vytvoření specifické imunitní reakce s pamětí (reaguje pomaleji, v řádu dnů). Používají se hlavně hlinité a fosforečné soli, některé bakteriální toxiny (mycobacterie, toxoid záškrtu, černý kašel) či cytokiny. **Jde o toxické látky, které organismus poškozují nejvíce.**

Uvolňovaný hliník je velmi neurotoxický a způsobuje celou řadu problémů včetně autismu.

Stabilizátory a konzervanty

Většinou jde o chemické látky, které zaručují stálost a kvalitu, například nechvalně známá rtuťová sloučenina *thimerosal*, stojící za



celou řadou poruch nervového systému. Do dětských vakcín se už rtuť nepřidává, stále je ale přítomná např. ve vakcíně proti chřipce. Dále se dodávají antibiotika, např. kanamycin, neomycin. Jako stabilizátory slouží různé soli nebo bílkoviny – působí pak jako toxická zátěž nebo cizorodé bílkoviny a mohou se spolupodílet na celé řadě problémů. Cizorodé bílkoviny mohou působit podobné problémy jako tzv. prionové choroby.

*Hydroxid hlinitý, fosforečnan hlinitý, neomycin, polymyxin, laktoza a živná půda se nachází v hexavakcíně **Infanrix**. Vakcína **Trivivac** proti spalničkám, zarděnkám a příušnicím obsahuje dihydrogenfosforečnan draselný, dihydrát hydrogenfosforečnan, neomy-cin-sulfát, sacharózu a želatinu.*

Nežádoucí přísady, kontaminace vakcín

Nechtěnými složkami mohou být i zbytky materiálu, na kterém došlo k množení patogenů (vaječné bílkoviny, zbytky tkání – opičí mozky, embrya, nádorové HELA buňky). Vzniká zde obrovské riziko autoimunitních chorob (roztroušená skleróza, různé záněty kloubů, pohybového aparátu a vazivových struktur, poruchy srážlivosti krve spojené s trombózami nebo záněty žil a další). Vakcíny mohou být kontaminovány i virovými infekcemi, kterými byly napadeny množící tkáň (v minulosti došlo k rozšíření onkogenního opičího polyomaviru SV40 do lidské populace).

*V hexavakcíně **Infanrix** se na pomnožení používají buňky z ledvin africké zelené opice, patogeny do vakcíny **Trivivac** se množí na buňkách psích ledvin a na lidských diploidních buňkách potracených plodů.*

roku. V té době leze, všechno strká do pusy a olizuje. Rozhodně to ale není ve věku několika týdnů, kdy se aplikuje první dávka povinné hexavakcíny. Podobně je tomu i v případě vakcíny MMR (spalničky, zarděnky, příušnice), která se má aplikovat ve 12. měsíci dítěte. Pro malý organismus to vůbec není ideální období, protože v tomto věku ještě není uzavřena hematoencefalická bariéra a hrozí, že oslabené viry proniknou až do mozku. Dítě se s těmi to infekcemi přirozeně setkává později, když se stává součástí dětského kolektivu nebo se začne pohybovat mimo rodinu. Tato doba nastává od cca dvou let dál. Rodiče by tedy měli pečlivě zvážit, kdy své děti nechají očkovat a také zajistit, aby byl potomek zdravý a v dobré psychické kondici. Pro zvládnutí možných nepříznivých a vedlejších účinků mohou pomoci i preparáty Joalis – preparát **Deimun Aktiv** je určený pro odstranění toxinů očkovacích vakcín, **Mezeg** pro detoxikaci gliového systému, který bývá očkováním narušený nejčastěji. Vhodný je také **Imun**, který mimo jiné detoxikuje imunitní buňky, na které vakcíny někdy působí nepříznivě. Ideální kombinací je tedy **Deimun Aktiv + Mezeg + Imun**.

Složení vakcín

Velkým problémem je samotné složení vakcín. Ideální by bylo, aby se organismus s infekcí setkal v co nejpřirozenější, oslabené podobě a podobným způsobem, jak se běžně do organismu dostává. Jenže to má svá rizika – u dětí s hodně oslabenou imunitou by mohlo dojít k propuknutí nemoci. Proto jsou vakcíny připravovány tak, že se snižuje riziko samotného infekčního onemocnění. Na druhou stranu bohužel vznikají jiná rizika, o kterých se nemluví. Především **antigeny** a **adjuvans** umělým způsobem zásadně zasahují do řízení imunitního systému a mohou způsobit celou řadu nežádoucích účinků. Při očkování uměle vyřazujeme určité části imunity (obcházíme slizniční imunitu, protože vpich je přímo do těla) a dochází k nepřirozenému posilování protilátkové imunity. Když dojde k zafixování této nerovnováhy, začnou se v těle projevovat různé alergie, ekzémy a celá situace může přerůst v astma a další komplikace. Typickým problémem spuštěným očkováním je tzv. *Guillain-Barré syndrom*, kdy dochází ke zkřížené reakci a imunita ničí myelinové obaly nervů. Projevuje se jako paralýza periferního nervového systému – brněním, necitlivostí – a může dojít až k ochrnutí.

Joalis Deimun Aktiv

Preparát **Deimun Aktiv** obsahuje informační složku všech povinných i dalších vakcín



Matka by NIKDY neměla dovolit očkovat dítě, které není ve své kůži nebo je nemocné. Už nevrlost, rozmrzelost dítěte by měla být jasným signálem, že dnes očkování NE.

používaných v ČR a v Evropě a najdeme v něm i informace o pravděpodobných kontaminacích. Použijeme ho tehdy, potřebujeme-li z těla odstranit toxiny, které někdy významně narušují nervový a imunitní systém člověka. Můžeme ho použít ale i přímo v době očkování – aplikujeme pár dnů předem a alespoň 14 dní poté, u dětí upřednostníme vtírání do kůže. **Deimun Aktiv** tak usnadní vyloučení nežádoucích přísad vakcín, zabránění vzniku mikrobiálních ložisek a pomůže snížit vedlejší účinky. Pozor, neznamená to, že dítě nemůže dostat horečku nebo že místo vpichu neoteče. Naopak – horečka a další imunitní reakce pomáhají organismu toxiny z těla efektivně odstranit.

Jsou to opět výmysly klasické medicíny, která tyto běžné imunitní reakce (tedy ty, které se objeví v řádu hodin po aplikaci) považuje za vedlejší účinky a odmítá brát v úvahu dlouhodobé následky, které často propuknou až za řadu týdnů. Sama mám rok a půl starou dceru, se kterou chodím k výbornému staršímu pediatrovi. Nikdy nebyl problém domluvit se na individuálním očkovacím plánu. Když Viki podstupovala očkování hexavakcí-

nou, zrovna za našeho lékaře zaskakovala jeho mladá kolegyně. Její rada – dát dceři v případě teploty či bolesti Ibuprofen, mě doslova šokovala. Mám malému dítěti k „nálož“ v podobě vakcíny přidat další chemikálie s řadou vedlejších účinků, a která navíc jako podobné léky poškozuje imunitu? Právě takové případy ilustrují běžný přístup klasické medicíny aneb „chemie na všechno“. Souvisí s tím i řada nepovinných očkování, na které běží reklamy založené na strachu. Řada nejistých maminek jim lehce podlehne a své dítě nechá naočkovat proti kdečemu.

Shrnutí na závěr – nechat se očkovat na běžné infekce není v principu správné rozhodnutí. Imunitní systém organismu se rozvrací a zvyšuje se riziko jiných infekčních nákaz. Žádným očkováním nemůžeme organismus ubránit před všemi infekcemi. Naopak, měli bychom ho naučit, aby se dokázal efektivně bránit sám. K tomu mohou pomoci naše preparáty na konkrétní infekce, například **Kok-plus**, **FSME**, **Mycobac**, **HPV**, **Gripin** a další.

Mgr. Marie Vilánková





V následujícím rozhovoru jsme si povídali s Dagmar Sláchalovou, manažerkou spolku Rozalio. Ten se věnuje zkvalitňování informovanosti o očkování a sdružuje i rodiče dětí, kterým vakcinace nějakým způsobem uškodila.

O detaily povinného očkování v ČR se zajímá stále více rodičů

Co název Rozalio vlastně znamená? Kdy váš spolek vznikl a jaké jsou jeho cíle?

Rozalio je zkratka pro *Rodiče za lepší informovanost a svobodnou volbu očkování*. Spolek vznikl původně jako sdružení, které se odštěpilo od organizace Hnutí za aktivní mateřství. Tenkrát narůstala touha dozvědět se více právě o vakcínách a o očkování obecně a vymezit se vůči striktně nastavenému systému. Zakládající členkou byla v roce 2007 i naše současná předsedkyně Martina Suchánková. Naším cílem je primárně zvýšit informovanost o povinném očkování a jeho možných následcích, o tom, jak jim předcházet a jak přistupovat k očkování individuálně.

Koho Rozalio sdružuje, kolik máte členů? A jak šíříte svou osvětu, jakou činnost vyvíjíte?

V současné době máme 950 členů, kteří se dále dělí na řádné členy a příznivce – počet se neustále zvyšuje, za poslední rok přibýlo asi 140 lidí. Co se týká propagace naší činnosti, snažíme se neustále aktualizovat hlavně webové stránky. Pravidelně zveřejňujeme aktuality, rozhovory a novinky z oboru. Máme také facebookový profil, který sleduje přes pět a půl tisíce příznivců. Jsme zváni na různé besedy, kde se snažíme podat co nejvíce nezkreslených informací a podpořit rodiče ve volbě podle vlastního uvážení. Jak jsem již

řekla, chceme, aby informovanost rodičů o očkování byla co nejvyšší.

Došlo podle Vašich zkušeností ke změně ve vnímání tohoto tématu?

Ano, postoj společnosti k očkování se postupně mění. Pokud bych to měla nějak jednoduše shrnout – jsou rodiče, kteří se zajímají, a rodiče, kteří se nezajímají. Ti, kteří mají zdrženlivý postoj k očkování, a ti, kteří k němu mají vztah dobrý. I Rozalio bylo dříve primárně vnímáno jako spolek proti očkování, ač jím fakticky nikdy nebylo. Ale protože se v dnešní době o možných dopadech vakcinace ve společnosti hovoří, zajímají se o toto téma i lidé, kteří své děti nechávají očkovat řádně, tedy ve státem nařízených termínech. Chtějí například vědět, jak se vyhnout nežádoucím účinkům nebo jak je zmírnit. Nepřátelský postoj ve společnosti není už, až na výjimky, tak radikální. Takže jsme v dnešní době přijímání jako spolek zasazující se o změny v systému očkování směrem k lepšímu pro všechny strany, ne o zrušení očkování obecně.

Jak je to s očkováním v okolních zemích?

V Rakousku a v Německu funguje veškeré očkování na dobrovolné bázi. Tedy i to, které je u nás povinné. V Německu například rodiče neočkovaného dítěte podstoupí rozhovor s pediatrem předtím, než dítě přihlásí do školky.

Když po této diskusi rodiče trvají na svém rozhodnutí dítě neočkovat, nikdo jim nic neudělá. Nikdo jim nevyhrožuje, nehrozí jim žádný postih ze strany úřadů. Do školky i do školy se tyto děti bez problémů dostanou. Je vytvořený jakýsi záchranný systém, který v případě epidemií nechá neočkované děti doma v karanténě.

A co se stane českému rodiči, který odmítne povinné očkování pro své dítě?

Důležité je vědět, že nic zásadního. Někteří pediatři jsou shovívavější, nechají si rodiči podepsat revers, ale komunikují s nimi. Někteří ale bohužel vyhrožují sociálkou, hygienou. Tady bych ráda zdůraznila, že hlášení je ze strany lékařů špatný postup – lékař má povinnost sociálce hlásit pouze případy podezření zanedbání péče o dítě. Ale to, že se rodič zajímá o očkování, o to, jaké jsou jeho možné dopady, a pouze ho odkládá, přece není zanedbaná péče. Na hygienu lékař sám od sebe nic oznamovat také nesmí – může tak učinit jen v případě, že si hygiena sama vyžádá záznamy o tom, kdo je a kdo není očkováný. Podle zkušeností rodičů je v současné době mnoho pediatrů v těchto otázkách shovívavější. Řekla bych, že je to přímo úměrné počtu rodičů, kteří se o toto téma zajímají. Pokud by tedy došlo k tomu, že se rodiče přeci jenom dostanou do správného řízení, hrozí jim pokuta v řádech

tisíců korun. Takový případ se ale už několik let nestal a fakticky tedy čelí možnému nepřijetí do školky, ve vyšším věku dítěte i zákazu účasti na školních i mimoškolních akcích (škola v přírodě nebo pobytový tábor).

Co tedy lze v případě nesouhlasu s momentálním očkováním konkrétně udělat?

Nejlepší je, když rodič u pediatra podepíše tzv. negativní revers, kde vysvětluje své důvody pro odložení konkrétního očkování a kde napíše, že byl pediatrem poučen. Chránění jsou v tomto případě oba – rodič i lékař. V minulě vyhlášce ještě šlo, že rodiče odložili očkování hexavakcínou (proti záškrtu, tetanu, černému kašli, hepatitidě typu B, dětské přenosné obrně a *haemophilus influenzae* typu B až do 10. měsíce věku dítěte, a v tom případě termín splnili. Nová vyhláška to trochu komplikuje. Snížila hranici pro naočkování hexavakcínou a děti tak musejí být očkovány třemi dávkami do 13. měsíce věku. Aby rodiče splnili tento termín, měli by začít s očkováním už v pátém měsíci. Ráda bych zopakovala, že termínové dodržení vyhlášky není pro rodiče zásadně důležité. Mohou tedy dítě očkovat, kdy si sami zvolí. Nevejdou-li se do stanovených termínů, nevadí. Očkování je platné, i když je provedeno později. Hlavně je ale velmi důležité, aby vakcínu dostaly pouze zdravé děti! Tedy ty, které jsou v dobré fyzické i psychické pohodě. A aby byli zdraví i jejich rodiče, sourozenci atd. – prostě všichni, kdo s nimi přijdou do kontaktu.

