


Stravovacie návyky sa tvoria už v rannom detstve

**Mesačný cyklus ženy
má byť v súlade
s rytmom v prírode**

**Hanka Šimůnková:
predávanie informácií
ma proste baví**



**Metabolický syndróm II.
Ako skrotiť cukry ?**



Poznajte sami seba celostným pohľadom pomocou unikátnej metódy C.I.C. – vnútorná riadená očista organizmu

Zistíte, aké toxíny nám môžu škodiť a čo všetko ovplyvňuje naše zdravie a psychickú pohodu. Zoznámte sa so základmi čínskeho pentagramu, jeho vnútorná logika, zdravie a vzťahy presne odrážajú procesy v našom organizme a vďaka tomu sú jeho zákonitosti už tri tisíc rokov využívané pri harmonizácii ľudského tela a riešení rôznych i chronických problémov.

Poznajte, čo všetko môžu skrývať opúzdrené ložiská. Sú tu iba mikrobiálne záťaž? Alebo môžu na náš organizmus toxicky pôsobiť aj emócie, stres a tiež komunikácia s ostatnými ľuďmi, Nechcete svojich blízkych vystavovať nadbytočnej chemickej záťaži z potravín a liečiv? Radšej problémom predchádzate? Viete, že je možné poznať pravé príčiny rôznych zdravotných problémov a podľa nich tak nájsť správnu cestu k ich dlhodobému vyriešeniu? To všetko rieši metóda C.I.C., ktorá spája poznatky najmodernejších vedeckých oborov a klasickej západnej medicíny.

Absolvujte ucelený cyklus seminárov určený pre všetkých, ktorých zaujíma zdravý životný štýl. Pre všetkých tých ktorí vedia, že svoje zdravie a životnú pohodu majú predovšetkým vo svojich rukách. Seminára sa pravidelne konajú v Bratislave a v Košiciach.

Už od roku 2000 sa konajú verejné prednášky a kurzy ktoré vysvetľujú princípy Metódy C.I.C. a celostného prístupu k človeku ako takému. Všetko má za cieľ jedinú vec – vzdelávať širokú verejnosť a prinášať také informácie, ktoré môžu ľuďom pomôcť nájsť cestu k sebe a tak vziať zdravie do svojich rúk. Viac na www.joalis.sk

OBSAH

4 NOVINKY

Aktuality ze světa Joalis

5 KALENDARIUM

Připravované akce

6 JOALIS TÉMA

Metabolický syndrom II. aneb jak zkrotit cukry

11 PROFIL

Hanka Šimůnková:

Předávání informací mě prostě baví

14 K HLAVNÍMU TÉMATU

Stravovací návyky se tvoří již ve velmi raném období života

16 INTOLERANCE A ALERGIE NA POTRAVINY

Kazuistika problémů

19 POD POKLIČKOU

Antivirové speciálky – Joalis InfoDren CMV

Jeden z velmi běžných virů snižuje lidem inteligenci

20 GALERIE JOALIS

Preparáty řady Bambi

22 BÝT ŽENOU

Měsíční cyklus ženy má být v souladu s rytmy v přírodě

25 HVĚZDY ZDRAVÍ, HVĚZDOPRAVEC RADÍ

Horoskop na červenec a srpen

26 KRÁLOVSKÁ CESTA KE ŠTĚSTÍ

Mandaly, mocný nástroj vnitřního pokroku a realizace

30 BAMBI KLUB

S miminkem na cestách

Vážení a milí čtenáři,



začíná nám opět asi
nejočekávanější a nejhezčí
období roku – léto – a s ním
doba prázdnin a dovolených.

Spousta z nás si konečně oddychne od práce, vydá se na cesty s dětmi, s rodinou, s přáteli. Ale i v letním období je potřeba dbát o své zdraví, detoxikaci nevyjímaje. V dnešním čísle jsme pro vás proto opět připravili mnoho inspirativního čtení.

V hlavním článku se věnujeme pokračování materiálu o **metabolickém syndromu** – tentokrát se Mgr. Marie Vilánková zaměřila především na inzulínorezistenci, která se k němu vztahuje. V **Profilu** vám představíme Hanku Šimůnkovou, skvělou a dlouholetou terapeutku Joalis z Prahy. K tématu metabolického syndromu se váže i příspěvek Ing. Vladimíra Jelínka o vzniku a důležitosti **prvních stravovacích návyků** u člověka.

V seriálu o **intoleranci potravin** jsme se opět zaměřili na kazuistiku – množství problémů kolem různých nesnášenlivostí a alergií stále narůstá. V rubrice **Pod pokličkou** jsme se podívali na speciálku proti cytomegaloviru, jehož rozšíření v populaci je podle nejnovějších statistik enormní.

V **Galerii preparátů** se podíváme na řadu pro děti, tedy preparáty Bambi. Jak by měl fungovat měsíční cyklus ženy v souvislosti s rytmy v přírodě, se dozvíte v seriálu **Být ženou**.

Horoskop na letní měsíce pro nás opět připravil Tonda Baudyš. Pokud vás zajímá téma mandal a jejich význam na cestě k vlastnímu poznání, nenechte si ujít článek pod hlavičkou **Královská cesta ke štěstí**. V **Bambi klubu** se věnujeme tématu cestování s miminkem. A na úplný závěr opět **kalendárium** našich akcí.

Přeji vám všem krásné a pohodové léto

Jitka Menclová

Za redakci Jitka Menclová

Bulletin informačnej a celostnej medicíny

Číslo bolo spracované s využitím textov z českého vydania bulletin Joalis info 4/2018

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: 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.



Letní BIOREVUE o vodě a jídle

Voda je životně důležitou tekutinou, člověk bez ní dokáže přežít pouze dva až tři dny. Mírný nedostatek tekutin přitom často ani nevnímáme. To je ale chyba, protože může být velmi nebezpečný. Hlavní téma letního dvojčísla proto věnujeme vodě a pitnému režimu. Známy herec Igor Bareš má větší problém s jídlem. Trpí totiž Crohnovou chorobou, která mu znepříjemňuje život. Prý ale zná hodně lidí, kteří jsou na tom hůř. O vlivu potravin na lidský organismus toho hodně ví i Iva Málková, zakladatelka společnosti STOB (STop OBezítě). Sama kdysi s nadváhou bojovala a dnes pomáhá těm, kteří si s kily navíc nevědí rady. V dalších textech vás čekají detoxikační projevy nebo třeba infekční ložiska. Pokud navíc správně vyluštitě křížovku, můžete vyhrát i pěknou knihu. Nové číslo BIOREVUE najdete od 2. července na stáncích s tiskem nebo si na www.biorevue.cz můžete objednat zvýhodněné předplatné!



Speciálky opět k objednání

Díky tomu, že ve výrobě Joalis ve Staré Huti u Dobříše došlo k organizačním změnám a k optimalizaci výrobních procesů, je opět možné objednávat tzv. speciálky. Tedy jednotlivé, úzce zaměřené preparáty, které mají v detoxikačních terapiích své důležité místo a zaručenou vysokou účinnost. Seznam kódů obvyklých speciálek, které bude možné vyrobit, bude k dispozici ve všech skladech a v expedičním centru ve Strakonici. Jsme schopni vyrobit speciálky de facto na jakýkoliv mikroorganismus, orgán či toxin – nejlépe podle pojmů z EAM setu. Pokud nenajdete požadovanou speciálku v seznamu, objednávejte například podle názvu čeledi, řádu, rodu nebo i druhu (například *Adenoviridae*, *Babesidae*, *Staphylococcus aureus*...).



Dobrý den, hned na úvod musím říct, že bez setkání s Hankou Šimůnkovou by se můj život ubíral určitě jiným směrem, který by pro mě ale nebyl vůbec dobrý. Nebylo mi tehdy ani třicet let a začala jsem trpět silnými bolestmi kloubů a měla jsem teploty. Stav se stupňoval, začínala jsem už mít i problémy s hybností. Lékaři mne léčili jako pacienta s revmatoidní artritidou, ládovali do mne vysoké dávky léků, jejichž vedlejší účinky na mne působily zátěžově. Kolegyně v práci mne tenkrát poprvé poslala za Hankou, která mi pomocí přístroje Salvia diagnostikovala chronickou boreliózu. Po zhruba půl roce docházení do její poradny jsem se cítila zase v pořádku. Následně jsem prošla důkladnou řízenou detoxikací pomocí

Poděkování terapeutce Hance Šimůnkové

Obvykle na této stránce najdete jen aktuality z dění kolem Joalis. Do redakce nám ale přišel moc hezký dopis pro Hanku Šimůnkovou, který rádi zveřejňujeme. Rozhovor s touto terapeutkou najdete na stranách 11–13 tohoto čísla.

kapek Joalis a několik let jsem neměla žádné zdravotní obtíže. Pomoc jsem znovu vyhledala po několika letech, kdy se u mé dcery objevily slabé příznaky autismu a těžké zácpy. Pediatři jí předepisovali projímadla a na atopický ekzém kortikoidní masti. Touto cestou jsem se vydat nechtěla a opět jsem se tedy objednala k Hance. Ta u dcery zjistila silnou intoleranci na lepek a přítomnost těžkých kovů v mozku, kterou způsobilo očkování. Lékaři následně intoleranci potvrdili. Po nasazení bezlepkové diety zažívací obtíže vymizely. Po zhruba dvouleté intenzivní práci na odstraňování zátěží spojených s očkováním se zdravotní stav dcery celkově výrazně vylepšil a dnes je v pořádku. Hanka mi opravdu velmi pomohla i před zhruba čtyřmi lety. Aniž bych o tom měla tušení, onemocněla jsem mononukleózou. Klasické příznaky nemoci jsem neznala a došla jsem si k Hance na „měření“. Okamžitě mne poslala do nemocnice s tím, že mám výrazně zasažená játra a že je to velmi akutní. Do nemocnice jsem se dostala v pátek odpoledne a vyšetření dopadlo tak,

že mi na infekčním oddělení nejmenované nemocnice sdělili, že mám neštovice a bez krevních testů mě propustili. Můj stav se ale zhoršil a tak jsem do nemocnice jela i druhý den – krev mi opět nevezali a opět mě poslali domů. Jen konstatovali, že mám zánět nadledvinek. Hanka mi nasadila kapky, přísnou jaterní dietu a klid. Pak už jsem se u lékaře nenechala odbyť a nechala si krevní testy udělat. Ukázalo se, že mám asi 30x zvýšenou hladinu u jaterních testů a že jsem prodělala mononukleózu. S léčbou pomocí preparátů Joalis se můj stav podle lékařů až „zázračně“ zlepšoval a testy se rychle dostaly do normálu. V tomto případě si raději nepředstavuji, jak bych mohla bez Hančiny pomoci dopadnout. Na závěr bych ještě chtěla napsat, že Hanka ulevila i mnoha mým blízkým a přátelům. Konkrétními případy bych mohla zaplnit snad celé číslo tohoto časopisu. Našla jsem v ní nejen erudovanou odbornici, ale i užasnou kamarádku. **Za všechno a všechny mnohokrát děkuji, Hanko!**