Co bych si tedy jako zodpovědný rodič měla hlídat, když jdu dítě očkovat?

Hlavně to, že Vaše dítě je momentálně úplně zdravé. Dále po samotné vakcinaci počkat minimálně 30 minut v čekárně. Během následujících dvou týdnů dítě pozorovat a zapisovat si změny v jeho chování nebo případné zdravotní komplikace. Jakmile se Vám něco nezdá, okamžitě kontaktovat pediatra a řešit to s ním. Komplikace a jiné zvláštnosti lze také hlásit rovnou Státnímu ústavu pro kontrolu léčiv (kontakt a formulář najdete na www.olecich.cz). V případě nežádoucích účinků lze samozřejmě pomoci nějakou detoxikační kúrou, například

prostřednictvím preparátů Joalis. Víím, že mnoho rodičů s nimi má dobré zkušenosti. Doporučuji tedy vyhledat si nejbližšího terapeuta a objednat se na vyměření zátěží.

Co studie o vakcínách, o neexistujících nežádoucích účincích? Vždyť velké farmaceutické firmy se jimi neustále ohánějí...

Problém je, že těchto studií možných nežádoucích účinků očkování se zúčastnily pouze zdravé děti. Dítě, které bylo nemocné, do studie zahrnuto nebylo. Ale podívejte se, kolikrát se „povede“, že lékař naočkuje dítě, které není sto procentně zdravé. To pak může vyvolat sérii komplikací a může vzniknout obrovský problém. A tady mluvím i z vlastní zkušenosti...

Na vašich webových stránkách se v aktualitách objevila i tabulka Českého statistického úřadu, týkající se výskytu úmrtí na nemoci, proti kterým se povinně očkuje. V mnoha případech se tato čísla rovnají nule. Je to tedy tak, že se tyto choroby přestaly vyskytovat díky očkování?

Očkování u některých nemocí určitě pomohlo, stejně tak jako dobré hygienické podmínky, sociální podmínky, zlepšení výživy nebo vývoj a dostupnost lékařské péče. Všechny tyto faktory jdou ruku v ruce a jejich úspěch je společný. Očkování nelze samostatně vzdvižovat a připisovat mu všechny úspěchy.

Co pro mne bylo zajímavé a ukazuje právě na to, že je to s očkováním komplikovanější a neexistují jednoduchá vysvětlení, je sérologický přehled hladiny protilátek u různých věkových kategorií. Zatímco například u černého kašle bylo jedno, zda je člověk očkován nebo ne, u spalniček byla hladina protilátek vysoká u starších lidí, kteří očkování nebyli a nemoc prodělali. Mladší ročníky očkované proti spalničkám měly hodnoty velmi nízké. Naopak u hepatitidy B byla hladina protilátek vyšší u očkováných jedinců.

Náš stát v současné době neodškodňuje děti, kterým očkování nějak ublíží. Máte zprávy o tom, zda se tato situace v blízké době změní?



Dagmar Sláchalová, 29 let,
HR, PR a fundraising
manažerka spolku Rozalio.

Studovala Učitelství pro
mateřské školy na Ostravské
univerzitě.

Narodila se v Karviné, nyní
bydlí v okrese Frýdek-Místek.

Dcera Sára se jí narodila v roce
2014.

Nechala jsem si vypracovat materiály, jak to v tomto případě funguje v evropských zemích. V řadě z nich jsou zavedeny odškodňovací zákony, ale v praxi bohužel úplně dobře nefungují. My budeme považovat za úspěch, když se u nás zákon podaří prosadit. Rodiče by se pak mohli domoci nějaké finanční kompenzace, která jim pomůže léčit dítě poškozené očkováním nebo pořídit nutné zdravotní pomůcky. Ministerstvo zdravotnictví odškodňovací zákon slibuje už několik let. Podle posledních zpráv by snad do tří měsíců mělo být vytvořené paragrafové znění tohoto zákona. Považuji však za vhodné, aby do fondů, ze kterých se hradí újmy poškozeným, přispívaly i farmaceutické firmy. A to z jednoho prostého důvodu – odběr a příjmy z vakcín mají tyto koncerny u nás vzhledem k povinnému očkování zajištěny. Proč by se tedy neměly podílet na odškodnění těch, kterým vakcinace jakýmkoliv způsobem uškodila?

Jitka Menclová

Rozalio je spolek rodičů, kteří usilují o dobrovolný systém očkování s dostatečnou informovaností. Požadují, aby očkování bylo vždy prováděno s ohledem na zdravotní stav dítěte a s minimalizací možných rizik. Zvyšují proto informovanost široké veřejnosti o možnostech bezpečného očkování a podporují rodiče v jejich individuálním přístupu. Snaží se také podílet na změně právní úpravy očkování v ČR tak, aby se naše země přiblížila vyspělému zdravotnickému systému západoevropských zemí. Více informací najdete na www.rozalio.cz. V rámci naší spolupráce si za zvýhodněných podmínek (minus 30 % z ceny) můžete objednat jednu ze tří brožur s názvem „Jak zasáhl systém očkování do života některých rodin“. Do 30. 4. 2018 pište na brozury.ocko@seznam.cz a do předmětu uveďte JOALIS.

Bývalý viceprezident firmy Pfizer: vakcína proti HPV má fatální následky

Dr. Peter Rost, který v minulosti stál v čele jednoho z největších farmaceutických koncernů na světě, opakovaně upozornil na nebezpečí očkovací látky proti viru HPV, u nás prodávané pod názvem Silgard.

Na YouTube se před pár lety objevil dokument „One More Girl“ (Další dívka), který natočili bratři Ryan a David Richardsonovi. Rozhodli se k tomuto kroku poté, co se u jejich osmnáctileté, do té doby naprosto zdravé sestry Danielle, objevila negativní reakce po očkování proti HPV. S následky vakcíny se velmi dlouho vyrovnávala. Její rodina se začala této problematice věnovat a zajímat se o osudy podobně postižených dívek. To vedlo bratry k natočení silného snímku, který ukazuje možné nežádoucí účinky tohoto očkování i pozadí celého farmaceutického průmyslu. To vše s jediným cílem – zabránit tomu, aby se něco podobného dělo i nadále. Kromě dalších odborníků v dokumentu hovoří i Dr. Peter Rost, který sdílí informace o úzkých vazbách mezi lékaři a farmaceutickým průmyslem (Rost je i autorem knihy *The Whistleblower, Confessions of a Healthman Hitman – Práškač: Zpověď nájemného vraha ve zdravotnictví*). Vzhledem k jeho dřívějšímu pracovnímu postavení by asi nebylo úplně moudré jeho slova podceňovat.

Marica Angellová, lékařka a spisovatelka, která byla také první ženou na pozici šéfredaktorky časopisu *The New England Journal of Medicine* (jeden z nejprestižnějších a nejautoritativnějších medicínských časopisů na světě) k tématu očkování proti HPV dodává: „Nemůžeme už bohužel důvěřovat ani publikovaným závěrům klinických studií ani se spoléhat na názory respektovaných lékařů či na obecně závazné zdravotnické směrnice. Nemám z tohoto závěru, ke kterému jsem dospěla za více než dvacet let svého působení na této pozici a který jsem nejprve odmítala přijmout, žádnou radost.“

Nastal tedy čas přehodnotit současné lékařské výzkumy a vidět je v širších souvislostech. Už v roce 2005 Dr. John P. A. Ioannidis, který je v současné době profesorem prevence nemocí na Stanfordské univerzitě v USA, zveřejnil zprávu, která se stala nejvyhledávanějším článkem v historii Veřejné vědecké knihovny (*Public Library of Science*): *Proč jsou zveřejňované výzkumy nepravdi-*

Hodnoty hliníku v mozku autistických dětí jsou alarmující

Britská studie z loňského roku odhalila, že množství hliníku v mozku autistických dětí dosahuje až desetinásobku bezpečného limitu, který je navíc stanoven pro dospělého člověka.

Autor studie, profesor Christopher Exley a jeho tým, měli jedinečnou příležitost prozkoumat mozkovou tkáň mladých zemřelých lidí, kteří za života trpěli poruchou autistického spektra (PAS). To, co zjistili, bylo pro ně šokující. „Když jsme prozkoumali mozky lidí s diagnózou autismu, našli jsme něco úplně jiného, než jsme viděli do té doby. Byly to jedny z nejvyšších hodnot hliníku v lidské mozkové tkáni, které se dosud podařilo zaznamenat,“ říká Exley. „Mikroskopické studie nám umožnily také zjistit, kde se hliník v mozkové tkáni nachází,“ dodává.

Většina hliníku byla identifikována v gliových buňkách, které jsou zodpovědné za udržování stálého vnitřního prostředí, ale i v zánětlivých mozkových buňkách. Hliník se do mozku podle všeho dostává skrze vedlejší hematoencefalickou membránu (ta odděluje mozkovou tkáň od krve). Exleyova studie byla částečně financována Výzkumným ústavem pro





zů se na ně někteří lidé odmítnou vůbec podívat nebo si přiznat, že existují. Je to velký problém, protože náš svět se mění a my musíme mít mysl neustále otevřenou – měli bychom být tedy otevření i novým možnostem. Tím, že jdeme neustále vpřed, dojde k odkrytí mnoha dříve skrytých informací a to, čemu mnoho z nás věří, dozná změny. Je přínosné dívat se i na informace, které jsou s naším přesvědčením v kontrastu. Ve skutečnosti je to i nutné – pokud tedy chceme směřovat vpřed a přejeme si vytvořit lepší svět. A právě proto jsou alternativní média důležitá, zvláště v době, kdy si stále více lidí začíná všímat, co se skutečně na naší planetě děje.

Je čas prozkoumat studie a výzkumy, které probíhají po celém světě, studie odborní-

vé. Ve své zprávě uvádí: „Máme nyní velké množství důkazů a stanovisek odborníků, která pocházejí přímo z praxe a ukazují velmi zajímavé realie. Věda, která je zaměřená na vzdělávání lékařů a vývoj medicíny, začíná vykazovat určité trhliny. Jsme nadměrně zásobováni studiemi, které sponzorovaly velké farmaceutické společnosti, ale ty nejsou koncipovány tak, aby odhalovaly také dlouhodobé účinky látek. Prostě nesměřují k tomu, aby rozpoznaly problémy, které se mohou objevit roky nebo i desetiletí po podstoupené léčbě. Nezvažují ani rizika dlouhodobého užívání léku. A zdá se, že nikdo také nevzal v potaz ty studie, ve kterých se jasně poukazuje na vý-

Jsme nadměrně zásobováni studiemi, které sponzorovaly velké farmaceutické společnosti, ty ale nejsou koncipovány tak, aby odhalovaly také dlouhodobé účinky látek.

razná rizika některých léčiv, které farmaceutické společnosti vyrábějí na takzvaný boj proti nemocem.“

Nedostatečné povědomí veřejnosti v této oblasti je znepokojující. Tyto informace zcela jistě nepřeberou mainstreamová média a i přes značné množství podpůrných důka-

ků v různých institucích, které nejsou sponzorovány obřími, nadnárodními společnostmi a jsou tedy nezávislé. Nezávislí badatelé se zaměřují na různé léky, léčbu či očkovací látky a vykonávají tak skvělou práci.

Zdroj: www.yournewswire.com

bezpečnost zdravotní péče pro děti (CMSRI), organizací, jejíž členové mnoho let věřili, že hliník je příčinou neurologických poruch. Jak uvádí webový portál *Hippocraticpost.com*, vědci se již delší dobu snaží dokázat, že u osob postižených autismem může docházet i k určitým genetickým změnám, které pak způsobují větší kumulaci hliníku. Naproti tomu zdraví jedinci mají schopnost hliník z těla vylučovat.

Už v roce 1995 prohlásil gastroenterolog Andrew Wakefield, že vakcína proti spalničkám, příušnicím a zarděnkám (MMR) může být spojena s výskytem střevních chorob a s autismem. I když byl za tento názor velmi kritizován, sama Světová zdravotnická organizace (WHO) uznává, že mnoho malých dětí zůstává bez očkování proti spalničkám právě kvůli obavám z nežádoucích účinků této vakcíny.

De Niro a Vaxxed

To, že se jedná o velmi kontroverzní téma, dokazuje i případ amerického herce Roberta De Nira, jehož osmnáctiletý syn trpí autismem.



Niro, spoluzakladatel Mezinárodního filmového festivalu Tribeca, původně v loňském programu schválil snímek *Vaxxed*, který pojednává o tom, jak vakcinace kojenců může vést až k autismu (film režíroval výše zmíněný Dr. Wakefield). Na poslední chvíli byl film z promítání stažen. De Niro ale vzápětí vyzval veřejnost, aby ho shlédla.

„Nejsem proti očkování obecně, ale chci

bezpečné vakcíny. Něco se tady děje; je tu problém, který lidé neřeší.“

„Lidé by to měli vidět. Na tom filmu rozhodně něco je. Já jako rodič dítěte, které trpí autismem, se o toto téma zajímám a chci znát pravdu. Nejsem proti očkování obecně, ale chci bezpečné vakcíny. Něco se tady děje; je tu problém, který lidé neřeší. Můj syn se po očkování stal autistou doslova přes noc,“ dodal herec.

Zdroj: www.medium.com, www.hippocraticpost.com

Pozor na GDPR

GDPR (General Data Protection Regulation, tedy ochrana osobních dat) je nařízení Evropské unie, které začíná platit 25. 5. 2018 a je závazné pro každou firmu, instituci i jednotlivce, kteří jakýmkoliv způsobem zpracovávají osobní údaje. Týká se i většiny terapeutů.