Lenka, 42 let

Prednášky pre terapeutov – pokročilí 2. polrok 2018

BA	21. 9. 2018	Praktiká so Salviou a EAM***** , Hlavné centrum, Čečinová 3 (09:00-16:00) Poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BB	24. 9. 2018	Praktiká so Salviou a EAM***** , Hlavné centrum, Kapitulska 17 (15:00-18:00) Poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
KE	10. 10. 2018	Praktiká so Salviou a EAM***** , Hlavné centrum, Vodárenská 23 (13:00-16:00) Poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BA	19. 10. 2018	Praktiká so Salviou a EAM***** , Hlavné centrum, Čečinová 3 (09:00-16:00) Poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BB	22. 10. 2018	Praktiká so Salviou a EAM***** , Hlavné centrum, Kapitulska 17 (15:00-18:00) Poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BA	27. 10. 2018	Kongresový deň Joalis, hotel Bratislava, Seberínho 9 (10:00-17:00) osobne, Poplatok 65 EUR, Zaujímavosti v detoxikácii Joalis a vyhodnotenie najlepších
BA	23. 11. 2018	Praktiká so Salviou a EAM***** , Hlavné centrum, Čečinová 3 (09:00-16:00) Poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BA	24. 11. 2018	Seminár V***** osobne , Hlavné centrum, Čečinová 3 (10:00-16:00) osobne, mierne pokročilí a pokročilí terapeuti, poplatok 50 EUR
BA	25. 11. 2018	Seminár VI***** osobne , Hlavné centrum, Čečinová 3 (10:00-16:00) osobne, mierne pokročilí a pokročilí terapeuti, poplatok 50 EUR
BB	26. 11. 2018	Praktiká so Salviou a EAM***** , Hlavné centrum, Kapitulska 17 (15:00-18:00) Poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
KE	8. 12. 2018	Seminár V***** osobne , Hlavné centrum, Vodárenská 23 (10:00-16:00) osobne, mierne pokročilí a pokročilí terapeuti, poplatok 50 EUR
KE	9. 12. 2018	Seminár VI***** osobne , Hlavné centrum, Vodárenská 23 (10:00-16:00) osobne, mierne pokročilí a pokročilí terapeuti, poplatok 50 EUR
BA	13. 12. 2018	Praktiká so Salviou a EAM***** , Hlavné centrum, Čečinová 3 (09:00-16:00) Poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
BB	14. 12. 2018	Praktiká so Salviou a EAM***** , Hlavné centrum, Kapitulska 17 (15:00-18:00) Poplatok 20 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť
B+K+BB	(01022019)	Skúška na certifikát ASD vyššieho stupňa osobne, on-line poplatok 20 EUR, po absolvovaní V. a VI. seminárov

Plánované prednášky na 2. polrok 2018 pre začiatočníkov

BA	22. 9. 2018	Seminár I* osobne , Hlavné centrum, Čečinová 3 (10:00-16:00) Poplatok 50 EUR, v tom 25 EUR registrácia a zľava na preparáty na 1 rok
BA	23. 9. 2018	Seminár II** osobne , Hlavné centrum, Čečinová 3 (10:00-16:00) Poplatok 40 EUR, pokračovanie I
KE	6. 10. 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	7. 10. 2018	Seminár II** osobne , Hlavné centrum, Vodárenská 23 (10:00-16:00) Poplatok 40 EUR, pokračovanie I
B+K+BB	17. 10.	Skúška 1. Hlavné centrá, Čečinová, Vodárenská a Kapitulska (14:00-15:00) osobne, alebo on-line, poplatok 1 EUR, po absolvovaní kurzu I+II
BA	20. 10. 2018	Seminár III*** (A+B+C) osobne , Hlavné centrum, Čečinová 3 (10:00-16:00) Poplatok 50 EUR, pokračovanie I+II
BA	21. 10. 2018	Seminár IV**** osobne , Hlavné centrum, Čečinová 3 (10:00-16:00) Poplatok 40 EUR, tematický seminár
BA	27. 10. 2018	Kongresový deň Joalis, hotel Bratislava, Seberínho 9 (10:00-17:00) osobne, poplatok 65 EUR, Zaujímavosti v detoxikácii Joalis a vyhodnotenie najlepších
KE	10. 11. 2018	Seminár III*** (A+B+C) osobne , Hlavné centrum, Vodárenská 23 (10:00-16:00) Poplatok 50 EUR, pokračovanie I+II
KE	11. 11. 2018	Seminár IV**** osobne , Hlavné centrum, Vodárenská 23 (10:00-16:00) Poplatok 40 EUR, tematický seminár
B+K+BB	21. 11.	Skúška 2. Hlavné centrá, Čečinová, Vodárenská a Kapitulska (14:00-15:00) osobne, on-line poplatok 10 EUR, po absolvovaní skúšky 1.stupňa, III. a IV

Zmena plánovaných termínov seminárov je vyhradená!

***seminár I** – úvod do problematiky detoxikácie. Zoznamenie 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 semináre III. praktické postupy riešenia zdravotných problémov. **Cena: 40 EUR.**

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

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

Na uvedené akcie sa prihlasujte:

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



Metabolickému syndromu, který je jako pojem velmi široký a jako problém velmi komplexní, jsme se začali věnovat už v minulém čísle, a to článkem o detoxikaci tukové tkáně. Dnes pokračujeme a zaměříme se na inzulinovou rezistenci.

Tuková tkáň jako hormonální orgán

Tělo potřebuje mít zprávy o tom, jak to v našich skladových prostorách vypadá: zda máme zásob hodně nebo málo, ale také to, jak rychle se dokážou uvolnit. V případě potřeby ovlivňuje tuková tkáň skrze hormony také spalování v našich buňkách. Informuje je, zda by měly dostupné suroviny (tedy tuky a cukry), ze kterých se v mitochondriích nabíjí naše elektrické články, šetřit, nebo zda můžeme část volně propálit. Úsporný režim přináší řadu problémů: oheň je utlumený, nehoří naplno a vzniká řada odpadních produktů - volných radikálů - které pak mohou buňky poškozovat. Lepší tedy je, když je surovin dost a mohou se snadno ze „skladů“ (tukové tkáně) přesouvat do buněk a tím může i oheň hořet naplno. Pak je spalování dokonalé a volných radikálů vzniká poměrně málo.

Do tukové tkáně ukládá organismus kromě potřebných látek i toxiny nebo metabolity, které nedokáže využít a z těla vyloučit. Je to pro něj bezpečnější. Lepší totiž je, aby nebezpečný odpad ležel ve skladu, než aby ohrožoval pracující buňky. Přítomné toxiny a metabolity zde budují množství mikrobiálních ložisek, která pak dokážou ovlivnit buňky tukové tkáně a často způsobí i jejich poškození, jakési zmatení, a do organismu pak začnou

posílat špatné zprávy ve formě hormonů. Takže vlivem toxinů dochází k hormonální poruše tukové tkáně. Ta skrze hormony informuje nejen o stavu zásob, ale určuje i cesty, jakými se potřebné suroviny do buněk dostávají. Ovlivňuje, jaký bude endotel (výstelka) v krevních cévách. Aby byla surovina rychle dopravena k buňkám, je nezbytné, aby krev proudila bez překážek. Jakékoli zúžení cév nebo poškození výstelky krevní proud zpomaluje. Zdravá tuková tkáň produkuje látky, které krevní výstelku dokážou hojit. Umí přeměňovat pěnové buňky, ve kterých je uložen například starý, žlutý cholesterol, zpět na zdravé buňky cévní stěny. Chrání také buňky srdeční svaloviny tak, aby srdce mohlo správně fungovat a pravidelně pohánět krev, která k buňkám tuky a cukry přivádí. Hormonální tkáň také zasahuje do regulace krevního tlaku, který zajišťuje cirkulaci a přísun živin do jednotlivých orgánů.

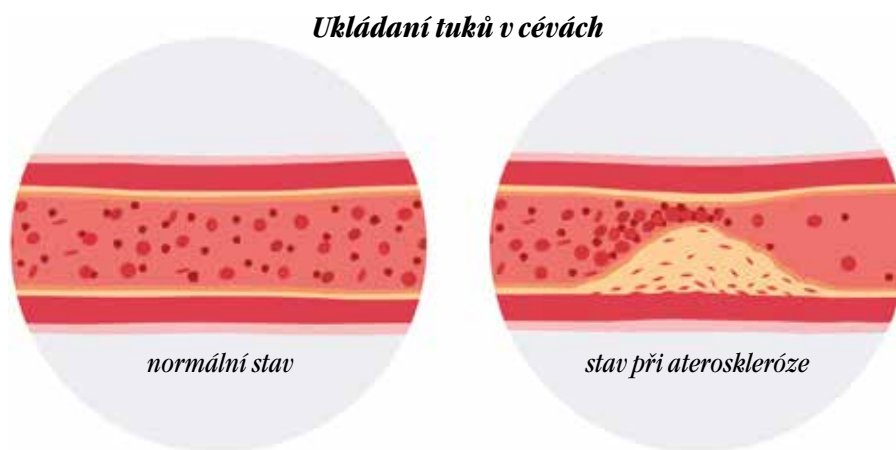
Důležitý hormon inzulin

Živiny se tedy z tukové tkáně musí uvolnit, dostat se skrze krevní oběh až k buňkám. Poslední krok v tomto procesu je možná nejdůležitější. Je nutné zajistit, aby se živiny dostaly do nitra buněk a zde mohly být spáleny či jinak využity. K tomu slouží hormon zvaný **inzulin**, který je vyráběn ve slinivce, v Langerhansových ostrůvcích. Inzulin je hormo-

na receptory inzulín, protože je snížena produkce bílkovin. A tak postupně ochabují a ztrácí sílu i výkonnost a zároveň spálí mnohem méně energie, která v organismu přebývá. Roli zde hrají i játra, která mají na starosti tukové zásoby a tudíž mají podle potřeb přeměňovat cukry na tuky a obráceně. Protože však jaterní buňky nedokážou správně přechyst inzulínovou zprávu, že glukózy je v krvi dost, myslí si naopak, že je jí málo a neustále chrlí další a další. Podobně jako tuková tkáň, která neví, že v krvi je energie dost a uvolňuje další mastné kyseliny. Vysoká hladina tuků v krvi je podobně nebezpečná jako zvýšená hladina cukrů v krvi. Tělo se snaží tuky co nejrychleji uklidit a začne je ukládat. Ale ne do okrajové tukové tkáně, tedy tam, kam patří, ale prakticky kamkoli. Nejčastěji do oblasti břicha, do orgánů, slinivky nebo svalů. Uvolněné tuky putují také do jater, které z nich kvůli nedostatku informací vytváří další glukózu. Stav se tedy postupně zhoršuje, tuky a cukry v krvi dále toxicky působí na játra a slinivku a postupně dochází k celkovému metabolickému rozvratu.

Poruchy organismu

Inzulínová rezistence nerozvrací ale jen náš metabolismus. Inzulín je hormon, který má vliv prakticky na všechny buňky v těle – jeho



receptory jsou dokonce i v mozku. Ty ale nepomáhají k pumpování glukózy do buněk, neurony a glie si jej automaticky z krve berou podle potřeby. Mozek spotřebuje ohromné množství energie (asi 20 % celkové spotřeby) a má před všemi ostatními orgány přednost, na inzulín tedy sám o sobě závislý není. Protože je ale pomocí inzulínových receptorů řízen celý metabolismus mozku i gliová tkáň, ovlivňuje regeneraci a růst neuronů. Má tedy vliv na **poznávací funkce, na myšlení, pozornost, paměť a učení**. Inzulín ovlivňuje neurony v částech mozku, jako jsou *neokortex* a *hipokampus*, zlepšuje jejich schopnost využívat glukózu. Je zajímavé, že v úplných začátcích demence klesá množství spotřebované glukózy v neuronech zodpovědných za paměť

přibližně o 30–50 %. Dochází ke snížené produkci acetylcholinu, důležitého excitačního a budivého neurotransmiteru, který je zodpovědný za paměť, učení, myšlení, jazykové schopnosti, inteligenci, pozornost, řízení spánku či hybnosti a také za vnímání bolesti. Když neurony nepřijímají dostatek glukózy, jejich regenerace je zbrzděná a postupně dochází k jejich poškození. Vznikají zde také metabolity, hlavně betaamyloidy. Je zajímavé, že tato odpadní látka často vzniká i v Langerhansových ostrůvcích ve slinivce. Inzulín významně ovlivňuje tonus sympatiku, autonomní nervová centra jsou zvýšeně stimulována a dochází k poruše rovnováhy mezi sympatikem a parasympatikem, tedy mezi aktivitou a útlumem. Jsme ve stresu, podráždění a zužují se nám krevní cévy. Aby krev v tomto podráždění mohla proudit rychleji, **dochází ke zvýšení krevního tlaku, k zadržování sodíku, vody a dalších solí** v organismu, což ústí v poškození ledvin a srdce. Zvyšuje se riziko infarktů, náhlého úmrtí, srdečněcévních onemocnění. Inzulínové receptory také ovlivňují serotoninergní systém, který je zodpovědný za **regulaci našich emocí, spánku, chuti k jídlu a vnímání bolesti**. Jeho poruchy se mohou projevovat změnou nálad, depresivností, úzkostmi, podrážděností až agresivitou. Typické bývají migrény, pocity nevolnosti či nutkání k přejídání. Inzulínová rezistence je také příčinou vyšší hladiny luteinizačního hormonu, která způsobuje **syndrom polycystických ovaríí**. Nedochozí k ovulaci a je zvýšena tvorba mužských pohlavních hormonů ve vaječnících a nadledvinkách. Inzulínorezistence také snižuje **produkcí cholesterolu v mozku**. Podle mnoha studií cholesterol svědčí mozku: *Mozek člověka s vysokou hladinou cholesterolu v krvi je mnohem výkonnější než u osob, jejichž organismus ho produkuje jen v přiměřeném množství*. K tomuto překvapivému odhalení dospěli na základě rozsáhlých laboratorních testů odborníci z bostonské univerzity.