Málokdo z nás si umí představit, co všechno o sobě může volně dohledat na internetu. Navíc ani nemáme přehled o tom, komu všemu byly naše osobní údaje bez souhlasu poskytnuty. Některé firmy s těmito daty dokonce obchodovaly a bez našeho vědomí je využívaly pro své marketingové a obchodní účely. Právě tomu má zabránit nové nařízení EU. Tato směrnice rozlišuje roli **správce** a **zpracovatele** osobních údajů. Správce je ten, kdo určuje účely a prostředky zpracování osobních údajů. Zpracovatel tato data pro správce zpracovává, a to na základě vzájemné smlouvy a výlučně na základě určitých pokynů. **Terapeut se tedy stává správcem** osobních údajů klienta. Nese veškerou zodpovědnost nejen za své nakládání s údaji, ale i za to, jak s nimi nakládá zpracovatel. Konkrétní osoba, která osobní údaje klientů zpracovává (správce webových stránek, e-shopu, externí mzdová účetní atd.), musí doložit správnost zacházení s těmito daty – bezpečnostním certifikátem nebo směrnicí. Musí být také sepsána smlouva, která přesně definuje účel předávání dat, způsob jejich zpracování a zabezpečení.

Co všechno jsou osobní údaje?

Jsou to informace týkající se určené nebo přímo či nepřímo určitelné fyzické osoby. Rozdělují se na **obecné** – jméno, pohlaví, věk, datum narození, fotografie a **organizační** – pracovní nebo osobní adresa, pracovní nebo osobní telefonní číslo, pracovní nebo osobní e-mail, ověřovací identifikační údaje a identifikační čísla vydaná státem (rodné číslo a číslo OP). Osobní údaj **není**: údaj o právnických osobách, anonymizovaný údaj, údaj o zemřelých osobách

a údaj, který nelze přímo spojit s konkrétním člověkem a tím ho identifikovat. Speciální kategorie osobních údajů jsou **citlivé osobní údaje**, pro jejichž uchovávání je **nutný výslovný souhlas** fyzické osoby. Jde např. o rasový či etnický původ, politické názory, členství v odborech, zdravotní stav, sexuální orientaci či trestní záznamy a biometrické údaje. Například lékař by měl tedy nově vystavovat neschopenku pouze ve znění schopen/neschopen, bez specifikace obtíže.

Jsem terapeut, co mám tedy udělat?

Vaší povinností bude získat od každého klienta **podepsaný souhlas se zpracováním osobních dat** a uschovat ho pro případnou kontrolu. **Vzor** pro zkopírování najdete na straně 16. Dále musíte sepsat **směrnici**, která definuje tok osobních údajů – jak je získáváte, kde je ukládáte, jak je máte zabezpečené, jakým způsobem je likvidujete. Tato směrnice je určitým návodem, popisem toho, jak postupujete. Případná kontrola podle ní ověří správnost postupu.

Dále budete pro případnou kontrolu specifikovat důvod, proč konkrétní údaj uchovávejte (např. u klientů je to možnost poskytnutí požadované služby, u dodavatelů je to obchodní styk). Právo na uchovávání osobních údajů tedy máte v takové míře, abyste mohli poskytnout plnění – službu, prodej zboží apod. **Je dobré dodržovat pravidlo minimalizace údajů – tedy např. uchovávání pouze jména klienta, data jeho narození a zjištěných zátěží.**

Zabezpečení dat

Pokud máte údaje klientů v **elektronické podobě**, bude minimální ochranou zaheslování počítače, případně vytvoření speciálního „uživatel“ pouze pro práci např. s EAM setem. V případě externího disku nebo USB flash disku je potřeba zajistit jeho bezpečné uložení a přepravu. Pokud máte webové stránky, na

kterých provozujete e-shop, je potřeba domluvit se se správcem webu nebo s externí IT firmou, aby stránky zabezpečila speciálním heslem. IT odborníci mají připravené platformy, které mohou na e-shopy použít. Počítejte však s tím, že je to placená služba. Je potřeba, abyste si definovali směrnici specifikující ochranu těchto dat. Příklad: „*Pro podnikatelské účely používám notebook Lenovo L450, kde je instalován diagnostický software EAM set, jehož součástí je kartotéka klientů. Přístup do PC je zabezpečen vstupním heslem. Pro spuštění EAM setu je nutný HW klíč a samotný program je již od výrobce zabezpečen kódováním klientské kartotéky.*“

Pokud schraňujete osobní údaje v **tištěné formě**, například v podobě kartotéky, je potřeba, abyste všechna tato data zabezpečili proti možnému zcizení a zneužití. Například uložením do uzamykatelné skříně, místnosti či boxu. Zároveň je nutné definovat, kdo má k těmto dokladům přístup. Příklad: „*Mám osobní údaje svých klientů uzavřené v trezorové skříně. Do této skříně má přístup mzdová účetní, která vypracovává mzdy a zároveň zajišťuje komunikaci s úřady.*“ Ve směrnici bude tedy vedená jako oprávněná osoba. Musíte ale definovat i náhradní oprávněnou osobu pro případ absence.

Update EAM setu a informační semináře

Kromě vzoru Souhlasu se zpracováním osobních údajů na následující straně připravujeme také zabezpečení EAM setu. O nasazení této nové zabezpečené verze vás budeme informovat. Chystáme také semináře (viz. str. 35), kde budeme detailně probírat vytváření směrnice GDPR a procesy ve vašich poradnách. Seminář bude koncipován jako návod k použití a bude možné si zde směrnice rovnou vytvořit. Nařízení GDPR je ve svém provedení bohužel čistě individuální pro každou firmu i OSVČ a nelze tedy vytvořit jednotné podklady. Věříme, že i tuto novinku v legislativě společně zvládneme bez větších problémů.

Ing. Marika Kocurová

DŮLEŽITÉ!

Pro zaslání informačního bulletinu Joalis info a měsíčních newsletterů potřebujeme Váš souhlas se zpracováním osobních údajů, který najdete v příloze Joalis info 2/2018. Pokud jste ho již nezaslali elektronicky nebo v první vlně, zašlete jej, prosím, zpět co nejdříve na adresu uvedenou na formuláři.



Dnes pokračujeme v našem seriálu o intolerancích potravin. Řekli jsem si, že současná medicína pod tímto pojmem vidí výhradně problémy, které jsou způsobeny nedostatkem enzymů.

Éčka, šlechtění a laktózová intolerance

Podle lékařů se tedy intolerance potravin rovná porucha trávení. Tak jednoduché to ale není. Obrovskou roli zde hraje i propustné střevo – skrze něj se totiž do organismu dostává velké množství bílkovin, toxinů a jiných látek, které spouští imunitní reakci. Bohužel, západní medicína nedává odpovědi imunitního a nervového systému s těmito problémy vůbec do souvislosti. Dalším z problémů je i střevní mikrobiota, kterou zde záměrně nezmiňuji, protože se jí budeme věnovat později, v samostatném článku.

O emoční zátěži a její souvislosti s intolerancí jsme si řekli v prvním díle, minule jsme rozebrali enzymatické defekty. Je důležité vědět, že některé potraviny v sobě nesou přírodní toxiny (v aktualizovaném EAM setu jsou už přidány – pozn. red.) a že pokud se překročí určitá mez (která je vždy velmi individuální), mohou tyto látky v našem těle spustit kaskádu potíží a následně mohou způsobit autoimunitní problémy nebo alergie. A to i v případě, že naše tělo už konkrétní toxin v té chvíli nemusí přijímat. K tomu, abychom se s těmito látkami dobře vypořádali, musíme mít zdravé střevo, tedy zdravé střevní buňky – enterocyty. Ve střevě se kromě lymfatické nacházejí i další důležité tkáně.

Pozor i na přírodní éčka

U enzymatických poruch ještě zůstaneme. Minule jsme si vyjmenovali druhy přírodních toxinů, řekli jsme si o lektinech a zastavili se

i u některých **druhů éček**, tedy potravinových aditiv. Velmi důležitá informace pro terapeuty je: veškerá éčka jako toxiny jsou dnes zahrnuta v preparátu **Toxigen** (dříve byl samostatný přípravek **Éčka**). **Toxigen** nese informace o veškerých přídavných látkách, i o některých dalších druzích toxinů, které vznikají ve střevě právě na základě přítomnosti těchto aditiv, i o dalších karcinogenech, které se ve střevě mohou zachytávat. **Toxigen** tak může být z hlediska intolerancí velmi důležitý preparát.

O přídavných látkách, tedy o éčkách samotných, bychom si mohli vyprávět dlouho. Musíme si uvědomit, že nebezpečná jsou i ta éčka, která jsou přírodního původu. Proč? Jde

proto, že se o éčkách hodně mluví, na obalech mnohých výrobků tuto složku už vůbec ne najdete. Glutamát nebo glutaman sodný se ukrývá za extrakty z kvasnic, hydrolyzáty bílkovin a řadou dalších názvů. Ve skutečnosti jde o to samé, ale extrakt z kvasnic zní přece jen přátelštěji. Největším problémem glutamátu je to, že z něj při chemických procesech vznikají trochu jiné látky, s jinými vlastnostmi, než jsou ty přírodní. Glutamát je aminokyselina, kterou v přirozené formě obsahuje řada potravin – najdete ho v rajčatech, houbách či kukuřici. Obrovské množství této sloučeniny je také v mateřském mléce. Zde je nutné podotknout, že přirozeně se vyskytuje pouze L-forma kyseliny glutamové. Při chemické výrobě

Největším problém glutamátu je to, že z něj při chemických procesech vznikají trochu jiné látky, s jinými vlastnostmi, než jsou ty přírodní. Velmi nebezpečný je především pro děti.

o problematický proces jejich výroby. Při jejich získávání se totiž často používají různé chemické postupy a výsledný produkt může být odlišný od přírodního a tím pro naše tělo nemusí být úplně v pořádku. Mám na mysli různé typy konzervantů, barviv nebo i propionáty (konzervační látky, které se přidávají např. do pečiva). Určitě jste si všimli, že právě

vzniká také její D-forma, která není pro organismus využitelná a působí jako toxin. Je to podobné jako u transmastných kyselin – pokud potravina obsahuje hydrogenované (ztužené) tuky v jiné konfiguraci než té přírodní, jsou pro tělo v podstatě nepoužitelné, a dokonce škodlivé. A i D-formy glutamátu tělo zpracovat neumí a někdy je tedy ukládá. Pokud si vybere

paráty se překrývají, protože glutamáty vytvářejí různé typy těchto solí, ale zároveň může být problematická i sama přídatná látka. Dokud děti nechutnají nic jiného než přirozenou potravu, bude jim chutnat, ale jakmile jim do jídla dáte ochucovadla, chuťové buňky se otupí a děti pak nic jiného než kořeněné, solené a dochucené jídlo nebudou chtít.

Rychlené ovoce a zelenina

Už jsem hovořila i o tom, že k výrazné změně došlo i u ovoce a zeleniny. Existují studie, které potvrzují, že v plodech, které v dnešní době můžeme běžně koupit, je méně minerálních látek, méně vitamínů. Sami víte, že zelenina z rychlených skleníků nikdy nemá takovou chuť jako ta, která dozrála přirozeně. Je obrovský rozdíl mezi ředkvičkou nebo rajčetem vypěstovaným na zahrádce a ve skleníku. Problém je, že většina lidí ty pravé chutě nezná – zakusili je maximálně v mládí a zasunuli se jim do vzpomínek, a tak vlastně neví, jak by ty první produkty z přírody měly správně chutnat.

Já osobně jsem s tím bojovala, když byly moje dcery ve školce. Kuchařky argumentovaly tím, že se glutamát nesmí používat pouze pro děti do tří let. Podle nařízení je to opravdu tak, ale nikdo si už příliš neuvědomuje, že právě nevhodná strava může u spousty dětí stát za hyperaktivitou a jinými poruchami nervového systému. Glutamáty jsou všude, kam se

hem méně civilizačními chorobami, mezi které se řadí alergie a imunitní poruchy. Snížila se jim i nemocnost. Opravdu tedy stojí za to přemýšlet o tom, co jíme. My i naše děti.

Některé studie potvrzují, že v plodech, které si v dnešní době můžeme běžně koupit, je mnohem méně minerálních látek i vitamínů.

v dnešních potravinách podíváte – v polévkách v sáčku, párcích a jiných uzeninách atd. Detoxikace kyseliny glutamové a jejích solí, které organismus neumí spotřebovat, najdete v preparátu **Biosalz** i **Toxigen**. Tyto dva pre-

Nedávno se v Polsku uskutečnil velký výzkum. Řádově se jednalo až o desetitisíce dětí, což už je opravdu velký statistický vzorek. Tento výzkum ukázal, že děti, které se stravovaly pouze čerstvými biopotravinami, trpěly mno-

Problémem dnešního zemědělství jsou i různé vyšlechtěné odrůdy. Například meloun. Se všemi známými jsme se shodli, že normální, peckový, nám chutná mnohem více než ten bez semínek, který nám přijde jakýsi mdlý. Mnohé odrůdy se dnes šlechtí bez semen především kvůli spotřebitelům, jejich poptávce. Třeba takové hroznové víno. Podle mého názoru jde o nepřirozené, doslova zparchatělé plody, protože postrádají to, díky čemu se mohou dál šířit – semena. U nás v rodině máme takovou tradici – schraňujeme semínka rajčat i paprik z minulého roku a pěstujeme tak to, co známe. A nemusím asi poukazovat na to, že kdyby v budoucnu přišla nějaká krize, určitě by na tom byl mnohem lépe ten, kdo si sám umí vypěstovat zeleninu a ovoce od semínka než ten, kdo nikdy nedal do země ani jednu sazeničku. Moje děti, ač se jim to někdy nelíbí, prostě na zahrádku chodit pomáhat musí. Jak se rostliny pěstují a jak se o ně starat je určitě dobré vědět jak teoreticky, tak prakticky.

Co stojí za porušenou tvorbou enzymů

V potravě tedy najdeme celou řadu toxinů. Obvykle nejsou primární příčinou intolerance, často však mohou být spouštěčem a udržovatelem toho, že danou potravinu nemůžeme jíst. Pokud je organismus zdravý, tak mu díky enzymům, trávicím orgánům a nepropustné

Příklad výskytu přídatných látek v potravinách

mu střevu tyto toxiny nějak zvlášť nevadí. Dokáže je totiž degradovat, vyloučit, nepustí je dál do organismu. Problém nastává, když naše tělo nevytváří ty správné enzymy. Kdy může k takové situaci dojít? Často za ní mohou být různé **genetické příčiny**, řada těchto poruch je dědičná, s různou závažností a s různým výskytem. Některé problémy mohou být vzácné a život ohrožující. Proto se dnes v prvních dnech života miminek dělá celoplošný screening, při kterém se zjišťují různé metabolické vady. Pokud se vyskytnou, musí se u dítěte vy-

Vybíráte si naopak to, co vám škodí. Detoxikace emočních struktur a detoxikace nervového systému hraje proto v intolerancích obrovskou roli.

Laktózová intolerance

Jedním z nejčastějších problémů je intolerance sacharidů – z enzymatických defektů je to laktózová intolerance. Laktóza je mléčný cukr, takzvaný disacharid – skládá se z glukózy a galaktózy. Laktóza je rozpojována (degradová-

zemu. Většina lidí s laktózovou intolerancí ví, že jim mléko nedělá dobře, takže ho nepijí a jedí jen některé druhy jogurtů – v nich je ten mléčný cukr už spotřebován bakteriemi. Ale problémem pro ně může být skryté mléko, které najdete v sušenkách, pečivu a dalších výrobcích. Spousta lidí si to už nedá do souvislosti a neuvědomí si, že za jejich problémem s trávením může stát primárně laktózová intolerance. Tato nesnášenlivost je často spjata s různými záněty ve střevech. Geneticky může být člověk navíc úplně v pořádku, může tedy tento enzym normálně vylučovat. Pokud se ale ve střevě objeví zánět, produkce enzymu se jeho následkem prudce omezí nebo zastaví a nastupuje řada problémů. Zajímavé je, že tento enzym se dá „vycvičit“, to znamená, že když budete po malých dávkách pít kvalitní mléko, začne se zase v určité formě tvořit.

Pozoruhodné je také celosvětové rozvrstvení laktózové intolerance – čím severněji, tím lépe lidé mléko snášejí. Je to logické; pokud žijete v tropickém pásu, můžete se bez problémů stravovat tak, že budete jíst syrové potraviny; všude jsou k dispozici vyzrálé plody s dostatkem vitamínů. Čím víc na sever, tím je pěstování zemědělských plodin náročnější

Skleníková „moře“ na jihu Španělska



loučit konkrétní složky z potravy. Některé obtíže jsou poměrně časté, například vrozená laktózová intolerance se týká přibližně 1 % populace.

Mnohem častější jsou ale **získané enzymatické defekty**, kdy jsou trávicí orgány postiženy zánětem a nedovedou v potřebné kvalitě či množství produkovat trávicí enzymy. Jedná se především o střevo, játra a slinivku.

Další příčinou porušení tvorby enzymů může být **poškození nervového a hormonálního řízení GIT** – tedy gastrointestinálního traktu. Jedná se hlavně o enterální nervový systém, který je velmi samostatný a řídí nejenom pohyby trávicí trubice, ale i tvorbu potřebných trávicích látek, tedy šťáv a enzymů. Jeho nadřízeným je pak vegetativní nervový systém, který je regulován zadní částí mozku. Detoxikujeme preparátem **Cortex**. Jsou to tedy tři důležité části – enterální nervový systém, vegetativní nervový systém a zadní mozek. Někdy se do tohoto problému zapojí i amygdala a jiná vyšší centra v mozku. Je zajímavé, že případné poškození amygdaly, našeho emočního centra, úzce souvisí s tím, zda má člověk dostatečně vyvinutý cit a intuici pro výběr správné potravy. Proto opravdu funguje to, že pokud se detoxikujeme, zvyšujeme tím svou intuici. Některé výzkumy dokázaly, že pokud si poškodíte amygdalu (stačí k tomu nějaké toxiny nebo borélie apod.), ztratíte schopnost vybrat si to, co je pro tělo potřebné.

Některým lidem může vadit i skryté mléko – například v sušenkách či pečivu. Že za jejich problémem s trávením může stát primárně laktózová intolerance, si spousta z nich neuvědomuje.

na) pomocí enzymu s názvem beta-galaktosidáza, která vzniká v buňkách tenkého střeva, je vylučována v kľkách. Tento enzym rozštěpí mléčný cukr na dva jednoduché cukry, které organismus pomocí střevních buněk vstřebá do svého organismu a následně využije. Pokud beta-galaktosidázu nemáme, mléčný cukr postupuje dál do střeva a slouží jako potrava určitých typů bakterií. Člověk pak začne trpět plynatostí, průjmem a celou řadou jiných trávicích a vylučovacích problémů, např. syndromem dráždivého tračníku – chvíli má zácpu, chvíli průjem. To vše je důsledkem toho, že se díky mléčnému cukru ve střevě přemnoží konkrétní bakterie, které tam v takovém množství prostě nemají co pohledávat. Je zajímavé, že mateřské mléko má daleko víc laktózy než kravské. Takže když se dítě narodí, má tohoto enzymu velké množství a dokáže ho štěpit dobře. Jak roste a mění se potrava, dojde u některých jedinců ke ztrátě funkčnosti tohoto en-

a také je tam méně slunce – tedy méně vitamínu D. Naši předkové tedy přirozeně hledali jeho zdroj a našli ho v mléce. Geneticky se to projevuje tak, že v severních šířkách je lidí s laktózovou intolerancí mnohem méně než na jihu.

Velmi častá je také sekundární laktózová porucha, intolerance, která je způsobena zánětem trávicí trubice. Ať je na vině nějaká infekce, nesnášenlivost lepku nebo porušená mikrobiota po nasazení antibiotik nebo třeba následkem užívání parenterální výživy – vždy dojde ke změně prostředí a laktózová intolerance se může navodit. Pro vás jako terapeutu to znamená jedno. Pokud přijde klient a řekne, že nesnáší nebo špatně tráví mléko, je to velký vykřičník. Jasná informace, že ve střevech nesprávně fungují buňky, je tam zánět a situaci musíme řešit. Pokračování příště.

Mgr. Marie Vilánková





Brandon Bays

Na základě procesu, který jí pomohl uzdravit se z vážné choroby, zformovala léčebnou metodu, kterou používají statisíce lidí po celém světě. Má na svém kontě několik knih. *The Journey (Cesta)* byla její první. Prodalo se jí více než milión kusů a byla přeložena do 24 jazyků.



a její uzdravení skrze Cestu

Milá Brandon, do České republiky nepříjždíte poprvé. Co Vás sem přivádí?

Ano, chystám se k vám už poněkoličkáte. Tentokrát přijíždím na třídní seminář *Intenzivní Cesta*, který se bude konat v Praze předposlední dubnový víkend. Musím říct, že upřímná, otevřená srdce a povahu českých lidí jsem si velmi oblíbila. Obdivuji také krásy vašeho hlavního města. V neposlední řadě je mi velkým potěšením strávit čas ve společnosti lidí, kteří ve svém životě hledají pravdu.

Vaše Metoda, *The Journey (Cesta)* je známa lidem po celém světě. Jste jejím tvůrcem. Co je na ní jedinečného?

Tato metoda velmi jednoduchým a praktickým způsobem vede k odkrytí našeho vnitřního „diamantu“ tedy naší celistvosti, se kterou se každý z nás narodí. Jde o osvobození se od emoční zátěže, kterou si hromadíme během svých životů. Učí řadu účinných, ale zároveň prostých dovedností, které může použít kdokoli, kdekoli, bez ohledu na původ, věk, vzdělání, náboženství nebo kulturu.

The Journey už pomohla desítkám, možná i stovkám tisíců lidí po celém světě vyřešit své fyzické a emocionální problémy. Ať už se jednalo o vyčerpávající nemoc nebo nějaké životní trable. Otevřela jim dveře k radosti, vnitřní svobodě, zdraví a jejich neomezenému potenciálu. A musím říct, že její výsledky jsou opravdu pozoruhodné. Podle zpráv lidí ze všech koutů světa, které jsem obdržela za těch 20 let, co metoda existuje, změnila životy několika desetitisícům, možná statisícům lidí způsobem, o kterém se jim prý ani nesnilo. Ať už se to týkalo otázky zdraví fyzického těla, přívalu positivity nebo emočních zkušeností v každodenním životě.

Jak tento proces probíhá?

Proces se uskutečňuje prostřednictvím vlastního vnímání, jakéhosi vnitřního vhledu. Ten nám pak umožní spontánně odhalit hluboké problémy, bloky či důležité vzpomínky, které vytvořily bolest nebo uzavření se a které stále přežívají v našem podvědomí. Během celého procesu si tedy vyřešíte staré život-

ní otázky a dostanete se do hlubokého vnitřního klidu, kde se budete cítit svobodně. Vlastně dostanete jakýsi návod, jak krok za krokem odhalit a použít vlastní přirozené léčebné schopnosti těla. To je totiž samo o sobě naprosto dokonalé a geniální. Touto metodou postupujete svou vlastní cestou, za pomoci silných řízených vhlédů, které vám umožní přístup ke konkrétním buněčným vzpomínkám. K těm chvílím ve vašem životě, kdy někdo nebo něco spustilo vaši podvědomou reakci a kdy vaše tělo emoční odpověď vypnulo nebo jste ji jednoduše potlačili. *Cesta* tedy nabízí způsob, jak tyto skryté a uložené paměti starých buněk vyčistit a jak uvolnit jejich zbytkový negativní vliv. Ukáže vám, jak doplnit skládačku své minulosti, jak se dobrat přirozeného a hlubokého odpuštění a jak jít životem dál, spokojeněji a zdravěji. Zprostředkovává spojení s nekonečnou inteligencí vlastního těla, inteligencí, která dokáže to, že vaše srdce bije a buňky se automaticky obnovují. A dovolí jí, aby usnadnila vaše uzdravení a transformaci.

Řekněte nám, prosím, něco bližšího o tom, jak tato metoda vznikla. Co předcházelo napsání vaší první knihy?

Od velmi útlého mládí jsem věděla, že život je víc než tato fyzická forma. Po celou dobu svých studií jsem hledala odpovědi – studovala jsem mnoho duchovních cest, náboženství, filozofii i tradice, kvalifikovala jsem se v mnoha alternativních léčebných metodách. Žila jsem zdravý a spokojený život, ve kterém jsem si splnila všechny své sny. Aspoň jsem si to myslela.

Ve věku 39 let, tedy v době, kdy jsem měla všechno, co jsem považovala za dobré a správné, mi byl v břiše diagnostikován nádor o velikosti basketbalového míče. Toto děsivé zjištění se nakonec ukázalo být mým probuzením, výzvou k opravdovosti a k odhalení bloků, bolestí a traumat, které mi nevědomky nedovolily, abych žila svůj život jako vyjádření své pravé podstaty. Ten nádor byl svým způsobem velkým darem, protože mě přinutil, abych se stala skutečnou, abych prozkoumala a objevila nejhlubší pravdu sama o sobě a aby mě nakonec dovedl i k odhalení vlastního neomezeného léčebného potenciálu. Díky postupnému vyčištění toho, co jsem odkryla, nádor během šesti a půl týdne spontánně zmizel. Od té doby můj život pokračuje po cestě plné svobody. Za každý prožitý den cítím opravdovou vděčnost. Každým okamžikem odhaluji víc a víc, kým opravdu jsem. Modlím se za to, aby se takto probudilo více lidí, aby našli lásku, radost, hluboký pokoj uvnitř sebe a uviděli to, co jim to může přinést. Mým největším přáním je, aby mne vesmírná síla používala jako nástroj k probuzení a uzdravení naší planety.

Pro koho je tato metoda primárně určena?

Protože *Cesta* není založena na víře, ale na přímé zkušenosti, je dostupná opravdu každému, kdo je ochoten se v životě zastavit, ponořit se sám do sebe a začít zkoumat hlubší pravdu než jen tu, kterou přináší naše kritická, analytická mysl, která k nám neustále promlouvá. Pokud jste přístupní tomu, přerušit svůj příběh plný bolesti a otevřít se nekonečnému potenciálu a svobodě, které máte k dispozici, pak se bez ohledu na všechna vaše dosavadní přesvědčení můžete skutečně uzdravit. Zjistíte, že to, kdo skutečně jste, není dotčeno žádnými omezujícími názory, pravidly, nálepkami nebo myšlenkami, které jste přijali za vlastní. Uvědomíte si, že i přesto, co jste v životě prožili, jakoukoli bolestí jste prošli, že všechny tyto věci jsou jen součástí vaší vnější masky a nemají nic společného s tím, co je skryto uvnitř a co je tím nej-

hlubším poznáním vašich neomezených možností.

Stačí se tedy zúčastnit jen jednoho sezení?

Většina z nás má v životě více než jednu nevyřešenou věc a tak to u některých bloků trvá déle a musí se to řešit na více sezeních. Obecně ale tato práce už pak nevyžaduje žádnou údržbu – co se jednou vyčistí, už vyčištěné zůstane. Projít *Cestu* ale neznamená, že se zbavíme všeho, co vnímáme jako nežádoucí a nechtěné. Jde spíš o jistou připravenost na to, že v sobě uvolním všechno, co mne drží v pocitu nejistoty a nesvobody. Žijeme v náročné době plné katastrof, terorismu, země-

cesem *Cesty*. Ti všichni se shodují, že se jim změnil život. Je to opravdu tak mocné?