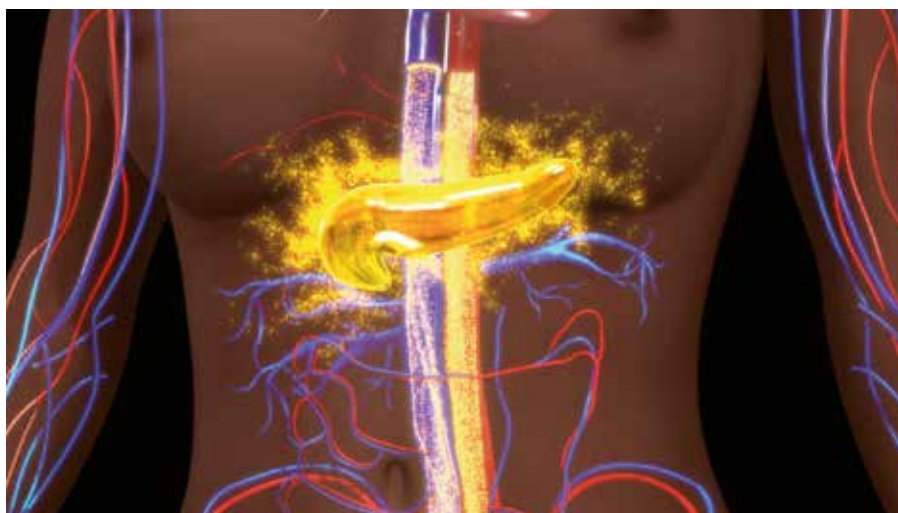
Co je příčinou necitlivosti buněk na inzulín?
Velmi často je to zvýšená hladina tuků v krvi.



Poruchu vzniku cholesterolu a rezistence na inzulin v mozku mají tedy vliv prakticky na vše, především na schopnost učení se a na paměť. Tuto vadu najdeme u jedinců trpících Alzheimerovou chorobou, schizofrenií, Parkinsonovou chorobou, bipolární poruchou nebo depresí. Výčet problémů spojených s metabolickým syndromem, poruchou metabolismu cukrů a tuků jen potvrzuje mnohokrát prověřenou skutečnost: **v těle vše souvisí se vším a problémy od sebe nemůžeme oddělovat.**

Hledání příčiny

Co je ale tedy příčinou necitlivosti buněk na inzulin? Velmi často je to zvýšená hladina tuků v krvi. Dokazuje to celá řada klinických studií zabývajících se vysokým množstvím volných mastných kyselin v krvi, které negativně působí na buňky cílových tkání (svalové, jaterní a další) a narušují tak inzulinové signální dráhy. Velmi často tyto tuky pocházejí nejenom z vysoce kalorické stravy, ale i z břišních tukových zásob. Jsou uvolňovány také při zánětlivých procesech v těle; typicky při chronických mikrobiálních infekcích a při zvýšené stresové zátěži. Problém v hospodaření s tuky se tak prakticky přesouvá i na hospodaření s cukry. Velmi silně inzulinovou rezistenci zhoršuje **nedostatek pohybu**. Pokud se intenzivně nehýbeme, svalové buňky do sebe nepotřebují pumpovat glukózu a inzulinové receptory na nich zakrní. Součástí léčby metabolického syndromu a inzulinové rezistence proto musí být pravidelný, aktivní pohyb, minimálně třikrát týdně půl hodiny do zpotení. Pohybem totiž donutíme svalové buňky, aby obnovily správnou činnost receptorů. Pro naše zdraví je proto vždy lepší být fyzicky zdatný otulý než štíhlý necvičící



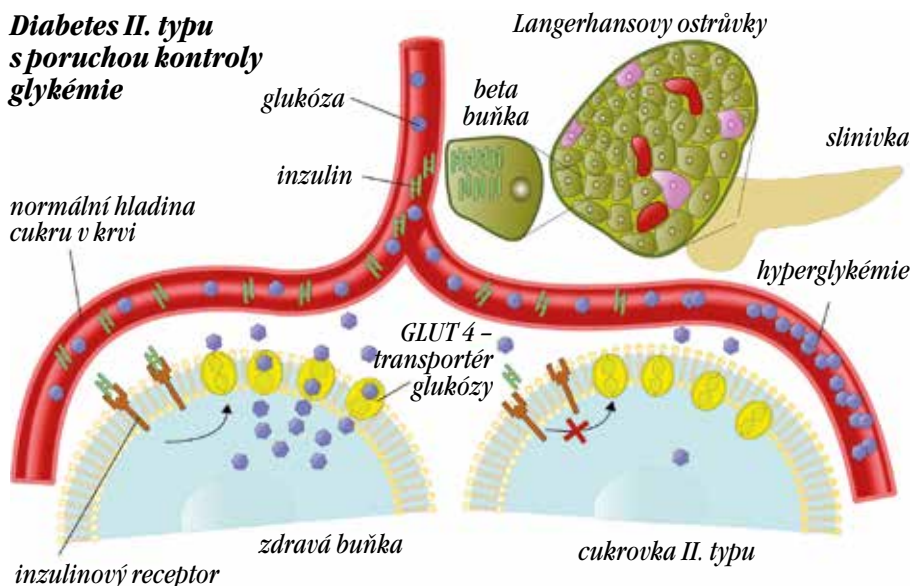
jedinec. Ač jsou problémy s inzulinem typické pro obéznější osoby, hubeným se rozhodně nevyhýbají.

Poruchy metabolismu cukrů a tuků jsou prakticky spojené nádoby. Problémy v tukové tkáni i inzulinorezistence vytváří obrovskou škálu potíží. Je důležité si klást otázku: *Proč naše buňky nevnímají zprávu, že energie je v těle dostatek a naopak se chovají tak, jako by jim chyběla?* Jednou z teorií porušené inzulinové tolerance je **vliv genetiky**. Jsme potomky těch, kteří přežili hladomory. Naši předci měli velmi úsporný metabolismus, dokázali vyžít s málem. Rychlé přizpůsobování se inzulinovým receptorům jim zároveň umožňovalo vysokou efektivitu ukládání energie. Ve chvíli, kdy bylo potravy dost, buňky na to rychle zareagovaly a narostl počet receptorů. Většinu potravy si tak dokázali uložit do tukových zásob. Minimalizovali ztráty glukózy močí. Zvýšená hladina inzulinu a dostatek receptorů jim také umožňovala šetřit svaly v období nedostatku. Jejich svalové buňky dokázaly z krve vychytat

i minimální množství aminokyselin a regenerovat se. Tato zkušenost byla ve své době rozhodně cenná – jenže to se změnilo. Nyní naopak žijeme v období blahobytu a schopnost všechno si v těle uložit je nám spíše na obtíž. Musíme se tedy naučit energii v těle plynout, spalovat ji naplno, přizpůsobit se změněným životním podmínkám. Z pohledu čínské medicíny ovlivňují schopnost přizpůsobit se a adaptovat hlavně naše plíce.

Zajímavé je, že rozvoji diabetu II. typu často **předchází deprese**. To může být prakticky prvním signálem, že je narušen metabolismus cukrů a tuků. Velký vliv na rozvoj inzulinové rezistence může mít období **těhotenství matky a rané dětství**. Často je to nedostatek energie, nitroděložní podvýživa spojená s předčasným porodem, nízkou porodní hmotností, která je většinou způsobena těhotenskou cukrovkou. Strach z hladu nám nastavuje pravidlo: neplýtvat a uložit vše, co jde. U matek s cukrovkou dojde k epigenetickému otištění: přenosu matčina metabolického nastavení. Oba extrémny – tedy nedostatek nebo nadbytek jídla – mohou způsobit problém v rovnováze mezi energetickým příjmem a výdejem a v distribuci energie.

Diabetes II. typu s poruchou kontroly glykémie



Toxiny a metabolický syndrom

V případě deprese a metabolického syndromu není spojnicí jenom zátěž plic, ale také chronický zánět, který je pro oba tyto problémy typický. Je nejčastěji způsobený patogenními mikroorganismy. **Z psychosomatického hlediska** je inzulinorezistence a vyšší hladina cukru v krvi pojistkou těla, abychom měli pořád rychle k dispozici dostatek energie, kterou můžeme napumpovat do buněk. Vychází z pocitů strachu, nejistoty, ohrožení. Nedůvěřujeme sobě ani jiným a tak

si vytváříme bezpečnostní polštář. Jenže tím, jak ho vláčíme životem, zbytečně nás zatěžuje a na tělesné úrovni způsobuje celou řadu tělesných změn. Naše tělo se může cítit ohrožené nejenom našimi emocemi, které generují poškozené emocionální programy. Často nás ohrožuje něco mnohem primitivnějšího, co můžeme snadno vyřešit. **Jsou to toxiny.** Pokud se někde v těle nacházejí, naše buňky se cítí ohrožené a imunita je v pohotovosti, přepíná se tedy do zánětlivého módu; různými způsoby se pokouší toxinů zbavit. Pokud se jí to podaří, zánět toxin zlikviduje a imunita se uklidní. Pokud se jí ale nedaří toxin nebo patologický mikroorganismus odstranit, zánět v těle přetrvává. Na něj pak reaguje náš metabolismus, hormonální i nervový systém a zánětlivé molekuly vnímají tělesné, jaterní a další buňky jako pokyn mít připra-

ven dostatek energie. Jenže když tento stav trvá příliš dlouho, buňky se přizpůsobí a přestanou vnímat pokyny, které inzulin zprostředkovává. I tak vzniká inzulinorezistence. Toxiny samozřejmě často působí i přímo na inzulinové receptory. Často jsou to toxiny produkované mikroorganismy, které v nás přežívají ve formě mikrobiálních ložisek, chronických infekcí, ale mohou to být i toxiny vzniklé ve střevěch při porušení mikrobiální rovnováhy. Třeba přemnožený *Staphylococcus aureus* produkuje ve střevěch velké množství supertoxinů, které způsobují zánět a ovlivňují inzulinové receptory. Mohou to být ale prakticky jakékoli toxiny, mikroorganismy nebo emoční programy, které inzulinové receptory ovlivní.

Na co se tedy zaměřit při detoxikaci u inzulinové rezistence? V první řadě mu-

síme řešit slinivku, která je nadprodukcí inzulinu vyčerpaná. Velmi často jsou v ní virová ložiska, která mohou spustit i autoimunitní reakci vedoucí až k úplnému zničení Langerhansových ostrůvků, kde se produkuje hormony (inzulin, glukagon, somatostatin a další peptidové hormony) řídící metabolismus. Typicky jsou to herpetické viry (CMV, EBV), retroviry, zarděnky (Rubella), spalničky (morbili), enteroviry (coxsackie). Někdy bývá slinivka zatížena proteiny kravského mléka. Na slinivku negativně působí celá řada toxinů z životního prostředí, chemické látky (bisfenoly, pesticidy, zpomalovače hoření, dioxiny...), těžké kovy (hlavně rtuť, olovo, arsen), hlavně ale všechny mikrobiální zátěže. V minulém článku o tukové tkáni jsme si navrhli možnou základní kúru při metabolických problémech. Zopakujeme si ji.

START:

- Detoxikace slezinového okruhu: **VeliDren + Lymfatex + Streson**
- Játra a tuková tkáň a toxiny v ní uložené: **LiverDren + LipoDren + Hepar**
- Střeva, nadřizený orgán plíce, chemie z potravy: **Activ-Col + RespiDren + Toxigen**

POKRAČOVÁNÍ:

Je nutné vyřešit inzulinovou rezistenci, počáteční diabetes II. typu, problémy se slinivkou a inzulinovými receptory. V dalších kúrách se musíme zaměřit také na hormonální systém, štítnou žlázu, která produkuje hormony, ovlivňující spalování v buňkách a celý metabolismus. Po základní detoxikaci musíme metabolismus nastartovat, tedy zlepšit spalování v buňkách.