Ano, je to velmi účinné. Víte, když jsem psala knihu o svém procesu uzdravování, představovala jsem si obyčejného člověka, žijícího kdekoli ve světě, který žije svůj všední život, se všemi normálními starostmi, a jemu jsem ji věnovala. Právě tahle publikace umožňuje čtenářům, aby se na své osobní cestě k objevování a uzdravení ke mně připojili. Lidé mi často říkají, že se můj příběh velmi podobá tomu jejich. Sdílejí se mnou i některé názory a svěrují se mi, že při čtení knihy odhalili své vlastní problémy, které jim neumožňovaly žít naplněný život.

Cesta nabízí způsob, jak vyčistit skryté a uložené paměti starých buněk a jak uvolnit jejich zbytkový negativní vliv. Umožňuje doplnit skládačku své minulosti, dobrat se přirozeného a hlubokého odpuštění a jít dál životem spokojeněji a zdravěji.



Ze semináře v Bratislavě

třesení, tsunami, finančních krizí, nefunkčních vztahů a fyzických i emocionálních traumat. Kamkoli přijedu, vidím lidi, kteří jsou doslova ochromeni strachem. Jsou jako by „vypnutí“, bojí se udělat jakýkoliv krok vpřed. A právě tato metoda jim může umožnit nadzvednout víko tohoto strachu, plně přijmout život ve své plnosti a síle, otevřít se své vlastní nekonečné moudrosti. Jsem velmi vděčná za vědomosti a poznatky o *Cestě*, které nám všem pomáhají setkat se s vlastní sabotující úzkostí, obavami a omezujícím smýšlením.

Osobně jste vyškolila tisíce terapeutů po celém světě a tisíce lidí také prošly pro-

Mají probíhající změny během a po procesu nějaký vliv na naši rodinu, děti?

Samozřejmě. Pokud vyřešíte staré záležitosti na té nejhlubší úrovni, mají tendenci být vyčištěny už navždy. Jakmile projdete a absolvujete svou vnitřní práci, můžete pak být z jasného a vědomého místa inspirováni k tomu, abyste se posunuli dopředu, podnikli kroky a byli katalyzátorem pozitivní transformace celého našeho světa. Pokud jsme v sobě dospěli k pocitu míru a celistvosti, automaticky se to odrazí i ve světě kolem nás. Nejsme odděleni od života ani od sebe navzájem a *Cesta* nám připomíná, že každý z nás je jedinečný a má nedozírnou hodnotu jako součást celého tajemství života. A jak ře-

kl Ghándí: „*Bud' tím, čím chceš, aby byl svět kolem tebe.*“

Vlády některých zemí uznaly Cestu jako metodu pomoci lidem v traumatických a posttraumatických situacích. To je obrovský úspěch.

Metoda se nyní vyučuje ve 45 zemích po celém světě. Učím ji jak já osobně, tak zkušení terapeuti, které jsem na tuto práci osobně pečlivě připravila. V Jihoafrické republice a v Austrálii nástroje Cesty používají učitelé ve školách, sociální pracovníci ve věznicích. S vynikajícími výsledky ji používají při terapeutické práci v domorodých komunitách, kde mají velké problémy s vykořeněním a se ztrátou identity. Například v Kanadě ji původní obyvatelé přijali jako způsob řešení sociálních problémů – od nezájmu o vzdělání, přes problémy s alkoholem a drogami až po deprese. Členové kanadského soudnictví prošli procesem Cesty v rámci svých manažerských školení. A v Nizozemí zase vládní instituce pověřily akreditované praktikanty, aby touto metodou pomohli vyřešit problémy těch, kteří jsou dlouhodobě nezaměstnaní z důvodu chronického stresu.

ta nabízí, je opravdu mimořádné a mnoho moudrých lékařů na celém světě ji používá jako doplňkovou terapii pro své pacienty.

Co všechno v našem těle mohou dlouhodobě potlačované emoce způsobit?

CDC (Centrum pro kontrolu onemocnění) v USA dnes už oficiálně uvádí, že emoce nebo jejich potlačení způsobují 85 % všech nemocí. I před tímto odhalením to ale bylo ve

citý a emoce proudily tělem, receptory se od blokuji, uvolní a pomáhá nám to udržet si dobré zdraví. Když jsme na vrcholu nějaké silné emoce, naše tělo vyprodukuje znamenatelnou biochemickou změnu. Pokud však emoci nějak potlačíme nebo se jí vyhne, někde v těle se ta chemie uloží. Poté, pokud se časem objeví nějaká nemoc, je vysoce pravděpodobné, že se vyskytne právě v části těla, kde došlo k těmto blokům.



Když se rozhodnu projít Cestu, co můžu očekávat?

Když se ji rozhodnete absolvovat, otevřou se vám dveře k vaší vlastní vnitřní pravdě, k nekonečnému potenciálu, se kterým jste se narodili. Oddělí se lži a omezení, které nám během života „naložili“ rodiče, učitelé, zaměstnavatelé, přátelé i různé autority. Proniknete přes vrstvu podmíněné ochrany, kterou jste si vytvořili a o které jste si mysleli, že vás uchrání. Ve skutečnosti vám uzavírá přístup k vlastní přirozené léčebné kapacitě a geniálnímu schopnostem vašeho těla. Těm, které umí zajistit to, že vaše srdce bije a buňky se neustále obnovují. Nikdy bych si nedovolila tvrdit, že jsem schopna někoho léčit. Všechno, co je k tomu zapotřebí, je odjakživa uvnitř každého z nás a Cesta jen pomáhá tuto osobní vnitřní cestu najít. A jak už jsem se zmínila – řízené vnitřní vhledy vám dají přístup k momentům v životě, kdy jste vypnuli své emoce. Umožní vám uvolnit veškerý stres, úzkost a nevyslovená slova, která jste chtěli a měli v té době vyslovit. To všechno vás dovede k pocitu přirozeného dokončení a odpuštění minulosti, uvolnění staré zbytkové chemie buněk a odblokování buněčných receptorů, aby mezi sebou opět mohly zdravě komunikovat. Je to klíč, který dovoluje inteligenci vašeho těla uzdravit tělo, mysl i ducha.

Ráda bych využila příležitosti a všem našim čtenářům vzkázala: „*Metoda Cesty je JEDNOU Z CEST, není ale určité jediná. Je to dar a způsob, jak se dostat k přirozené léčebné genialitě, která sídlí v každém z nás. Máte na výběr mnoho možností a můžete si vybrat svou vlastní léčebnou cestu. Důležité je, abyste si dovolili probudit se ke svobodě a vrátit se k celistvosti svého života. A nezáleží na tom jak. Ve chvíli, kdy tento rozhovor čtete, jste už možná připraveni začít svou vlastní pouť. A bude-li to navíc skrze mou knihu, bude to pro mne velká radost. Pokud se k ní dostanete, přečtěte si ji a postupujte podle toho, co se v ní píše. A když tomu bude osud chtít, setkáme se osobně i na nadcházejícím semináři.*“

Jitka Menclová

Mým největším přáním je, aby mne vesmírná síla používala jako nástroj k probuzení a uzdravení naší planety.

Tato léčebná metoda je používána i celou řadou odborníků z lékařského prostředí, a to ruku v ruce s klasickou medicínou. Používá se v nemocnicích, na traumatických jednotkách i v chirurgických ordinacích a není chápána jako alternativní způsob, ale jako výrazně doplňující metoda. Existuje mnoho výzkumů, které potvrzují ohromnou sílu našeho přesvědčení a víry, že já sám jsem osobně schoopen účastnit se vlastního uzdravení a že hraji hlavní roli v procesu svého léčení. Proto určitě vřele doporučuji, aby se lidé poslouchali, aby naslouchali své intuici a vnitřnímu hlasu a sledovali jeho instrukce při výběru léčby. Neexistuje žádný konflikt mezi učením Cesty a konvenčními přístupy ke zdraví. To, co Ces-

světě vědy velmi dobře zdokumentováno. Jedním z prvních, kdo na to poukázal, byl Deepak Chopra (jeden z nejznámějších koučů dnešní doby, pozn. red.) Ptal se: „*Pokud se buňky neustále obnovují, jak je možné, že se replikují jako nemocné a ne jako buňky nové a zdravé? A proč se někteří lidé dokáží vyléčit sami a spontánně?*“ Následné výzkumy Candace B. Pertové a Dr. Bruce Liptona ukázaly, že na molekulární úrovni vede dlouhodobé potlačování emocí k zablokování jednotlivých buněčných receptorů. Tyto bloky pak narušují normální zdravou mezibuněčnou komunikaci a mohou poškodit řadu tělesných funkcí, dokonce i vytvořit nemoc. Naopak, když si dovolíme, aby naše po-

Seminář Intenzivní Cesta a pokročilé nástroje s osobní účastí Brandon Bays se koná v Praze 4 v prostorách KC City v termínu 20.–22. dubna 2018. Více informací najdete na www.cestabrandonbays.cz

Základní preparáty řady Herb (na Slovenku Help)

JoHerb

Použijeme na detoxikaci velkých kloubů, kolen, kyčlí, ramen. Preparát funguje také samostatně a jako komplexní zahrnuje nejčastější příčiny bolestivosti kloubů. Detoxikaci kolen je vhodné doplnit ledvinovým preparátem **UrinoDren** nebo **UrHerb**. Detoxikace kyčlí souvisí též s okruhem jater, je tedy žádoucí přidat přípravky **LiverDren** nebo **LiHerb**.

ColiHerb

Slouží na detoxikaci anatomických struktur tenkého i tlustého střeva jako další účinná alternativa k preparátu **Activ-Col**. Synergií těchto dvou preparátů umocníme účinek detoxikace střev a optimalizujeme jejich činnost.

LaHerb

Původní název přípravku je **LaxaHelp** a to tedy napovídá, že, přípravek slouží k detoxikaci nervového systému střeva při potížích

se zadržováním stolice. Příčiny tohoto problému bývají téměř vždy spojeny s psychickou složkou osobnosti člověka.

WLHerb

WL je zkratkou z anglického *Weight Loss* – úbytek hmotnosti či hubnutí. Cílem vytvoření takového přípravku bylo zaměřit se na ty hormonální žlázy, které mohou za pocity sytosti a hladu a ovlivňují tak chování člověka a jeho příjem potravy ve stresových situacích. Doporučuje se použít vždy, když má člověk tendenci k řešení stresu příjmem potravy jako náhrady – jednu tabletu v okamžiku chuti k jídlu vyvolané stresovou událostí.

VeHerb

Slouží k detoxikaci žilního řečiště a žilních stěn. Žíly řadíme k okruhu plic, správným dechovým modelem se tedy povzbuzuje pohyb krve v žilách. Použití je též vhodné při bolestivosti, která je spojena s křečovými žilami.

V minulém čísle bulletinu jsme se seznámili s prvními šesti základními bylinnými tabletami Herb, které se týkají zejména hlavních orgánů čínského pentagramu. Popis dalších preparátů této řady přinášíme v dnešním čísle. Tyto speciální přípravky slouží především jako doplněk základních detoxikačních kúr.

ImHerb

Detoxikuje několik důležitých tkání, které jsou spojeny s optimální činností imunitního systému. Vhodný doplněk při autoimunitních potížích. Jeho součástí je též detoxikace brzlíku (*thymus*).

MeHerb

Období hormonálního přechodu u ženy bývá spojováno s mnoha diskomfortními stavy. Preparát **MeHerb** detoxikuje ty tkáně, které se na hormonální změně podílejí, a pomáhá eliminovat s tím související potíže. Věnuje se též psychosomatické stránce spojené s obdobím menopauzy.

ProHerb

Prostředek je určen mužům a je zaměřený na nejčastější potíže související s prostatou. Užití tohoto preparátu by mělo být doprovázeno detoxikací okruhu ledvin, se kterým prostata podle tradiční čínské medicíny souvisí. Vhodným doplňkem detoxikace jsou též cviky k posílení svalů pánevního dna.

StreHerb

Preparát vhodný pro získání psychické pohody a rovnováhy. Doporučuje se užívat dlouhodobě, pokud se klient díky němu cítí lépe. Psychické či antistresové preparáty použijeme téměř v každé detoxikační kúře.

Ing. Vladimír Jelínek





Pravá krása

vychází zevnitř

V minulém bulletinu jsme zahájili nový seriál, který se věnuje ženám, jejich vnímání světa a otázce, co to vůbec znamená být ženou, matkou, partnerkou a strážkyní rodinného krbu. Dnes se zaměříme na záhadu, co to znamená být krásnou ženou.

Jak lze vlastně definovat krásu? Co vnímáme jako oku lahodící a o které ženě řekneme, že je krásná? Znamená to, že má být dokonalá v každém detailu? A jak by tedy potom měla vypadat? Když budeme chtít na všechny tyto otázky odpovědět, ocitneme se opět u jednoho ze zásadních principů přírody: u rovnováhy.

Jedinečnost každé z nás

Pokud bychom chtěli vytvořit portrét ženy, která se bude líbit většině populace, vezme-

me fotografie tisíců žen a počítačově je propojíme. Výsledkem bude zprůměrovaná fotka, která bude líbivá. Ale jen na první pohled. Svým způsobem bude umělá a nebude mít žádnou jiskru. Bude jí chybět něco, co dělá každou z nás jedinečnou. Platí to nejen pro portrét, ale i pro celou osobnost. Právě krásná žena má v sobě několik různých typů žen, zároveň je svá a individuální. Někdy nenápadná, jindy zase vyzývavá, někdy upravená, nalíčená a hezky oblečená, jindy nenalíčená a neučesaná. V jednu chvíli upovídaná, jindy mlčící, někdy starostlivá a pak zase lehkovážná. Podobně jako každý zdravý člověk v sobě tato žena zahrnuje všechny póly různých vlastností a umí je používat tak, jak je to přirozené a vhodné pro momentální situaci a prostředí.