- Detoxikace hormonálního systému a částí mozku řídících metabolismus: **Cortex + Hypotal + Depren**

*Celý hormonální systém a metabolismus velmi výrazně ovlivňují emoční mozgová struktura a naše emoční a stresové programy. V minulém bulletinu byl v této kúře doporučován preparát **Emoce**, ale pokud budete mít u klienta pocit, že je*

*unavený, smutný, depresivní, je lepší podat **Depren**, který mu pomůže únavu a skleslost omezit.*

- Kúra pro nastartování spalování, zlepšení inzulinorezistence, vyřešení hormonálních problémů (preparát **Liposlim** řeší mitochondrie a ukládání tuků do buněk):

BetaDren + LipoSlim + PankreaDren

*Záměrně je zde navržena také trochu jiná kúra než v minulém čísle. **ThyreoDren** byl nahrazen preparátem **BetaDren**. Detoxikace tak bude zaměřena i na štítnou žlázu i na spalování přímo v buňkách a tato kúra bude mít větší záběr, protože **ThyreoDren** je součástí **BetaDrenu**. Někdy to může vést k výraznějšímu zrychlení metabolismu.*

V PŘÍPADĚ ATEROSKLERÓZY, VYSOKÉHO TLAKU A HODNĚ CHOLESTEROLU A TUKŮ V KRVÍ:

Zaměříme se i na úklid těchto poškozených struktur.

- Srdce, cholesterol, emoční zátěže: **Cordren + Achol + Emoce**
- Cévy, jejich nejčastější zátěže, psychocysty: **VasoDren + Venaron + Nodegen**
- Ledviny, biogenní soli a vysoký tlak: **UrinoDren + Biosalz + Hyperton**

Preparátů je to hodně, protože metabolický syndrom je opravdu značný problém, který se týká prakticky celého těla. Uvedené kúry jsou samozřejmě spíše inspirací, jak postupovat. Nic nenahradí dobrou diagnostiku a vybrání preparátů podle potřeb každého klienta. Ten ani nutně nemusí vykazovat přítomnost toxinů, které ovlivňují výše uvedené orgány. Zároveň ale může mít jiné, které nejsou v navržených kúrách zahrnuty.

Mgr. Marie Vilánková





Jestli by se o někom dalo říci, že je s naší firmou propojen už od jejich začátků, určitě by to byla Hanka Šimůnková. Tato skvělá terapeutka působí v Praze a její profesní příběh si můžete přečíst právě v dnešním profilu.

Předávání informací

Jak jste se dostala k detoxikační medicíně, přesněji k řízené a kontrolované detoxikaci?

Přišlo to dost spontánně. Po svém druhém mateřství – moje děti jsou od sebe 16 let – jsem se rozhodla, že už nebudu dělat to, co dosud, ale že budu dělat to, co mě baví.

A co jste tedy do té doby dělala?

S kamarádkou jsme měly firmu na programování řízení výroby, informační systémy. Vidíte, už tehdy jsem se dostala k informacím (směje se). Zaměstnávaly jsme asi 20 lidí, já jsem měla na starosti technickou stránku. Po tom, co jsem otěhotněla a porodila, mi bylo jasné, že se do tohoto oboru už nechci vrátit.

To je přeci dost velký skok – od techniky k alternativní medicíně...

Znala jsem tehdy jednu paní, která se tím zabývala, moc mě to zajímalo. Vždycky jsem byla příznivcem spíše přírodní cesty. Zastávám ten názor, že nejhorší je polykat chemické prášky a být vydána napospas doktorům.

mě prostě baví

Což ale teď paradoxně trochu jste (Hanka měla v době rozhovoru komplikovanou zlomeninu lýtkové kosti – pozn. red.)

ky, třeba regresní terapii a podobně. A přes všechny tyto metody zaměřené na duševno jsem nakonec došla k tomu, že bez fyzického těla se prostě psychika „dělat“ nedá.

V první a v druhé kúře je velmi důležité sestavit preparáty tak, aby klientovi pomohly. Aby cítil změnu k lepšímu.

Ano, já musím mít pořád něco speciálního. Nejprve žloutenku typu E a teď komplikovaně zlomenou nohu. Běžné choroby se mi asi vyhýbají (smích). Takže jak jsem na klasické doktory nikdy moc nevěřila, tím více mě zajímala příroda a věci mezi nebem a zemí. V polovině devadesátých let, tedy ještě před Joalisem, jsem si udělala kurzy kineziologie a kromě toho jsem chodila i na všechny možné přednáš-

Pamatujete si ten impuls, kdy jste si u metody řízené a kontrolované detoxikace řekla: Tak, a tohle je teď moje cesta, tohle budu dělat?

Asi jsem začala trochu jinak než většina terapeutů. Nastoupila jsem do ECC jako zaměstnanec a mým úkolem bylo rozšířit povědomí o kapkách Joalis. Tedy zabývat se poradenstvím pro terapeuty a přednášet. ▶

Takže v začátcích jsem většinou prostě sedla do auta a jela někam po republice. Vedla jsem ta úplně první školení o této, v té době úplně nové, metodě. No, nebylo to tenkrát lehké, někteří na mě koukali jako na blázna. Firmu ani kapky tehdy nikdo neznal. Dnes je to jiné, oboje už je v obecném povědomí... Pamatuji si, jak v Táboře tenkrát na mou přednášku poprvé přišla i Maruška Dolejšová (jedna z nejúspěšnějších terapeutek v ČR – pozn. red.). Z tohoto období si vzpomínám třeba i na výjezd do Košic, kdy mi večer před odjezdem oznámili, že tam budou samí doktoři... (smích). Co se týká měření na přístroji Salvia, věnovala jsem se mu vždy část týdne, abych se to dobře naučila, a pak to fundovaně předávala dál. Jsem Blíženec, takže předávání informací mě velmi baví.

Časem jste tedy přestoupila na práci terapeuta?

Ano, práce se Salvií mě zajímala víc a víc a také mě fascinovala ta psychická stránka zdravotních problémů. Nedávno jsem si udělala i psychosomatické kurzy. Pro mne platí následující: člověk k tomu, aby byl zdravý, potřebuje tři základní věci: fyzické tělo, správnou výživu buněk, zásaditost v těle. A nad tím vším dobrou psychiku. A všechny tyto zásady musí



Ve Vaší poradenské praxi jste stále velmi aktivní. Poradnu máte u sebe doma a také v Joalis centru v Křišťanově.

S ohledem na to, že naše životní prostředí je takové, jaké je, dále se zřetelím na to, co jíme a co dýcháme a také na to, s jakými stresey se dennodenně potkáváme, musím pokorně říct, že lepší prostředky na vnitřní očistu těla, než jsou preparáty Joalis, nemáme k dispozici. A věřte mi, já to dělám opravdu dlouho. Během té doby mi různé firmy nabízely různé preparáty, ale Joalis je opravdu nejkomplexnější a nejúčinnější z toho, s čím jsem se kdy setkala. Takže za mne rozhodně potřeba je a čím dál více.

Člověk k tomu, aby byl zdravý, potřebuje základní věci: fyzické tělo, správnou výživu buněk, zásaditost v těle a především dobrou psychiku.

každá dobrá terapie obsahovat. Pokud klientovi dám jen kapky a nic mu neřeknu, nestačí to. Když mu nevysvětlim zásadité prostředí, bude pořád vzteklý a nikam se neposune. Když ale udělám oboje, odehrají se v psychice změny a pak ta transformace vydrží...

Terapeuty se často stávají lidé s technickým vzděláním. Patříte mezi ně. Dokážete vysvětlit, proč tomu tak je?

Ano, je to tím, že celostní medicína je ucelený systém. Stejně tak i pentagram, který funguje logicky. A v metodě, se kterou pracuje Joalis, je to stejné. Já sice věřím hodně věcem, mám i vykládací karty, taroty, ale úplně nemám ráda takové ty bláznivé ezoterické „výcucy“. Tedy ty, které nemají hlavu ani patu... Já prostě systém potřebuji. Musím vědět proč, jak a kdy mám co dělat a rozumět tomu.

Ano, stále mě to naplňuje. Základem je si s klientem povídat. Probereme tak většinou „hory i s horákama“, a když je potřeba a lidé to po mě chtějí, můžu jim udělat i tu kineziologii. Primárně ji ale nenabízím. Mám také peruánské bylinky, které bezvadně působí na akutní stavy.

Na začátku každé detoxikace také nasazujete psychické preparáty?

Ano, určitě. Troufám si říct, že 99 procent lidí, možná i 100, je zpočátku prostě potřebuje. Jako první doporučuji tedy **Emoce, Streson, Nodegen**, někdy **Depreson**.

Jaký názor máte na detoxikační medicínu v souvislosti s dnešní uspěchanou dobou? Je víc potřeba nebo méně potřeba? Jak se na to díváte především na základě Vašich zkušeností z poradny?

Máte vyzozorováno, jaké nemoci se nejvíce objevují?

Asi ty onkologické – rakovina prsou u žen, rakovina střeva a konečníků u mužů, i u mladých. Mimochodem, mezi mými klienty začínají muži převažovat; řekla bych, že začali být aktivnější a zodpovědnější. Jsem vcelku otrlá, ale v minulém roce jsem si poprvé za celou kariéru řekla, že snad skončím. Protože tolik onkologických onemocnění, tolik nemocí mladých lidí, to jsem opravdu za celou dobu mé praxe nezažila... Jsou to nemoci, které dříve postihovaly lidi po padesátce, dnes s nimi chodí pětadvacetiletí.

Vidíte tedy Joalis jako jednu z nejkomplexnějších metod. Můžete na základě svých zkušeností a nějaké statistiky databáze klientů souhrnně říci, kolika procentům lidí jste schopná díky preparátům pomoci?

Když se bavíme o pomoci, myslím si, že je možná u 100 % klientů. Samozřejmě, že některé nemoci nelze úplně vyléčit, někdo přijde v tak patologickém stavu, že už se bohužel dá změnit jen velmi málo. Ale ulevit v nějaké rovině lze opravdu každému. Když si ovšem klient chce nechat pomoci.

Co byste osobně vzkázala novým, začínajícím terapeutům nebo těm, kteří v současné době třeba hledají, kam svou cestu nasměrovat?

Když jsem začínala, přicházeli na kurzy i lidé, kteří sice zájem o metodu měli, ale přistupovali k tomu stylem: *Vytestuju si to sám kyvadlem nebo Já nemusím nic studovat, já si to poskládám intuitivně...* No, ale tak to prostě nefunguje, takhle jednoduché to není. Adepti by se měli zajímat také o mikrobiologii, o tělo, o to, co se v něm děje a podobně... A přistoupit k tomu zodpovědně. Nejen: *Já to „nějak“ dám a ono to bude fungovat.* Setkala jsem se opravdu s mnoha lidmi, kteří dostali těch 20 základních preparátů a vůbec nevěděli, co s nimi. Myslím si, že právě tohle se podceňuje. Je mi líto, že naše kurzy nemohou být vedeny jako oficiální škola, která je posvěcená státem.

Nicméně intuice v metodě svou roli určitě má...

Jednoznačně. Ta funguje už ve chvíli, kdy se člověk rozhodne k terapeutovi jít. Protože je důležité, aby přírodní medicína nebo léčitelství vydržely a přežily, bylo by dobré trochu sjednotit náš jazyk. Skeptici nás potom napadají s tím, že ten řekne to a jiný to řekne nějak jinak. A pak na nás mají tu hůl... To není jen můj názor. Někteří léčitelé mají opravdu hoooodně velká ega. A my bychom prostě měli zkusit být tým. Takže bych těm, které Joalis zajímá a myslí to opravdu vážně, vzkázala, aby k tomu přistoupili zodpovědně a s pokorou. Protože naše metoda umí opravdu spoustu věcí, má velkou sílu. Ale musí se k ní s tímto vědomím postavit. Také by měli

klientovi zkusit pomoci v co nejkratším čase. Aby se tedy co nejkvalitněji naučili postup sestavování kúr a ten pak uplatňovali.

Každý terapeut má právě u toho měření a sestavování preparátů trochu odlišný postup, prozradíte nám ten svůj? Máte nějaký zaručený „figl“?