Zdraví a krása spolu odjakživa velmi úzce souvisí. Slovanské slovo *krasa*, *krasn*, ze kterého zřejmě vzniklo slovo krása, vyjadřuje červenou barvu a červeň. Ve středověku používané slovo *krasiti* znamenalo jednat v dobrém. Německy se krása řekne *Schönheit*, což znamená zářit, svítit, dívat se. Krása je tedy něco pozitivního, označuje to nějakou kvalitu nebo hodnotu. Když o něčem řekne-

me, že je to krásné, oceňujeme a vnímáme kromě vzhledu i nějakou vlastnost, něco vyššího, ukrytého. Něco, co přesahuje jen viděné fyzicky; jsou to uložené informace, zkušenosti i myšlenky. Jako krásné vnímáme něco, co má ducha, vyvolává to v nás emoce nebo nás vede k pochopení. Krásná je příroda nebo třeba dokonalý technický výrobek, obraz, hudba. Obecně tedy cokoli, co v nás vyvolá kladné emoce.

Pythagoras a zlatý řez

Krásu můžeme i částečně objektivizovat, protože jako krásné vnímáme to, co je harmonické. Ale víme my, co to znamená harmonické? Je to způsob, jak můžeme vybrat a uspořádat jednotlivé prvky a vytvořit celek. Prvky nám můžou připomenout matematiku – ano, ta nám kupodivu může pomoci v pochopení krásy. Slavný Pythagoras se snažil popsat svět přírody pomocí čísel a byl v tom úspěšný. Dokonalou souhru přírody a Vesmíru nazýval hudbou, harmonií sfér. A tak nám tento učenec kromě známé a důležité Pythagorovy věty zanechal řadu dalších důležitých poznatků. Nevnímal totiž čísla jen

jako vyjádření kvantity, množství, ale u každého vnímal i jeho kvalitu a vlastnosti. Položil tak základy numerologie. Harmonii chápal jako základní princip uspořádání celého Vesmíru, jako přírodní zákon, který je obtisknut na různých úrovních – od pohybu nebeských těles až po vnitřní tělesné pochody. Jako harmonický všichni vnímáme tzv. **zlatý řez**. Je to jednoduché pravidlo, které rozděluje celek na dvě části. Poměr menší části k větší je stejný jako poměr větší části k celku. Jde v podstatě o princip mikro a makrokosmu a najdeme ho všude v přírodě. A pokud ho postupně aplikujeme, začne vznikat logaritmická spirála. Podle ní rostou větve na stromě, v květech se tvoří okvětní lístky, v šiškách šupinky. Ne nadarmo se zlatému řezu říká **symbol posvátné tvořivosti**. Najdeme ho v obrazech, architektonických skvostech, sochařských dílech nebo v pyramidách. Nerostou podle něj jen rostliny, ale i lidské tělo. Matematicky ho můžeme popsat jako **Fibonacciho posloupnost**, tedy jako řadu čísel, kdy každé další vzniká součtem předchozích: 0, 1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, 34. Někdy najdeme i tzv. Lucasovu posloupnost (2, 1, 3, 4, 7, 11, 18, 29, 47...) – tyto řady řídí například růst populace, počty generací u včel či počty okvětních lístků.

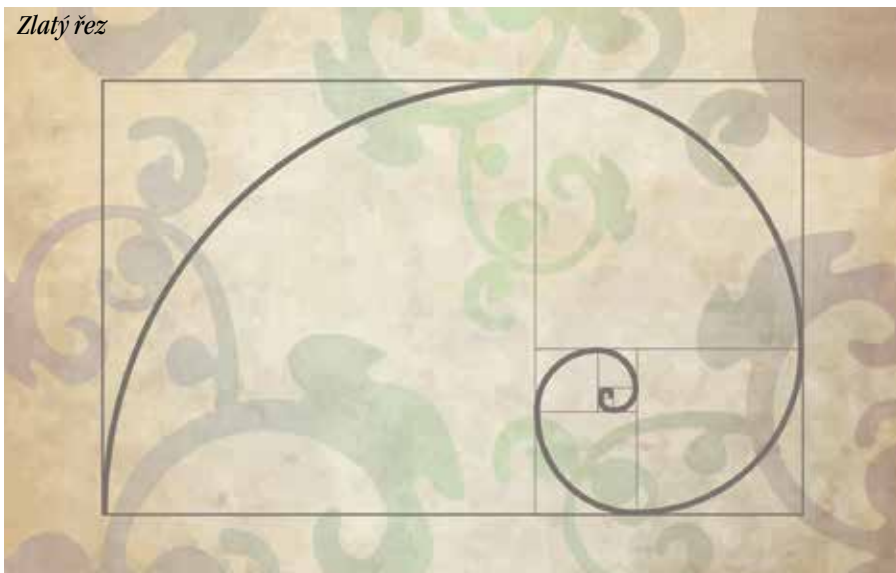
V souladu s pentagramem

Jako krásné vnímáme tedy to, co splňuje principy zlatého řezu. Je to například i obraz *Mony Lisy* od Leonarda da Vinciho, který tento princip důsledně používal ve své tvorbě. Mezi



Symetrie v přírodě

Zlatý řez



jeho známá díla patří také lidská postava zakreslená v pentagramu. A pentagram má ke zlatému řezu velmi blízko – dokonalý pentagram je plný zlatých řezů a je i symbolem posvátné spirály růstu. Můžeme tedy říci, že

zdraví a schopnosti odolávat různým infekcím nakažám. Všimněte si, jak velká část infekcí napadá obličejové nervy a vyvolává deformity obličeje, například poměrně častá obrna lícního nervu. Ať chceme nebo ne,

Pythagoras vnímal harmonii jako základní princip uspořádání Vesmíru, který je obtisknut na různých úrovních.

všechno, co vzniká podle principu zlatého řezu a pentagramu, je krásné. Týká se to i člověka. Ten, kdo roste a žije v souladu s pentagramem, je krásný. Tady se velmi úzce dotýkáme detoxikace, protože abychom byli krásní, musíme být zdraví. Tedy ve chvíli, kdy budeme ovládat všech pět principů, pět prvků a pět základních emocí v pentagramu. To znamená, že nebudeme všichni stejní, dokonale, protože každý z nás dostal do vínku něco jiného. Jde však o to, růst a žít podle principů přírody a v rámci možností, které máme. Stejně krásný může být velký, vzrostlý a osamocený strom, ale i malá bonsaj někde na skále. Podobně bude krásný i člověk s tělesným nebo jiným postižením, pokud bude sám se sebou v harmonii.

Pro vnímání krásy je také důležitá symetrie, tedy souměrnost. Ta vyvolává pocit rovnováhy, vyváženosti a klidu. Prvky symetrie najdeme u mnoha rostlin, zvířat, v krystalické mřížce nerostů. Obrazce s prvky symetrie jsou vnímány jako krásnější než ty bez zrcadlení. Intuitivně je pro nás důležitá hlavně souměrnost v obličeji, protože zobrazuje naše duševní prožívání. Ukazuje, zda náš rozum a cit jsou v souladu nebo naopak stojí proti sobě. Proto je symetrický obličej znakem

intuitivně posuzujeme ostatní podle toho, jak vypadají, a souměrnost je důležitým, pozitivně vnímaným aspektem.

Pozor na chemii v kosmetice

Ve vnímání krásy hraje roli také to, co je nám známo a tedy pro nás normální. Většinou upřednostňujeme věci známé či povědomé. A vlastně to může být i něco průměrného, ale splňuje to naše očekávání. Jsou v tom určitá, zaběhnutá kliše. Jako krásnou hodnotí společnost tu ženu, která je zdravá a plodná. Proto se většina z nás intuitivně snaží naplnit určitý ideál krásy. A jak už jsme si řekli v minulém díle, detoxikace podle pentagramu nám pomůže vylepšit vzhled důležitých tělesných partií (prsů, vlasů, očí, ústa, pokožka). Mnoho žen se nespolehá na detoxikaci, ale používá celou řadu kosmetických a krásličích prostředků, a zde může číhat obrovské nebezpečí v podobě různých toxinů (záměrně vynechávám plastické operace, protože ty jsou rizikové z celé řady důvodů).

Svůj zevnějšek si ženy pěstují už od pravěku. Zdobily se hlínou, tetováním, barvením i jiným upravováním vlasů, odstraňováním

chloupků. Používaly různé vonné oleje, mas-
ti a parfémy. Ve starověkém Egyptě se na bar-
vení rtů používaly masti s barevnými rostlin-
nými výtažky nebo s vínem, ve středověké
Francii si rty líčili i muži. Právě u rtének se
chvilku zastavíme. Průměrný muž prý během
svého života slíbá až několik kilogramů rtěn-
ky! A co teprve žena, která si rty pravidelně
líčí a nalíčená jí a pije? Nedávná studie zjistila,
že 400 populárních druhů rtének obsahuje
olovo, které v těle působí neurotoxicky. FDA
(americká vládní Agentura pro potraviny a lé-
ky) samozřejmě přišla s vyjádřením, že toto
vystavení se olovu je zcela normální a ne-
škodné, protože rtěnka není určena k vnitř-
nímu použití a tak je „naprosto bezpečná“.
Problematický je ale například i **propylen-
glykol**, který se používá jako zvlhčovač a
rozpouštědlo. Poškozuje játra, ledviny i mo-

Pozor na toxiny v kosmetice



Mnoho toxinů vstřebá naše kůže ze
sprchových gelů, šampónů, krémů,
deodorantů. Nejlepší je tedy používat přírodní
produkty s minimem složek, ideálně jen oleje
s bylinnými výtažky.

hem větší množství toxinů vstřebá naše kůže
z výrobků, které používáme denně. Sprchové
gely, šampóny, krémy, deodoranty... Někdo
tyto přípravky nakupuje doslova na kila, ča-
sto se bohužel jedná o levnou kosmetiku plnou
chemikálií. Můžeme se samozřejmě těchto to-
xinů zbavit účinným přípravkem **Antiche-
mik**, lepší by ale bylo jimi organismus zby-
tečně nezatěžovat. Dnes už je na trhu celá
řada přírodních produktů. Buďte však pozor-
ní, mnoho výrobků se jako přírodní jen tváří.
Nejlepší je používat produkty s co nejjedno-
dušším složením, ideálně samotné rostlinné
oleje s bylinnými výtažky.

zek a vyvolává dermatitidu. Samozřejmě,
když si jednou za čas namalujeme ústa, nic se

nám nestane. Zvláště, když máme zdravé or-
gány a náš organismus není ve stresu. Mno-

Pravá krása

A tak pravá krása vychází vždy zevnitř. Nej-
více to vnímáme u starých lidí, jejichž nitro
je obtisknuto do tváře i těla. Čas nelze zasta-
vit a tak je lepší věnovat se svému nitru, vní-
mat svoje tělo, detoxikovat a udržovat ho
v čistotě a rovnováze, přirozeně stárnout.
V dnešní době podléhá spousta žen kultu
mládí a podstupuje řadu plastických operací.
Nezřídka se ale jejich tváře mění v univerzální,
znetvořenou a leckdy až směšnou masku.
Člověk je totiž krásný, pokud v sobě nese vy-
vážený princip pentagramu a obtisknutý
princip přírody. Málokdo se s takovým vyvá-
ženým principem narodí, všichni se ho musíme
během života učit. Výrazně nám v tom
mohou pomoci základní preparáty Joalis, te-
dy **CorDren**, **VelienDren**, **RespiDren**, **Uri-
noDren** a **LiverDren**. Přeji
každé z nás, aby byla jedineč-
nou a spokojenou bytostí, kte-
rá to, co dostala do vínku, do-
vede v životě použít.

Mgr. Marie Vilánková





BŘEZEN



Dámy a pánové, letošní březen začíná s polovinou planet ve vodních znameních. Je to okolnost, která prvních šest dní v březnu akcentuje ženství, soukromí, ohleduplnost, spiritualitu a empatii. Možná si řeknete: „*To je tak nechutně ezoterické a new-ageové!*“ Jenže ono to tak prostě je.

Od **7. března** však nastává obrat, neboť se Merkur s Venuší přemisťují do Berana, což zásadně mění lehce lítostivou atmosféru na čas o poznání odvážnější a dynamičtější.

11. březen a dalších pět dní obsahuje téma zúženého prostoru, jistých omezení, která si pro své překonání žádají klid a trpělivost. Ve vztahu k dětem, mezi partnery. Pracovní úkoly se v té době mohou dostávat do vzájemné kolize. Současně je to však i období s potenciálem dělat rychlá a překvapivá rozhodnutí, která vše usnadní a jakoby odbrzdí.

13. březen je asi nejzajímavějším dnem měsíce, protože v sobě kombinuje rychlost a rozhodnost, dobrou vůli a potřebné štěstí a současně i jistotu vážnost citového života. Přesně takové dny člověka posouvají o notný kus dále v jeho poznání sebe sama.

Okolí 14. března obsahuje vysoký potenciál spirituální čistoty a zároveň připomínky minulých citových a vztahových zranění. Laskavé léčení vnitřního prostoru a uvědomování si lásky v nás nyní přítomné je dobrým způsobem, jak projít tímto obdobím s vnitřním ziskem, překonáním starého.