Figl opravdu žádný nemám. Když někdo přijde poprvé, „projedu“ ho celého, podívám se na anatomii, orgány – změřím ho tedy opravdu důkladně. Pokud ten člověk má více potíží, pak se rozhoduju, co dát jako první. A klient mi většinou o své primární téma řekne. Něco je ve svém základu stejné, ale některé preparáty už ho jaksi sunou k tomu konkrétnímu problému. Jsem přesvědčená o tom, že je velmi důležité sestavit v první a druhé kúře preparáty tak, aby klientovi pomohly. Aby cítil změnu k lepšímu a pak se vrátil. Protože když mu na začátek doporučí něco, a on nic pozitivního nepozoruje, tak i přesto, že vím, že se v jeho těle něco událo, on už třeba přístě nepříjde.

Máte v historii nějaký „záračný případ“?

Víte, já ani nechci mluvit o nějakých záračcích. Je to vše velmi vysvětlitelné... Zrovna zítra mi přijede paní z Trutnova, která ke

mně chodí od doby, kdy jsem začínala. Přišla s diagnózou karcinomu střeva. Lékaři nad ní tenkrát téměř zlomili hůl. A ona se díky kapkám vyléčila. Teď se vidíme jednou za půl roku na kontrolním měření a já jsem moc ráda, že stále jezdí a že je v pohodě. Od té doby neměla žádnou recidivu ani nic podobného.

Co jí tehdy lékaři řekli, když se vrátila a neměla najednou žádný nález?

To, co lékaři většinou řeknou, když se něco takového stane. Že to byla špatná diagnóza. Nebo že se mýlili. Mám jednoho klienta s „nevyléčitelnou“ střevní chorobou, lékaři už nevěděli co s ním. Když u mne nastoupil detoxikaci, za nějakou dobu byl téměř bez problémů. Když pak přišel k lékaři, ten mu oznámil, že předtím špatně určil diagnózu. A tak je to vždycky. To vnímám trochu jako nespravedlnost.

Máte tedy po této stránce s lékaři jen podobné zkušenosti?

Víte, já je chápu. Tak je to ve škole naučili. Vstúpili jim, že některé nemoci jsou nevyléčitelné a oni tomu uvěřili. A tak prostě hledají pravdu někde jinde. Občas mi sice nějakí lékaři klienta pošlou – ale nijak cíleně.



S vnoučkem

Hana Šimůnková

Narodila se 7. června 1961

Je vdaná, má dvě děti (dcera 37, syn 21) a jedno vnouče (7 let)

Žije a pracuje v Praze

Vzdělání: Strojní fakulta ČVUT

Má ráda: Když se člověk může radovat bez jakýchkoli omezení.

Nemá ráda: Lži, faleš a nové zákony – házení klacků pod nohy podnikatelům!

Kontakt: telefon 777 716 168, e-mail simunkova.hanka@gmail.com

Pracujete jako poradce Joalis na plný úvazek. Jak relaxujete?

Miluju hrabat se v zemi, takže zahrádka, chaloupka, příroda. Nemám zálibu v žádných adrenalinách. Občas také cestuji. Nově jsem si pořídila pejska a těšila se, že s ním budu chodit na cvičák... No, teď s tou nohou to ale nejde, tak si musím počkat.

Jitka Menclová



Některé věci mají jednodušší vysvětlení, než by se mohlo zdát. Pokud jsme schopni správně si pokládat základní otázky, pak bychom měli hledat takové odpovědi, které budou jednoduché a zároveň s námi budou rezonovat. Navíc budou i velmi logické.

Stravovací návyky se tvoří již ve velmi raném období života

Období těsně po porodu je jedním z nejkritičtějších období života člověka a vývoje jeho mozku. Utváří se v něm totiž základy lidského chování. Na tom se shodují snad všechny dnešní moderní psychologické směry. Na základě úplně prvních vjemů a zážitků se utvářejí první vazby k hmotnému světu.

První potřeby v našem životě

Prenatální období probíhá v děloze matky ve vodním prostředí, doslova v *pravodstvu*, pokud tedy použijí staroegyptský termín. Průchod porodními cestami je jako tunel do jiné reality. Po absolvování cesty skrz, tedy cesty do našeho světa, čeká novorozence setkání se vzdušným prostředím, první nádech, snad

i první okamžité sebevyjádření v podobě křiku a přestřížení pupeční šňůry, ve které možná ještě doznívá srdeční tep matky po těsném spojení v děloze.

Velmi důležitým momentem je tedy pro právě narozeného tvorečka znovunalezení matky v podobě přivinutí na matčinu hrud a vnímání jejich dotyků, hlasu a srdečního tepu. Pokud nebude dítě z jakéhokoliv důvodu přivítané na tomto světě a bude například ihned odloženo do postýlky, může mít pocit, že svět je prostředí, kde je dobré naučit se být sám.

Pro pozdější stravovací návyky je pro miminko také důležité zvládnout reflex sání po objevení matčina prsu. Pokud vše probíhá hladce a podle přírody, pak se malému člověku začínají utvářet zdravé stravovací návyky na celý život. Dítě žije v útlém věku na

rozíl od dospělého v přítomnosti, a pokud má jakoukoliv tělesnou potřebu, chce ji uskutečnit „teď hned“. Když má hlad, chce být okamžitě nakrmeno a mít tedy pocit okamžité dostupnosti matčina prsu. Když se cítí osamoceno, chce okamžitě cítit přítomnost a blízkost milujícího člověka (v počáteční fázi života především maminky), chce cítit její dotyky a být láskyplně přivinuto na její hrud.

Instinktivní strachy a pocit sytosti

Strach z osamění a opuštění a dále strach z nedostatku potravy jsou základními instinktivními strachy. A první životní události zanechávají v člověku velmi silný otisk jednou provždy. Bude-li v budoucnu člověk

postaven do situací, které budou velmi připomínat ty původní, budou vyvolávat ty samé pocity a tedy i těžko ovladatelné reakce. Stejně jako kdysi dávno. Přestože si člověk tyto staré události nemůže pamatovat, v jeho biologické i tělesné paměti zůstanou pevně zapsané. Tyto momenty totiž vytvořily vzorce pro přežití na celý život.

V dospělosti se tak může stát, že pokud člověk cítí nepohodu, zažívá pocit osamocení či nemilovanosti, koupí si balení čokolády a na posezení ji sní. Nebo když takové pocity přijdou večer, otevře lednici a začne systematicky přemisťovat její obsah do svého žaludku. Není to náhoda, že je to podobné situaci, kdy se malé dítě cítilo opuštěné, mělo hlad a křičelo, ale nikdo ho nevnímal? A pak, když konečně někdo blízky přišel a nakrmil ho, tak jedlo a jedlo – do sytosti a naplnění a zažívalo tak okamžitou slast.

Další zřejmou chybou mnohých rodičů bylo, že nutili své dítě do pravidelnosti při krmení, přestože dítě biologickou potřebu nemělo, tedy necítilo hlad. Existuje výzkum ze Spojených států, že obezita a s ní spojené návštěvy fastfoodů typu *all you can eat* (sněz, co můžeš) má souvislost s „pochtivými“ a pravidelnými stravovacími návyky, které bývají malému človíčku vnucovány od nejranějšího věku. Inu, ne všechno, co si dospělý myslí, je pro dítě vždy prospěšné.

Joalis Nodegen a jeho speciálky

Preparát **Joalis Nodegen** prošel v době nedávno minulé významným zdokonalením,



FOTO: www.shutterstock.com

důkladnou revizí a doplněním chybějících pasáží. Otázka traumat a psychocyst začínajících již od početí dítěte byla rozpracována a rozdělena do devíti kapitol, které jsou v tomto přípravku dnes již obsaženy. Každá kapitola však zároveň tvoří samostatné téma, na které byl vyvinut odpovídající speciální preparát. Jedno téma tvoří psychocysty související s výchovou a vzděláním, další například rodičí se sexualita v člověku a období dozrávání. Jiné se věnuje velmi významnému prenatálnímu období nebo vztahům v rodině. V dalších pokračováních bulletinu si o nich postupně napíšeme.

Dnes bych se chtěl zaměřit na speciální preparát **Joalis Nodegen PONT**. Zabývá se tématem postnatálního vývoje, tedy dobou těsně po porodu; prvními dny, týdny a měsíci života. Při užívání se většinou do snů promítají nezpracované obsahy vědomí. Podvědomím jsou pak někdy až paradoxními a nepředvídatelnými způsoby postupně vstřebávány a konsolidovány. Působení preparátu na tyto sny probíhá podle mé zkušenosti prakticky okamžitě od začátku užívání. Doporučuji přípravek využívat úplně do konce, neboť zapo-



Z obsahu Joalis Nodegen PONT zmiňme tato témata:

- dítě nepoložené na matčinu hrud' ihned po porodu
- neposkytnutí matčina prsu bezprostředně po porodu
- dítě opuštěné a odložené po porodu
- odmítání prsu matky
- neschopnost dítěte použít sací reflex
- nepřivítané dítě po porodu
- lékařský zákrok spojený s traumatem bezprostředně po porodu
- bolestivý vpich injekční jehly bezprostředně po porodu
- chybějící doteky kůže dítěte s matkou v době těsně po porodu
- život ohrožující nemoc v době těsně po porodu
- fyzické znehybnění pomocí fixační pomůcky v době těsně po porodu
- absence zpěvu matky a říkadel v dětství
- nucené krmení dítěte
- vysoké horečky v době těsně po porodu

jení nových obsahů myslí do běžného života, tedy změna postojů v bdělém stavu podle nového uzdraveného nastavení, nemusí být úplně jednoduché. A nemůže být tedy ani rychlé – vyžaduje svůj čas.

Zkusme se na tyto psychocysty podívat z pozice dítěte, které se nemůže bránit ani se vyjádřit, a nikoliv z pozice dospělého, který „ví, co je pro dítě nejlepší.“

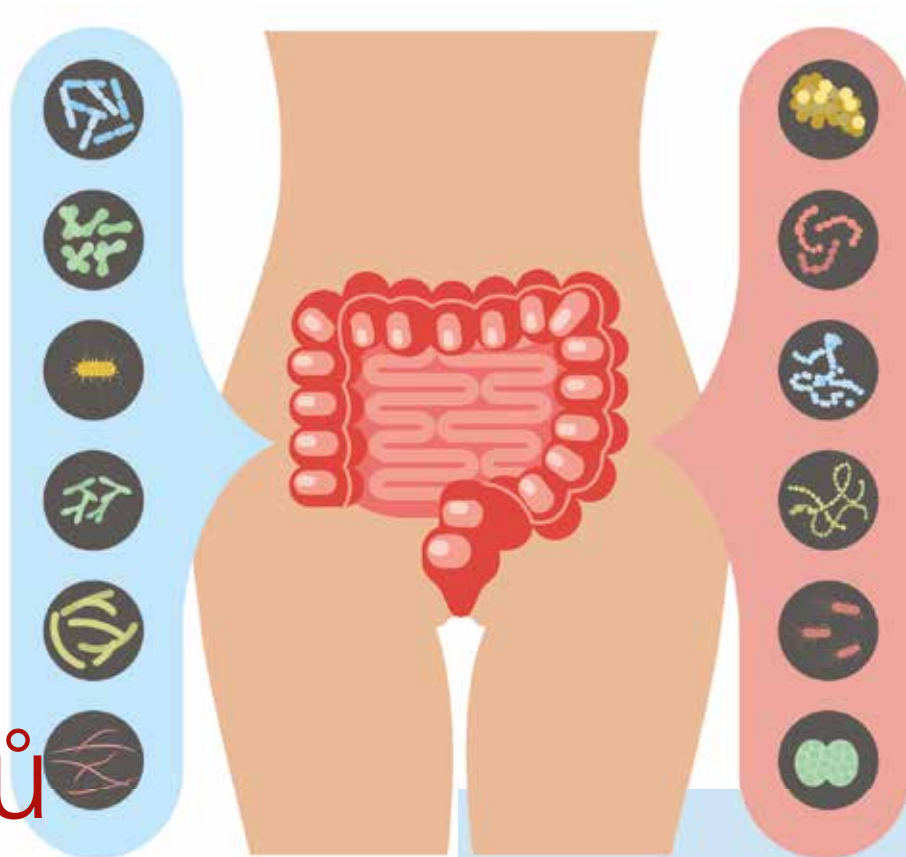
A pamatujme – mnohá vysvětlení mohou být daleko jednodušší, než by se na první pohled mohlo zdát.

Ing. Vladimír Jelínek



Po kladných ohlasech na minule zveřejněné kazuistiky související především se střevní dysbiózou se konkrétním případům budeme věnovat i dnes. Otázky vzešly od diváků pořadu České televize Sama doma, ve kterém byla jako host na danou tematiku pozvaná Mgr. Marie Vilánková.

Kazuistika problémů



Opakovaný zánět ledvin u dítěte a ATB

Dobrý den, má dcera má 18 měsíců a vzhledem k vrozené vadě ledvin musí brát udržovací dávku antibiotik (1,5 ml Sumetrolin). Antibiotika užívá už téměř rok, několikrát prodělala akutní zánět ledvin. Léčba postupuje, ale ne příliš rychle, brzy nás čeká vyšetření DMSA. Mohla byste mi, prosím, poradit, která probiotika (laktobacily apod.) užívat nebo případně zda a jak upravit stravu? Prozatím užíváme klasická probiotika pro děti z lékárny.

Děkuji, Jana

Dobrý den, pokud se antibiotika užívají dlouhodobě, tak si na ně většinou organismus a jeho bakterie zvyknou. Určitě je ale dobré užívat probiotika. Ke stravě: je třeba jíst hodně přirozené vlákniny, tedy ovoce a zeleninu – velké množství prospěšné vlákniny je například v cibuli. Nemusí to nutně být semínka nebo prodávaná vláknina. Stravu spíše velkoobjemovou, tedy aby dítě jedlo třeba zeleninové polévky, syrovou i vařenou zeleninu apod. Dobré jsou kysané a fermentované produkty, zelí, nakládaná zelenina, živé jogurty, kvalitní sýry. Dobré je i nepasterované mléko od krav, které se volně pasou. Čas od času bych u dcery detoxikovala ledviny, protože jsou jejím slabším místem a toxiny a mikroorganismy většinou tato slabá místa napadají. Doporučuji pro dceru vyzkoušet tuto kombinaci: **Bambi Symbiflor** + **Abelia Urinalis**. **Symbiflor** je dětský preparát na úpravu střevní mikroflóry. Není to sice přímo probiotikum, ale pomáhá ve střevech nastavit správné mikrobiální prostředí. Preparát **Abelie Urinalis** je určen na odstranění toxinů z močového systému a ledvin. Na obale je napsáno, že je určen pro dospělé, ale má prakticky stejné složení jako dětské preparáty a zdá se mi vhodnější než dětský **Bambi Enurex**, který také detoxikuje močový systém, ale více je zaměřený na nervový systém a pomočování u dětí.

Přeji Vám a hlavně Vaší dceři mnoho zdraví. MV

Halitóza a reflux

Dobrý den, moje dcera od malička trpí na angíny, drívě i čtyřikrát za zimu. Letos jsme angínu ještě neměli, pouze stafylokoka, na kterého asi ATB být nemusela, ale bohužel jsme je od dětské doktorky dostaly. Od podzimu dávám dceři probiotika (pořád stejnou značku), sama jsem začala užívat Hylak. Vše jako prevenci. Myslíte, že dlouhodobé užívání probiotik může mít pozitivní vliv? A také mi není jasné, jak to, že žaludeční šťávy nezničí kapsli s probiotiky a někdy pochybuji, jestli se vůbec dostanou až do střeva. Jinak dcerku už několik let často bolí břicho, absolvovaly jsme s ní spoustu vyšetření a závěr byl, že má asi psychosomatický problém. V rodině máme pravděpodobně problém s refluxy: trpí na ně i můj otec, já i obě dcery. Společným znakem je halitóza. Starší dceři byla ve dvou měsících provedena sonda (kvůli častému ublinkávání) a reflux jí byl potvrzen. Já jsem sondu absolvovala před 10 lety a lékařský závěr tehdy zněl: „Žaludek růžový jako miminko, refluxy nic moc, asi máte halitózu kvůli vašemu stylu života.“ Byla jsem v takovém šoku, že jsem se ani nezeptala, co

Rozhozený metabolismus – otázka sleziny

*Dobrý den,
prosím o Váš názor na očistu těla – střev a celkově orgánů – za použití přípravků – doplňků stravy, např. Wurm nebo Exadipin, případně mi prosím navrhněte další nebo i lepší účinný přípravek, který zároveň posílí snižování vysoké nadváhy. Také bych se chtěla zeptat, čím a jak posílit pevnou vůli.
Děkuji Vám, Vaše častá divačka (167cm/ 97–100 kg)*



Dobrý den,
podle Vašeho popisu nemáte v pořádku metabolismus. Pravděpodobně máte slezinu zatíženou toxiny. Projevuje se to nejen nadváhou, ale i únavou, ženy často bývají příliš starostlivé a ohleduplné k ostatním a samy se vyčerpávají. Se slezinou souvisí i nadměrná chuť k jídlu, člověk pak svoje chutě nedokáže ovládat. Ptáte se mne sice na střeva, ale mám dojem, že je u Vás až druhý v pořadí. Důležitější je ve Vašem případě slezina. Ta totiž ovládá i hormonální systém a často dochází k narušení jeho činnosti, snižuje se i výkon štítné žlázy. Lidé si myslí, že příčinou obezity je porucha štítné žlázy, ale je to jen jeden z důsledků narušené sleziny.

Co se týče přípravků, na které se ptáte: znám je, ale myslím, že náš přípravek **Activ-Col** je mnohem účinnější, protože řeší příznivé bakterie, ale také odstraňuje nejen patogenní bakterie, dokonce i viry, plísňe a parazity. Pro rozhýbání metabolismu bych Vám tedy doporučila alespoň dvě kúry: **VelienDren + LymfateX + Streson** – tedy kúru na slezinu, lymfatický systém a proti stresu. U metabolismu jsou důležitá také játra, proto bych druhou kúru navrhla takto: **LiverDren + Activ-Col + Toxigen**. Touto kúrou by se vyčistila střeva i játra a tím by se metabolismus mohl rozhýbat. Uvidíte, co se bude dít. Možná by bylo potřeba pracovat i s hormonálním systémem, to ale na dálku nemohu posoudit.

Preparáty můžete zakoupit v e-shopu na www.joalis.cz. Na těchto stránkách najdete i seznam terapeutů, kteří by Vám mohli kúru „ušít na míru“, ale s největší pravděpodobností by Vám doporučili podobné preparáty. Přeji Vám hezký den a mnoho zdraví. MV

tím myslím. Halitóza mě trápí u obou dcer, já už s tím nějak dožiju. Dala bych vše za to, kdyby mi někdo poradil. Omlouvám se, že jsem se tak rozepsala, ale třeba u Vás najdu pomoc.

Simona

Dobrý den,
postupně zodpovím Vaše dotazy. Halitóza je častým projevem při porušené mikroflóře trávicí soustavy nebo někdy i při jiných metabolických problémech. Může částečně souviset s refluxem. Reflux někdy bývá i příznakem alergie a podle zkušeností se často objevuje u lidí, kterým úplně ideálně nepracují játra. Zátěž jater se vyskytuje vždy a u všech alergií. Probiotika jsou velmi prospěšná, ale dlouhodobě se užívat nemusí. Je to poměrně složité téma, ale konkrétně laktobacily se ve střevech ve velkém nevyskytují. Prakticky – pokud se užívají, působí jako takový čistič, odstraní patogenní bakterie a jejich místo pak mohou osídlit ty prospěšné. Pokud se to po dobrání probiotik nestane, problémy přetrvávají a mikroflóra je stále narušená, je třeba hledat příčinu, proč se dobré bakterie ve střevě neudrží. Doporučila bych Vám nasadit náš preparát **Activ-Col**. Ten působí nejen jako probioti-

ka, ale má v sobě také informační složku, která zjednodušeně řečeno pomáhá v organismu udržet ty správné bakterie, nejenom laktobacily. Na vaše problémy, hlavně na reflux, bych všem v rodině doporučila **Activ-Col + LiverDren + Anaerg**. Je možné, že po dobrání této kúry zmizí i halitóza. Pokud ne, bylo by třeba zaměřit se na bakterie podrobněji a užívat **Anaerob + VelienDren + OroDren**, kte-

rý by zbavil ústní dutinu všech nežádoucích bakterií. S kapslemi máte pravdu, někdy se mohou v žaludku rozpustit, někdy ne. Záleží na tom, co člověk jí. Pokud jíte hodně masa, tak se často zničí hned, pokud jen třeba zeleninu a ovoce, je obsah žaludku málo kyselý a do střeva se dostanou.

Přeji hezký den a mnoho zdraví Vám i celé rodině. MV



Dítě po invaginaci střeva – častá nemocnost a otázka stravy

Dobrý den, paní Vilánková, sledovala jsem Vás dnes v Sama doma, pročeta chat a měla bych dotaz, pokud bude ve Vašich silách odpovědět.

Syn měl v prvním roce života akutní invaginaci střeva (jako komplikaci střevní virózy – prokázány adenoviry), bylo mu odebráno 27 cm tenkého střeva a i slepé střevo. V FN v Plzni nám řekli, že ho při těchto zákrocích preventivně odebírají. Nikdy jsem se předtím o důležitost a funkci slepého střeva nezajímala, ale nyní jsem již několikrát narazila na informaci, že je to zásobárna prospěšných bakterií. Co můžeme nyní pro jeho střeva udělat? Co zařadit do stravy?

Jsou mu tři roky, od listopadu začal chodit do školky a popravdě je více doma, než tam (od rodičů slyším, že je to první rok běžné, že se musí „promořit“), rýmu má skoro pořád, měl neštovice, virózu... Vše od něj poté chytá pľušovní dcera, která je plně kojená (syn byl kojený do dvou let).

Občas dávám laktobacily, nyní betaglukan, taky Oscillo... Popravdě je takový „nežera“. Žijeme na vesnici a zeleninu a ovoce máme všem z vlastních zdrojů ze zahrádky, ale syn moc nejí... Děkuji vám za váš čas a informace. S pozdravem Jiřina

Dobrý den, s odebráním střeva si starosti nedělejte. Tyto chirurgické zákroky v dětském věku většinou nepůsobí pozdější komplikace, protože děti mají velkou schopnost regenerace a organismus se tomu přizpůsobí. Co se týká slepého střeva, máte pravdu. To je trvalým úkrytem různých druhů bakterií, odkud se mohou v případě potřeby např. po zničení mikroflóry antibiotiky zpátky rozšířit do celého střeva. Adenoviry jsou poměrně problematické viry, určité bych Vám doporučila jejich ložiska z těla odstranit s pomocí detoxikačních preparátů. Tyto mikroorganismy většinou napadají lymfatický systém nejen střev, ale třeba i dýchacího ústrojí. Často je nalzáme i na mandlích, a proto mohou být příčinou současné nemocnosti. Je moc dobře, že jste syna tak dlouho kojila, protože kojení je důležité nejen pro výživu, imunitu, ale skrze mléko předává matka dítěti prospěšné bakterie pro ideální osídlení střev. Pokud mu dáváte domácí stravu, je to to nejlepší, co může být. Není třeba dbát na přehnanou hygienu, když se pohybuje po zahradě a v přírodě. Doporučila bych Vám syna detoxikovat od adenovirů, snížila by se tím jeho nemocnost. Konkrétně kombinace přípravky **Bambi Symbiflor + Bambi Bronchi**. První je určen k detoxikaci střev, druhý na

dýchací ústrojí. Oba v sobě zahrnují nejen detoxikaci od adenovirů, ale také jiných patogenních bakterií a plísni, které mohou narušovat mikroflóru sliznic.

U dcery je normální, že od syna nemoci chytá. Získá tím imunitu a až nastoupí do školky ona, bude zdravá. Známe to, měli jsme to doma podobně. Syn se imunizoval v době kojení, a když pak chodil do školky, tak už nebyl prakticky vůbec nemocný.