Mezitím se Merkur s Venuší pohybují ve znamení Berana ruku v ruce a to ukazuje na možnost velmi dobré citové komunikace mezi milujícími se lidmi. Na začínání nových věcí či vkládání nového přístupu do činností původních. Je to omlazující a nadějeplné. I vztahy rodičů s dětmi se pod tímto vlivem mohou stávat zábavnými a příjemnými pro obě strany. Až do **22. března** je tento pomocný vliv k dispozici každému, kdo je ochotný se mu otevřít. A tímto planetárním spojením Merkuru a Venuše je letošní březen skoro celý posazený do pozitivu.

Kritické jsou poslední březnové dny. Úterý 27. března souvisí s překonáváním nejrůznějších pracovních překážek, náročných na zodpovědnost a trpělivost. Až do pátku 30. března visí ve vzduchu únava, pocit velkých protivenství. Jistá skromnost a zároveň velká důvěra v sebe mohou tuto okolnost pomoci zvládnout.

DUBEN



V podobné energii – **důslednosti, námahy a jisté tíže** – začíná letos měsíc duben. Těžší už to být nemohlo. To, co se říká o letošním roce – že se v něm ukazují skutečné postoje, vyjevuje se pravda a padají masky, je právě na přelomu března a dubna cítit asi ještě více, než by nám bylo milé. A naším úkolem není s něčím bojovat nebo se nad něčím trápit, ale dobrat se svého středu, který ví, že všechno tu již bylo, vše tu ještě bude a není nic, co by se nedalo vyřešit poctivou důsledností.

Mars a Saturn jsou **1. dubna** v přesném spojení a současně v napětí se Sluncem a Merkurem. Je to zároveň bod, ve kterém může být mnohé skutečně náročné pojmenováno a může zde vzniknout uvědomění si toho, kudy cesta nevede.

Vůbec celý **první týden** v dubnu ukazuje na tvrdou hlavu, touhu narážet hlavou do zdi, neochotu se domluvit anebo pochopit, že mé vlastní stanovisko pravděpodobně nenapomáhá tomu, aby se společná záležitost uvolnila. Je to zřejmé z úporných kvadrátů Merkuru na Mars se Saturnem. Současně však Mars se Saturnem tvoří v tomto datu (**5. až 9. duben**) harmonický trigon na Venuši, čímž je nám

dáváno najevo, že postoj citového přijetí může tento komunikační či mentální zátaras uvolnit a zprůchodnit. Konec konců to možná znáte sami: s někým se vám nedaří domluvit, dokud se domlouváte na dálku, písemně nebo přes někoho. Ve chvíli, kdy se setkáte, kdy spolu sedíte, jíte nebo se obejmete, objeví se ve vás pochopení, že druhý člověk pouze odráží vaše vlastní postoje, v podstatě je stejný jako vy. A že jste vlastně velice blízko toho, abyste se nejenom pochopili, ale i stoprocentně si vyhověli.

Tímto způsobem může letošní začátek dubna přispět k tomu, aby se naše city a vztahy dostaly do realistické a zároveň funkční polohy. V období **od 10. do 17. dubna** může být již více patrná přitažlivost, vzájemný zájem a spolupráce těl a takzvané chemie mezi mužem a ženou.

Celá **druhá půlka dubna** je velice praktickým časem s dobrými vyhlídkami na profesní a obchodní úspěch. Mars-Pluto v Kozorohu harmoničtí vůči Jupiteru ve Štíru jsou klidnou a přitom důslednou energií, která vás může přivést ke splnění vašich pracovních cílů.

Antonín Baudyš



Antonín Baudyš ml. se horoskopům věnuje už od roku 1996. Podívejte se na jeho stránky www.baudys.cz nebo www.horoskopyproradost.cz.

V minulém čísle bulletinu jsme zahájili nový seriál, věnující se energiím, které nás obklopují a které je vhodné naučit se poznávat – nejen kvůli svému zdraví, ale také pro vnitřní rozvoj. Dnes jsem vám slíbil vyprávět o cestě, kterou jsem se dostal až ke své současné rezonanční diagnostické a terapeutické metodě VerSelf.



Moje cesta k pochopení energií v člověku

Vnitřní založení a výchova rodičů mě formovaly k tomu, abych v životě používal selský rozum, anglicky se mu říká *common sense*. Vždycky jsem jen nerad přejímal pravdy od druhých lidí, a pokud jsem už přece jen něčemu uvěřil, tak jsem se o kořeny těchto generálních výroků začal do hloubky zajímat. A to až do té doby, než jsem se přesvědčil, že má nějaký smysl na takových pravdách stavět nebo naopak, že je nutné je opustit a hledat směry nové.

Ke všem hlavním světovým náboženstvím a filozofickým směrům, které přetrvaly tisíciletí, chovám velký respekt a úctu. Pokud by učení, předávané v určitém náboženském systému z generace na generaci, které vyznávají milióny lidí, nezahrnovalo smysluplné odpovědi na základní otázky lidské duše, asi by tak dlouho nevydrželo. Otázky, které si klade snad každý, i ne nutně duchovně založený jedinec:

- *Co přijde po smrti?*
- *Jaký je smysl mého života?*
- *Je tohle jediný život?*
- *Existuje život po životě?*
- *Co mám v životě dělat, abych došel naplnění?*
- *Které věci mě učiní trvale šťastným?*

Věřím, že upřímný cíl všech světových náboženství je stejný – doputování člověka ke štěstí a ke světlu, k Bohu, tedy k univerzální síle, jejíž pravý význam je ukryt za celou sbírkou známých i méně známých abstraktních symbolů, které se dají plně pochopit pouze srdcem.

Dlouholetá praxe v oblasti alternativní medicíny mi poskytla dostatečný vhled do původu všech nemocí a jenom mě utvrdila v názoru, že duši a tělo člověka od sebe nelze oddělit. Prostřednictvím těla a tělesnými cvičeními lze ovlivňovat psychiku i duševní pro-

cesy v těle. Na druhou stranu uzdravení duševních zranění a psychosomatických bloků umožní tělu, aby se samo zregenerovalo a uzdravilo.

Srí Lanka, prosinec 2010

V roce 2010 jsem obdržel pozvání k pobytu na Srí Lanku od přátel, kteří v té době vedli hotelový rezort ve Welligamě na jihu ostrova. To pozvání bylo nečekané a neplánované, ale v tu chvíli mi přišlo velice vhod. Potřeboval jsem si odpočinout a načerpat nové síly po mnoha náročných letech intenzivní práce – výzkumů, studia, vedení firmy, provozování své poradenské praxe, přednášení a propagace detoxikační medicíny Joalis.

Bylo to také v době, kdy jsem dopisoval knihu *Jak zvládat emoce pomocí obrazů žvlů* a zároveň jsem se odpoutával od přísně vědeckého a racionálního světa. Pomalu ale

jistě jsem vykročil na „exkurzi“ cestou vizualizace a paradoxu, stále však ve spojení s logickým světem. I umění totiž může mít svůj vnitřní řád.

Poprvé jsem se tehdy vydal tak daleko směrem na východ. A zároveň poprvé do buddhistické země. Přijel jsem do nádherného hotelového komplexu, který poskytoval všechno, co si současný člověk cestující za odpočinkem do exotické destinace může přát.

První dny svého pobytu jsem prospal nebo jen tak proležel na pláži u hotelu. Jak jsem se však rozkoukával a relaxoval, po několika dnech mě napadlo, že by bylo hezké prozkoumat a poznat i blízké okolí. Prostě se podívat, kde se co děje a kde se co dá dělat.

Když na Srí Lance vyjdete na ulici, okamžitě na vás dýchne duch buddhistického světa. Na každém rohu narazíte na menší či větší sošky Buddhy, všudypřítomné oltáříky zdobí pestrobarevné květiny a vzduchem se line vůně vonných tyčinek, které kolemjdoucí na oltářích zapalují na znamení dobrého úmyslu. Bílé stúpy – *dágoby* – jsou nepřehlédnutelnými ozdobami, učiněnými klenoty v místní krajině. Už tehdy jsem zatoužil poznat důvod, proč se tyto stúpy (uvnitř vyplněné hmotou) vlastně staví a jaký je jejich skrytý význam.

Život na Srí Lance plyne poklidně a hekticky zároveň. Místní lidé jakoby se vůbec nestresovali. Za parného dne buď sedí někde v klidu ve stínu, smějí se, popíjejí čaj a jen tak si povídají, nebo se zapojují do ruchu ulice, kde se úplně všechno pohybuje. Auta, chodci, ná-



Stúpa neboli dágoba ve skále

kladní auta, krávy, tuk-tuky, koňské povozy, skútry, slepice, kola nebo motorky se posunují všechny najednou. I když jedou různými směry a podle nepochopitelných zákonů, nějak to funguje. Kromě základního pravidla, tedy že se jezdí vlevo (pozůstatek britské koloniální nadvlády), dopravní provoz nikdo neřídí. Reguluje se sám, a to dle vzniklé situace, kdy každý musí nutně vnímat všechny ostatní účastníky dopravy kolem sebe.

Pátý den mých toulek po okolí a přilehlém venkovském vnitrozemí upoutal moji pozornost spoře oděný prostý venkovský rolník. Na hlavě nesl ošátku s nákladem a neskutečně ladným krokem kráčel po stezce okolo rý-

žového pole. Dodnes si ten obraz dokážu na-prosto přesně vybavovat. Chůze a vůbec pohyb jeho těla jakoby mu nepůsobily žádnou námahu. Celé to bylo tak plynulé a přirozené, že jsem se musel zastavit a chvíli ho pozorovat. Tak krásná mi celá ta scenérie připadala...

Univerzální síla Kundaliní

Již od mého prvního seznámení se s možnostmi alternativní medicíny jsem studoval různé u nás dostupné texty. V mnohých z nich jsem se setkával s pojmem hadí síla neboli *Kundaliní*. Dozvěděl jsem se, že pokud je tato energie v člověku probuzená, je považována za všelék. Nenašel jsem tehdy ale nikoho, kdo by mi smysluplně vysvětlil, o čem přesně tato energie je a kdo by mi dal odpověď na mé tehdejší otázky.

- *Má Kundaliní každý člověk?*
- *Jak se dá tato energie bezpečně probudit a jak se to pozná?*
- *Jedná se o fyziologickou vlastnost těla nebo je to síla pouze filozofická?*
- *Má ji někdo z mého okolí již probuzenou?*
- *Proč je Kundaliní považována za všelék?*

Tato neomezená univerzální síla je reprezentována symbolem hada. Dnes již vím, že spočívá v uvolnění a osvobození nejhlubšího svalstva a vegetativního nervového systému



Typický ruch na ulici na Srí Lance

podél páteře. To má za následek spuštění znatelného proudu energie odspoda nahoru. Člověk se také naladí na své vrozené instinkty a na sebeuzdravující síly. Ale nepředbíhejme.

Chanaka Rukshan – jogín tělem i duší

Resort ve Welligamě nabízel turistům zábavu a aktivity všeho druhu. Hned u pláže byla fantastická restaurace s excelentním šéfkuchařem a vtipálkem, jehož jméno si, nevím proč, pamatuji dodnes: Duminda Abeysiriwardena. Asi mi tento dobrosrdečný snědý Sinhálec přirostl k srdci.

Bylo také možné zaplatit si hodinu surfingu u místního šlachovitého svalovce – nikdy nikam nepospíchajícího, sluncem ošlehaného plavčíka. Protože je pro nováčka téměř nemožné začít hned s jízdou na opravdovém surfu, na kterém se stojí, existuje i jednodušší varianta. Je jím bodysurfing. Prkno je o trochu menší než to opravdové surfové, velké



Energie Kundaliní a její symbol

Kundaliní je univerzální síla a je reprezentována symbolem hada. Spočívá v uvolnění a osvobození nejhlubšího svalstva a vegetativního nervového systému podél páteře, kdy se spustí znatelný proud energie odspoda nahoru. Člověk se také naladí na své vrozené instinkty a na sebeuzdravující síly.

prostě tak akorát, abyste si na něj břichem lehli a rukama pádlovali a vydali se proti vlnám na širé moře. Pak už jen čekáte na tu „svoji“ vlnu, vyhoupnete na její vrchol, otočíte se, a necháte se unášet směrem k pevnině. Tak je to teoreticky, ve skutečnosti se mi to za těch několik dnů podařilo asi dvakrát. V komplexu pracovali také dva ájurvédští maséři – jeden muž a jedna žena. Víc pracoval masér, masérka přicházela jen občas a tajně. Na Sri Lance je toto povolání ženám totiž zapovězeno – podle tradice je pro ně nečisté dotýkat se cizího muže.

Do resortu docházel i jogín z nedaleké vesnice. Byl připravený kdykoliv na zavolání přijet a strávit několik hodin cvičením nebo meditací s jednotlivcem, dvojicí nebo skupinkou hotelových hostů. Nabídka jeho služeb mě lákala natolik, že jsem si jednoho dne jeho lekci objednal. V recepci mě pouze upozornili na to, že se cvičí na lačno, tedy bez vydatné snídaně.

Druhý den dopoledne jsem tak poprvé ve svém životě potkal člověka, který mi pomohl podívat se do opravdového světa jógy, a to skoro v její kolébce. Tedy na Sri Lance, kde vznikala a kde byla po tisíciletí praktikována. Chanaka Rukshan byl mladý muž menšího vzrůstu, s živými hnědými očima, správně jogínsky zpomalený, a to jak v pohybech těla, tak i v řeči při používání osobitě angličtiny. Jako bych ho dodnes slyšel:

- *Žádný cvik se neprovádí rychle. Když něco bolí, tak přestaň cvičit.*
- *Opakování cviku má být tak akorát, ani hodně, ani málo.*
- *Po několika cvicích je dobré si odpočnout a relaxovat.*

S Chanakou jsem absolvoval nakonec pět dopoledních cvičení po třech hodinách. Naše setkání mi dala inspiraci na dlouhou dobu dopředu. Když jsme spolu cvičili, on prováděl všechny cviky jakoby naladěný na mě, tedy zároveň se mnou. Když jsme necvičili, povídali jsme si nebo jen tiše seděli a popíjeli čaj. Byl také schopný zodpovědět mé všetečné dotazy. Několik cviků a meditací, do kterých mě Chanaka zasvětil, se zároveň mělo stát mou osobní výzbrojí na vnitřní cestě za energiemi.

Kundaliní walking

Můj zážitek s pohledem na ladnou chůzi prostého muže byl tak čerstvý a silný, že jsem Chanaku jeden den požádal o lekci chůze. Ono se tedy řekne chůze, ale to, co pod tímto pojmem vnímáme my v západním světě,



Jednotlivé čakry v těle

Všudy přítomný Buddha



je něco, co jsme se naučili sice sami, ale nevědomě jsme při tom kopírovali modely chůze lidí nám nejbližších, tedy rodičů.

Přesunuli jsme se na pláž resortu, kde jsme to dopoledne byli sami. Po chvíli zklidnění, úvodního zvnitřnění se a po krátké meditaci nakreslil Chanaka do písku rovnou čáru dlouhou zhruba dvacet metrů. Po ní jsem měl celé dlouhé minuty pomalu a plynule chodit sem a tam. Můj jogínský učitel mi chůzi nejprve předvedl. Pohyb jeho nohou byl pomalý, velmi plynulý a ladný. Překládal nohu přes nohu bez jediného zastavení, podobně jako se mandala jin-jang stále poklidně otáčí a rozvíjí směrem dopředu. Všechno bez jediného zaváhání v rovnováze. Vypadalo to, jako by Chanakovo tělo bylo neviditelným pilířem mezi nebem a zemí.

Po něm jsem šel já. Pohled na mou chůzi musel být asi diametrálně odlišný. Uvědomil jsem si, kolik napětí má evropský člověk na svém fyzickém i emočním těle, což ho nutí pohybovat se a stále spěchat někam po horizontu, dál a dál. Moje pohyby byly trhané, měl-li jsem jít pomalu a bosými chodidly našlapovat plynule na čáru do písku, čas od času jsem ztratil rovnováhu a zavrával jsem. Chodil jsem po čáře v písku stále dokola, asi dvacetkrát nebo třicetkrát. S únavou a postupnou ztrátou úsilí, které jsem do cvičení vkládal, se mi pohyb paradoxně dařil lépe a lépe. Nakonec TO začalo chodit jaksi samo.

„Tuhle chůzi cvič tak asi rok,“ poznamenal Chanaka. „Pak můžeš cítit energii ze Země.“

Prozradil mi také, že tento způsob chůze se buddhističtí mniši učí, když nastupují do chrámu. A vlastně se ji od východní tradice zřejmě učí i modelky procházející se po molu na módní show. Na nacvičování chůze si leckdy vzpomenu i dnes.

od Země k Nebi. Člověk si pak jen tak jde, je přítomný v samotném pohybu a odpojený od rozumového uvažování. Neví sice úplně, kam přesně jde, ale ví, že jde správně, jde domů. A když se po takovém prožitku otočí, může si říci, že to bylo dobré. Tohoto stavu se mi

Několik cviků a meditací, do kterých mě Chanaka zasvětil, se zároveň mělo stát mou osobní výzbrojí na vnitřní cestě za energiemi.

První rok jsem ji praktikoval opravdu poctivě, kdykoliv mi přišla na mysl. Lze ji vlastně cvičit, kdykoliv jdeme odněkud někam.

Chanaka tuto chůzi nazval *kundaliní walking*, tedy chůzí kundaliní. O čem to ale přesně je, jsem správně pochopil až po letech a po dalších zážitcích. Jde o to, aby člověk své předozadní uvažování a směřování, tedy že jde odněkud někam a je myšlenkami uvězněný v minulosti nebo v budoucnosti, zpřítomnil na tady a teď. To je okamžik, kdy se mentální směřování a energie napřímí ve smyslu vertikálním, po páteři nahoru, tedy

po mnoha letech daří dosáhnout čím dál častěji, ovšem vždy jen na desítky sekund nebo maximálně na pár minut z třeba hodinové procházky nebo při běhu či jízdě na běžkách.

Příště si řekneme něco o dalších praktikách, které mi Chanaka ukázal, jeho přínosu pro mé další směřování jak na cestě do vlastního nitra, tak i na cestě k unikátním terapeutickým metodám.

Ing. Vladimír Jelínek



Welligama resort



Mateřské mléko je bezpochyby tím nejcennějším, co může maminka svému miminku nabídnout. Ačkoli kojení může být zejména zpočátku pěkná svízeľ, vyplatí se mít trpělivost a nevzdávat se. Kojené děti jsou odolnější, klidnější a později se samy lépe stravují...

Umělá výživa kojení nenahradí!

Zejména **prvorodičky** bývají problémy s kojením často zaskočené. Důvodem může být i fakt, že na tuto životní etapu nebyly dostatečně připravené. Vyplatí se osvojit si techniky kojení ještě před porodem – buď v rámci **předporodního kurzu**, nebo přímo u některé z **laktačních poradkyň**. Mnohé z nich navíc pomáhají maminkám nejen před, ale i po porodu, jsou ochotné pomoci po telefonu, dostavit se do porodnice nebo později domů.

Proč kojít?

Imunitní systém dětí, který se postupně utváří zhruba **do šesti let věku**, závisí v obrovské míře na výživě. Kojení je po staletí právem považováno za nejlepší, nejvydatnější a naprosto ideální způsob, jak dítěti dopřát vše, co potřebuje. Je-li to možné, dítě by mělo být **kojeno minimálně do šesti měsíců věku**, přikojovat se pak doporučuje klidně i do dvou let. Dokud žena plně kojí, má

vše potřebné blízko svého srdce. Plně kojené a prospívající děti totiž nepotřebují kromě mléka vůbec nic: **žádné další tekutiny** ani příkrmy.

Nenechte se vystrašit

Mnoho žen se však uchyluje k **podávání umělé výživy**, a to už v porodnici. Z nějakého důvodu se jim nedaří plně se rozkojit, a protože prioritou pro to, aby byla matka

Aby matka mohla pohodlně kojít, je potřeba držet se několika hlavních zásad:

- Dítě by mělo být ihned po porodu položeno na břicho matky (ideálně nezavinuté). Samo si na základě reflexu najde cestu k prsu a automaticky se přisaje. Tento moment je zcela zásadní.
- První mléko – kolostrum – je po několika dnech nahrazeno hutnějším mateřským mlékem. Kolostrum však v prvních hodinách a dnech miminkům stačí, obsahuje obrovské množství proteinů, vitaminů i protiláték a má pozitivní vliv na imunitní systém dítěte.
- Na kojení se nastávající maminka připravuje v průběhu celého těhotenství. Je ovlivňováno hormony, zejména prolaktinem a oxytocinem. Z toho důvodu je více než

dobré mít v pořádku a bez toxických zátěží hormonální osu hypothalamus-hypofýza (**Joalis Hypotal**). Správnou detoxikací lze pročistit také prsní žlázy (**Joalis MamaDren**), zbavit organismus matky zátěží způsobených mikroorganismy (**Joalis Kokplus**), těžkými kovy a chemickými látkami (**Joalis Antimetall**, **Joalis Antichemik**) a dalšími.

- Na složení a kvalitu mateřského mléka má nesporný vliv strava maminky, a to jak po porodu, tak ještě v těhotenství. Měla by být bohatá na železo, jód, vápník, hořčík i vitaminy a minerály a tudíž zahrnovat rostlinnou stravu (ovoce, zelenina, kvalitní oleje), libové maso, mořské řasy a ryby, mléko (nebojte se rostlinných variant).

Jedinečnost mateřského mléka spočívá v jeho složení.

Věděli jste, že:

- mateřské mléko obsahuje až 70 % syrovátkových proteinů? Ty jsou šité na míru metabolickým požadavkům novorozenců.
- mateřské mléko je bohatým zdrojem aminokyselin, zejména pak taurinu? Ten je nepostradatelný při procesu trávení a podílí se také na správné funkci a uzrávání nervového systému.
- laktóza, bohatě zastoupená v mateřském mléce, prospívá střevní mikroflóře? Navíc také podporuje správné vstřebávání vápníku, množení příznivých střevních bakterií a dodává dítěti většinu energie.
- tuky v mateřském mléce jsou velice proměnlivou složkou? Mění se v závislosti na denní době, délce pauzy mezi kojením i skladbě stravy matky. Jsou zdrojem energie a chrání také nervový systém.
- vitaminy a minerály je mateřské mléko doslova nabitě, pokud se sama maminka stravuje zdravě? V takovém případě má v mléce i zásobu vitaminů A, K, vitaminů skupiny B, vitaminu C a také dostatečnou zásobu minerálů: vápníku, fosforu, železa, mědi, fluoru, selenu nebo manganu.

s novorozencem propuštěna z porodnice, je přibírání miminka, neexistuje snadnější způsob, než dát miminku lahev s umělou výživou... Mnohé ženy také během kojení potkají **komplikace**, jako je obávaná **mastitida** (zánět prsních žláz), které navíc skutečně velice bolí. Vystrašené maminky po prodělaném traumatu raději dají přednost umělé výživě.

Náhražka však nedokáže dítěti poskytnout to, co mateřské mléko. Děti, vyrůstající na umělé výživě, mívají navíc v pozdějším věku větší **sklony ke špatným stravovacím návykům** – zejména k nadměrné konzumaci cukru. Umělá výživa, byť je její složení sebevíce špičkové, nedodá dítěti tolik zdraví prospěšných látek a **imunitní stimulanti** jako mateřské mléko.

Přecházíme na příkrmy

Ať už maminka kojí či nikoli, jednoho dne přijde čas na změnu, a tou jsou příkrmy. Má-li maminka zahrádku nebo možnost nakupovat ovoce a zeleninu přímo od farmářů, může se radovat. Příprava příkrmů nezabere prakticky žádný čas a maminky navíc samy mohou dohlížet na to, jaké bude její složení.

- **Od 7. měsíce věku** je možné začít příkrmovat zeleninovým pyré a zeleninovými polévkami (ideální jsou mrkvové, bramborové, brokolice, květákové). Začneme nejprve s jednosložkovým příkrmem (např. pouze mrkev), pokud je dobře snášen, přidáme druhou složku (např. další druh zeleniny), poté i třetí složku (např. maso).
- **V průběhu 8. až 9. měsíce** přidáváme postupně ovoce (banány, jablka, hrušky,...). Vybíráme zejména sezonní druhy. Touto svačinkou nahrazujeme dopolední a odpolední porci mléka.
- **Od 9. měsíce** zkusíme miminku naservírovat bezlepkovou kaši (pohanka, jáhly, rýže).
- Držíme se pravidla, že **do tří let věku** by dítě nemělo konzumovat běžnou stravu dospělých.

Alena Polakovičová

Vzorový jídelníček (8–12 měsíců)

Snídaně: kojení

Dopolední svačinka: zeleninový nebo ovocný příkrm

Oběd: zeleninová polévka, bramborové pyré se zeleninou a masem nebo rýží

Odpolední svačinka: kojení

Večeře: obilno-ovocná kaše

Jak příkrmy skladovat?

Příkrmy připravujeme zásadně z čerstvých surovin, nejlépe těch lokálních a v BIO kvalitě. Ideální je příkrmy spotřebovat okamžitě, případně jednu dávku uložit do chladničky a spotřebovat maximálně následující den. Zeleninové, masové nebo ovocné příkrmy je také možné zamrazit. Ze sezonního ovoce lze během chvíle připravit a zavařit skvělou přesnídávku, která vydrží od léta spolehlivě po celou zimu.

Bezlepková bramboračka

- 1 větší brambora, 1 mrkev, 1 PL hrášku, špetka kmínu, špetka majoránky, trocha čerstvé petrželky, olivový olej, kojenecká voda

Očištěnou mrkev nakrájíme na kostičky, brambory oloupeme a rovněž nakrájíme na kostičky. Dáme společně vařit (zeleninu vkládáme do vroucí vody, doba varu se zkrátí a zelenina si uchová výrazně více vitaminů a minerálů). Do hrnce přidáme hrášek a kmín, povaříme do změknutí. Těsně před dokončením přisypeme majoránku a pár kapek olivového oleje. Vše následně rozmixujeme.

Jarní kuřátko

- 2 lžíce vařených kuřecích prsou, 2 malé brambory, 2 PL hrášku, 4 růžičky brokolice, troška olivového oleje, 150 ml kojenecké vody

Maso předem uvaříme v neosolené vodě, oloupané brambory také, brokolici spaříme. Vše nakrájíme na malé kousky a ještě 10 minut společně dusíme. Na závěr přidáme půl lžičky oleje a dobře rozmixujeme.

První jáhlová kaše

- 4 lžíce jáhel, 1 malá hruška, 1 malé jablko, 1/2 lžičky skořice, kojenecká voda

Nejprve připravíme jáhly podle návodu. Do uvařených jáhel nejmenno nastroháme oloupané jablíčko a oloupanou hrušku. Přidáme skořici a dobře promícháme. Pokud je kaše hustá, naředíme troškou vody.

TIP: Některé děti zpočátku syrové ovoce odmítají. V takovém případě ovoce nejdříve krátce podusíme (stačí pár minut).

Biosalz

prípravok proti soliam
anorganického i organického
pôvodu



Biosalz je jedným zo zásadných prípravkov súčasnej detoxikácie, ktorý v organizme spúšťa vylučovanie biogénnych solí. Tie vznikajú pri chemickom procese neutralizácie kyselín, ktoré sa tvoria v tele. Tieto kyseliny môžu spôsobovať napríklad tuhnutie tkanív alebo zanášanie ciev, ukladajú sa taktiež v mozgu a koži.

Viac informácií na www.Joalis.sk