Přeji celé rodině hodně zdraví! MV



Atopický ekzém u dítěte, detoxikace před početím

Dobrý den, mám dvouletou dceru, nechali jsme ji bohužel naočkovat vakcínou na rotaviry, po které se buď zhoršil, nebo propukl atopický ekzém, těžko říci. Sladké jí moc nedávám, ani mléčné výrobky, zeleninu se snažím sehnat ze zahrádek, zbožňuje jablka, pohanku, jáhly, bílou rýži... Je ještě nějaká možnost, jak střeva vyčistit a nějak zlepšit její stav? Atopický ekzém má permanentně, i když našťásti jen v ohybech končetin a trochu na tváři.

A ještě bych se chtěla zeptat, jak mám detoxikovat sebe, jsem postarší (téměř 40 let, pozdě jsem našla vhodného partnera), plánujeme třetí dítě, tak abychom pro něj vytvořili co nejlepší podmínky. Děkuji mnohokrát, Martina

Zdravím Vás,

mám zkušenost, že očkování podráždí imunitní systém u dětí, které mají sklon k atopii (dědičný rys), a tak ekzém často propukne. Myslím, že Vaše dcera se stravuje docela dobře, možná bych se nebála ani mléka. Jen by bylo nejlepší čerstvé, nepasterované a v menším množství. Je totiž dobrým zdrojem prospěšných bakterií. Dále bych Vám doporučila přípravek **Joalis Bambi Cutis**, je to komplexní preparát na ekzémy. Sama mám také rok a půl starou dceru, u které po povinném očkování a shodou dalších okolností propukl těžký ekzém. Poté, co jsem jí podala preparát pro dospělé **Ekzemex** (měla jsem ho po ruce), ekzém během měsíce úplně zmizel. Bylo to v loni v květnu, nechala jsem ji i hodně běhat venku nahou, aby kůže měla dostatek slunce. Musím přiznat, že děti zásadně ničím nemažu.

Pro Vás bych doporučila preparátovou kúru **LiverDren + GynoDren + Emoce** - jde o základní očistu jater, gynekologických orgánů a emoční zátěže. Nepíšete sice o žádných zdravotních problémech, ale tohle je takový základ. Postarší nejste, já jsem měla poslední dceru ve 42 letech ...

Přeji Vám hodně zdraví a rychlé otěhotnění. MV

Poznámka redakce: jména dotazujících byla pozměněna.




Preparáty určené pro odstraňování mikrobiálních zátěží, patogenních mikroorganismů, jsou v řízené a kontrolované detoxikaci velice důležité, řekla bych přímo stěžejní. Bez nich se nedá vyřešit prakticky žádný zdravotní problém.

Antivirové speciálky – Joalis InfoDren CMV

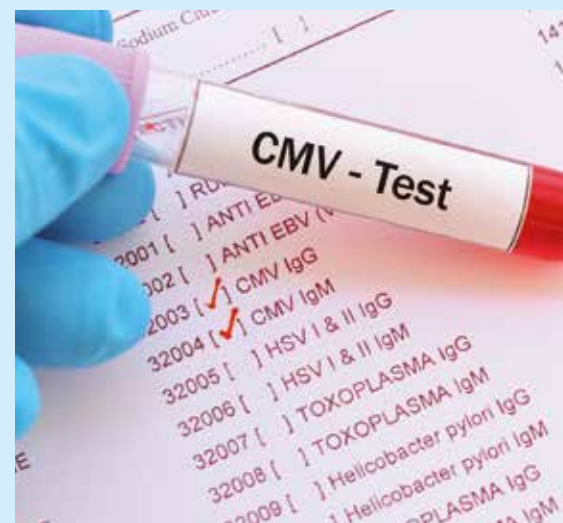
V Joalisu máme k dispozici pět nejdůležitějších antivirových preparátů: **Joalis Antivex, Nobac, Spirobor, Para-Para a Yeast**. Nejdůležitějšími jsou **Antivex a Spirobor**. Ty totiž pracují s toxiny, které jsou evolučně velmi staré a ovládají tedy řadu taktik, jak nás donutit, abychom dělali přesně to, co chtějí. Preparát **Antivex** považuji osobně za TOP preparát. Pokud ho správně používáme, tedy nasadíme ho až ve chvíli, kdy jsme zlepšili a opravili protivirovou imunitu, dokáže často se zdravotním stavem udělat zázraky. Někdy se ale jeho podáním daný problém nevyřeší a určité skupiny virů pak stále okupují organismus a škodí mu. Ptáte se proč? **Antivex** je preparát s velmi širokým zá-

běrem a zahrnuje tisíce informací o jednotlivých virech, jejich informačních a tvarových strukturách. Některé viry jsou si příbuzné, jiné jsou naopak velmi odlišné a v našem organismu jich existuje mnoho typů. Představme si **Antivex** jako knihu, ve které jsou zapsány informace o jednotlivých virech. Organismus v této knize listuje a kontroluje, zda ho patogeny neohrožují. Někdy se může stát, že určité viry přehlédne, nebo mu nějaký virus připomíná jiný, který už v minulosti odstranil. Je tedy v klidu, že už má vyřešeno, a nedokáže si všimnout třeba drobného, ale z hlediska detoxikace velmi podstatného rozdílu. Pak je nezbytné organismus nasměrovat přímo a informace podat izolovaně tak, aby došlo k odstranění toxinu. V případě virů k této situaci dochází poměrně často. V této souvislosti si musíme uvědomit, že virus je jakýmsi souborem informací, které se klidně „rozkouskovaně“ ukládají přímo do našich buněk, do našeho genetického kódu. Řadu těchto informací jsme už zdědili a někdy je lehké je přehlédnout. Proto máme k dispozici další protivirové preparáty, které řeší konkrétní skupiny partogenů – **Joalis FSME, Gripin, HPV, Herp**. Někdy však potřebujeme preparát

i na jiné skupiny virů, nebo dokonce na jeden jediný virus.

Takovou speciálkou je preparát **InfoDren CMV**, který je zaměřen na detoxikaci od cytomegaloviru, který patří mezi herpetické viry. Je velmi nebezpečný, protože mimo jiné napadá i nervové buňky a ničí tak nervový systém. I když naše firma mluví o tomto problému už téměř 20 let, teprve nyní se toto téma začíná objevovat v médiích (viz níže citace z článku převzatého z idnes.cz, ve kterém český vědec potvrzuje, že tento virus snižuje inteligenci). Klasická medicína na něj ale prozatím nenalezla vhodný lék, resp. léčba má spoustu nežádoucích vedlejších účinků. **Joalis InfoDren CMV** tak může být velmi potřebným prostředkem k odstranění tohoto viru. Pokud zjistíte jeho přítomnost např. u dětí, doporučuji jeho okamžité nasazení. 

Mgr. Marie Vilánková




Jeden z velmi běžných virů snižuje lidem inteligenci, zjistili čeští vědci

Vědci z Přírodovědecké fakulty Univerzity Karlovy zjistili, že jeden z velmi běžných virů snižuje inteligenci nakažených lidí. Studii zveřejnil na konci března prestižní vědecký časopis Scientific Reports.

Cytomegalovirus patří do skupiny herpes virů a nákaza jím je nenápadná. „U jinak zdravých lidí je infekce považována za bezpříznakovou, může ovšem způsobit vážné komplikace u pacientů s narušenou imunitou. Nákaza v těhotenství může negativně ovlivnit vývoj plodu včetně poškození nervové soustavy,“ uvedla fakulta v tiskové zprávě. Chronická infekce však může mít škodlivý vliv na kognitivní funkce včetně inteligence. Tuto spojitost objevili vědci při výzkumu jiné nemoci.

„Primárně, už skoro 30 let, studujeme vliv toxoplazmózy na mentální výkon. Chtěli jsme se podívat, jestli to, co jsme objevili u toxoplazmózy, se objevuje i u nějakého viru,“ řekl profesor Flegr, který vede laboratoř evoluční biologie.

Vědci nepředpokládali, že spojení mezi cytomegalovirem a inteligencí najdou. Toxoplazmóza podle jejich dřívějších výzkumů také snižuje inteligenci, u cytomegaloviru to ale vědce překvapilo. „U to-

xoplazmózy se předpokládá, že je to manipulace. Potřebuje se dostat z mezihostitele do konečného hostitele – potřebuje, aby mezihostitele sežrala kočkovitá šelma,“ uvedl Flegr. Cytomegalovirus nic takového nepotřebuje. Ze zhruba tří stovek testovaných lidí se nákaza potvrdila u 52 procent. „U starších lidí se počet nakažených blíží 80 procentům, ale může být ještě vyšší. Domnívám se, že do konce života se nakazí téměř každý,” řekl vědec. Virus se snadno přenáší. „Hlavní trik, který se naučil, je, že nakaženým moc neškodí, takže ho dál šíří a lékaři proti němu nebojují. Postupně se promoří celá populace,” vysvětlil Flegr. Zabírají proti němu některá antivirotika, kvůli vedlejším účinkům může ale léčba přinést více komplikací než život s nenápadným virem v těle. Léčba má význam spíše u lidí s chronickými onemocněními či oslabenou imunitou, jimž by virus mohl výrazně škodit. 

ZDROJ: www.idnes.cz

Preparáty

V dnešním čísle bulletinu si přiblížíme soubor preparátů určených pro nejmenší klienty, tedy pro děti. Jmenují se Bambi a nosičem je v tomto případě invertní sirup.



řady Bambi

Bambi Anaerg

Preparát se používá u všech typů alergií vyvolaných potravinami, prachy, pyly a dalšími alergeny. Účinný je při senné rýmě, zahleňnosti a časté nemocnosti, kožních problémech, ekzémech a problémech se zažívacím traktem, jako jsou opakující se bolesti břicha, nevolnosti, průjemy. Je vhodný i při refluxu, pálení žáhy a psychických problémech jako je neklid, nespavost a neschopnost dlouhodobější koncentrace. Součástí tohoto preparátu je i detoxikace gliového systému, který je často zatížen při očkování. Očkování je častým spouštěčem alergických projevů a zátěž glií chemickými látkami z vakcín může být příčinou nejen alergií, ale i psychických změn, které jsou pro očkování typické. Součástí preparátu je i detoxikace od očkovacích látek a dalších cizorodých částic a bílkovin. Pracuje i s psychocystami, potlačenými emocemi, které mohou být příčinou předrážděné imunity.

Bambi Anagin

Preparát, který je analogický komplexu **Joalis Anagin (Angin)**, jen se používá pro děti. Je určen hlavně dětem, které jsou často nemocné, trpí opakovanými anginami, mají zvětšené krční i nosní mandle. Často mají také chronicky zduřené uzliny, protože se v nich nachází mikrobiální ložiska, které imunita nedokáže zlikvidovat. Preparát je zaměřen na detoxikaci důležitých imunitních cen-

ter, jako jsou mandle, brzlík, kostní dřev, appendix či slezina. Odvádí toxiny i ze samotných imunitních buněk, které jsou často napadány infekcemi a doslova je paralyzují. Je zaměřen i na odstraňování ložisek streptokoků, které mohou přežívat v lymfatickém systému. V případě časté nemocnosti je vhodné **Bambi Anagin** v další kúře doplnit preparátem **Bambi Bronchi**.

Bambi Auricul

Přípravek, který je vhodný k použití při opakovaných zánětech středního ucha, jehož nejčastější příčinou bývá infekce. **Bambi Auricul** je určen k odstranění mikrobiálních ložisek a patogenních infekcí z oblasti vnějšího, středního i vnitřního ucha a hodí se i v případě různých problémů se sluchem i s ušima obecně – pálení, svědění, zalehnutí, praskání, pocit tlaku či šumění v uších. Tento preparát může pomoci někdy i zdánlivě nepozorným, neposlušným dětem, protože příčinou jejich problémů bývá špatné vnímání zvuků a následně i slov. Vhodná je kombinace s preparátem **Bambi Nasal**, který řeší problémy s dutinami. Často se totiž infekce mohou z dutin přesunout do středního ucha a obráceně.

Bambi Bronchi

Jde o komplex určený pro všechny problémy s dýchacím traktem. Je vhodný při suchém, ale i vlhkém dlouhodobém kašli, dýchacích

problémech nebo častých zánětech horních cest dýchacích různého původu. Odstraňuje mikrobiální zátěž z dýchacích cest a také další toxiny ze vzduchu – zplodiny ze spalování, smogu, výfuků aut či kouření. Je podobný preparátu **Joalis Pranon (Pulmo)**. Navíc je zaměřen na detoxikaci gliového systému a psychocyst, opouzdřených psychických zátěží, které mohou být příčinou oslabené imunity a opakovaných zánětů dýchacích cest. Tento preparát je vhodné kombinovat s preparátem **Bambi Imun**, který se hodí k celkovému zlepšení imunity.

Bambi Cutis

Preparát zaměřený na očistu kůže a všech orgánů, které s kůží souvisí. Dětská pokožka je velmi citlivá a často reaguje nejen ekzematickými projevy, ale i výsevem různých pupíků, vyrážek, vznikem opruzenin a jiných zánětů. Prvními příznaky problémů s kůží bývá suchost a hrubost. Preparát je vhodný při všech kožních problémech včetně dětských ekzémů, mikrobiálních zánětů způsobených bakteriemi, ale i plísněmi. Pomáhá i při kožních problémech v obličejí včetně oparů nebo aftů. Pomáhá i při alergických kožních projevech.

Bambi Enurex

Je určený pro děti, které mají problémy s močovým systémem a s ledvinami a pomáhá při

opakovaných zánětech močových cest. Potíže tohoto ústrojí se mohou projevovat bolestmi při močení, slabým nebo přerušovaným proudem moči nebo častým močením. Mikrobiální zátěže se nevyhýbají ani malým dětem – například chlamydie je častou příčinou bolestí břicha, hlavně podbříšku. Tyto mikrobiální zátěže včetně enterobakterií, mollicit a dalších patogenů, které napadají močový systém, **Bambi Enurex** odstraňuje. Preparát řeší také problémy s pomočováním. Kromě detoxikace ledvin a močového traktu je zaměřen na detoxikaci nervových struktur, které řídí močový systém. Jeho součástí je i emoční složka, která ovlivňuje prožívání úzkosti a strachu.

Bambi Estomag

Preparát zaměřený na žaludeční potíže, nevolnosti, problémy s trávením a bolestmi břicha, a to jak organického, tak i psychosomatického původu. Řeší také pálení žáhy nebo refluxy u dětí. Je to vhodný prostředek i v případě nechutenství. Obsahuje i preparát **Joalis Streson**, a proto může dětem pomoci zvládat stresové situace ve škole nebo v jiném kolektivu. Stres se často projevuje stažením okolo žaludku a vede k usazování toxinů v oblasti břicha a k následným problémům.

Bambi Hyperaktiv

Je určený pro všechny děti s poruchami učení a psychického vývoje. Je vhodný k použití i poruch ADHD (zkratka anglického *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* – tedy porucha pozornosti s hyperaktivitou), které se projevují nepozorností, neklidem, impulsivitou. Je zaměřený především na detoxikaci mozkových struktur. Řeší problémy s nadměrnou aktivací glií; tu můžeme přirovnat k imunopatologické reakci mozku, která je následně příčinou vývojových poruch. Imunopatologická reakce v nervovém systému brání jeho správnému vývoji a dozrání. Preparát odstraňuje nejčastější mikrobiální i metabolické zátěže nervového systému.

Bambi Imun

Detoxikuje imunitní systém a používá se při opakovaných virózách, zvýšené nemocnosti, opětných angínách a jiných onemocněních. Je vhodný i při různých kožních vyrážkách infekčního původu, například dětských nemocech virového původu jako je Roselovirus nebo Erythrovirus. Odstraňuje z těla mikrobiální zátěže, které negativně ovlivňují imunitní

reakce a snižují výkon imunity, jako jsou borrelie, herpetické infekce, adenoviry, retroviry, babesie a řada dalších. Preparát je zaměřen na detoxikaci všech orgánů důležitých pro imunitu včetně lymfatického systému, samotných imunitních buněk, kostní dřevě, sleziny a jater. Je to jeden ze základních preparátů a je vhodné ho kombinovat se všemi ostatními, a to podle konkrétních problémů.

Bambi Nasal

Preparát určený pro detoxikaci dutin. Je vhodný při rýmě, pocitech ucpaného nosu, při problémech s čichem, chronickém zahlednění a časté nemocnosti. Chronický zánět dutin může být i příčinou bolestí hlavy. Přípravek je zaměřen na odstraňování virových ložisek, která jsou příčinou opakovaných zánětů dutin a horních cest dýchacích. Je vhodné jej kombinovat v další kúře s preparátem **Bambi Bronchi**, který je zaměřen na detoxikaci dýchacího ústrojí.

Bambi Laryng

Tento přípravek je zaměřený především na problémy dýchacích cest, včetně opakovaných laryngitid, a také astma. Je zaměřen na detoxikaci nervového systému, kterým jsou dýchací cesty ovládnuty. Právě u astmatu probíhá často zánět v periferním nervovém systému. Ten je pak příčinou alergických a astmatických problémů. Detoxikuje a odstraňuje také mikrobiální ložiska a virové zátěže z dýchacího systému a přilehlých oblastí. Pracuje i s psychosomatickou složkou astmatu a s problémy s okruhem plic.

Bambi Symbifor

Komplex určený na obnovu střevní mikrobioty. Zdravě osídlené střevo je velmi důležité pro zdravý imunitní systém a pro nepropustnost střev. Střevní bariéra brání vniku toxinů a nestrávené potraviny a předchází tak problémům s alergiemi a dalšími nechtěnými reakcemi na potraviny. **Bambi Symbiflor** se používá u všech alergií, časté nemocnosti, u častých zánětů močových cest a při všech dětských chronických problémech, protože střevo zásadně ovlivňuje celou imunitu. Je to jeden ze základních dětských preparátů a je vhodné ho kombinovat s ostatními. Zvláště s **Bambi Imun**, **Bambi Anaerg**, **Bambi Cutis** nebo **Bambi Hyperaktiv**.

Mgr. Marie Vilánková





V minulém díle seriálu o ženách jsme se zastavili u puberty, řekli jsme si, co se v těle děje, když se dostaví dříve a jak je možné detoxikačními preparáty její předčasný nástup zastavit. V dnešním díle se zaměříme na ženský cyklus a hormonální systém, který ho řídí. Jaké preparáty lze použít při jeho detoxikaci?

Měsíční cyklus ženy má být v souladu s rytmy v přírodě

Název hormonální vychází z řeckého *horman*, tedy pohánět, vyvolávat činnost. Hormonální systém je tedy něco, co naše buňky popohání k činnosti a jeho hlavním úkolem je řídit všechny pracovní aktivity v těle. Dalšími důležitými systémy napojenými na hormonální jsou: nervový (zpracovává informace a rozhoduje) a imunitní (ochraňuje, brání a dělá pořádek). Podle čínskému pentagramu patří práce, starostlivost a hospodaření s energií pod **okruh sleziny**. Tento orgán tedy ovlivňuje hormonální systém nejvíce. Zároveň řídí i emoci přitažlivosti a odporu, přiblížení a oddálení se. Tímto střídáním protikladů vytváříme jakýsi rytmus, který vystihuje hormonální systém ženy. Aby byl tento systém zdravý, musí být sladěn s rytmy přírody. A abychom se na ně mohli správně naladit, potřebujeme právě zdravou funkční slezinu.

Hypotalamus, hypofýza a epifýza

Kromě fyziologických funkcí, které ovlivňují hlavně krevní oběh a lymfatický systém, nese každý základní orgán pentagramu, tedy i slezina, celou řadu principů a emočních vzorců, které na nás působí. Pokud jsou v orgánu

toxiny, mikrobiální ložiska nebo chronické záněty, jsou tyto emoční vzorce narušeny. Nemůžeme je pak potřebným způsobem využívat a dochází k různým problémům v oblastech, které tyto vzorce ovlivňují. V případě sleziny je to právě hormonální systém, který je našimi emocemi prakticky řízen. Emoce vznikají v našem těle, v jednotlivých orgánech. Pomocí nervového systému se pak přenáší do mozku; tam je můžeme vnímat pomocí pocitů a dále s nimi pracovat. Mozek na základě emocí vytváří pokyny pro tělo. Důležitou anatomickou strukturou je v tomto případě **hypotalamus**, kde nervové impulzy řídí vylučování jednotlivých řídicích hormonů. Prakticky se v něm nervová soustava přepíná na hormonální. *Hypotalamus* je část mezimozku (latinsky *Diencephalon*). Někdy se mu také říká vegetativní mozek, protože ovládá všechny životní (vegetativní) centra. Kromě základních životních funkcí řídí i všechny věci spojené s rozmnožováním, dospíváním, také tvorbu pohlavních buněk, ovulaci, menstruaci, chuť na sex, porod či laktaci... S hypotalamem je propojená také **hypofýza**. Je to centrální žláza, která je nadřazená všem ostatním hormonálním žlázám, tedy „ředitelka“ celého hormonálního systému. S hypotalamem je přímo propojena nervovými drahami a krev-

ním oběhem. Obě tyto struktury se detoxikují pomocí preparátu **Joalis Hypotal**. Jsou zahrnuty také v preparátu **EmoDren a Cranium**. Pokud se ale chceme zaměřit na detoxikaci hypotalamu a hypofýzy, je lepší použít přímo preparát **Hypotal**, který tyto struktury dokáže zbavit nejen mikrobiálních ložisek, ale celé řady zabudovaných toxinů, které se zde nacházejí. Hypotalamus a hypofýza jsou řízeny z vyšších pater mozku, které detoxikuje preparát **Cranium**. Působí na ně ale i naše instinkty a reflexy, které sídlí v nejspodnější, zadní části mozku. Tu detoxikujeme preparátem **Cortex**. Ovlivňovat je může i **epifýza** (šišinka), která má velký vliv na naše denní rytmy, spánek, bdění i činnost pohlavních žláz. Úzce spolupracuje s hypotalamem – ten jí dodává informace, kolik a jakého světla dopadá na naše sítnice. Detoxikace šišinky (epifýzy) je zahrnuta v preparátu **Depren**.

U rozvráceného hormonálního systému je nezbytné zjistit všechny zátěže v těchto strukturách a poté podat příslušné preparáty. Často je musíme použít všechny, protože pokud byly toxiny někde usazeny delší dobu, vznikalo v orgánu chybné vyhodnocování informací. Chyba se pak postupně přelila i do všech propojených struktur. Většina problémů s menstruací – bolestivost, křeče, nadměrně silná,

nepravdivá, nebo moc slabá, ale i výtoky a jiné gynekologické problémy souvisí s poruchami hormonálního cyklu a je tedy **nutné detoxikovat tyto nervové struktury, které vznik hormonů řídí.**

Důležitá amygdala

Nesmíme samozřejmě zapomenout ani na preparáty **Emoce** a **Streson**, které detoxikují struktury zodpovědné za prožívání našich emocí. Obzvláště důležitý může být pro ženy právě přípravek **Emoce**, který detoxikuje **amygdalu**. Ta je takovou psychologickou stráží. Kdykoliv, když se jí něco nezdá, spustí emocionální poplach. Aby žena dosáhla orgasmu při sexuálním styku, musí mít toto centrum pro strach a úzkost vypnuto. Nesmí jí nic podvědomě zneklidňovat, musí se cítit v klidu a bezpečí. Orgasmus ženy bývá důležitý pro proces oplodnění. Stahy pánevního dna a dělohy totiž pomáhají spermiím dostat se do vaječnicků a zde se potkat s vajíčkem, které je připravené k oplodnění. Zajímavé je, že podvědomí ženy skrze její orgasmy řídí to, se kterým mužem by měla mít společné potomky. Pokud podvědomě nechce otěhotnět, většinou se její orgasmus dostaví ještě před vyvrcholením muže. Pokud je to naopak a potomky s ním mít chce, dosáhne vrcholu až po mužově ejakulaci. Jakékoli toxiny v amygdale, ale i poškozené emocionální vzory, které mohou vzbuzovat negativní pocity, často stojí za problémy s otěhotněním, menstruačním cyklem a dalšími aspekty mateřství a ženství. Poškozená amygdala může způsobit i ztrátu mateřských instinktů, problémy s kojením či laktační psychózu. Emoční vzorce se týkají i strachu z těhotenství, mateřství či obecně z rodičovské role. Mohou se týkat ale i vztahu k mužům; bývá to nedůvěra, strach ze ztráty svobody nebo obava ze závislosti. Zajímavé v detoxikaci může být současné podání preparátů **Emoce** a **Nodegen**. V té chvíli zaměříme naši podvědomou pozornost na potlačené, emocionální programy, které jsou v amygdale zapouzdřené. Jejich vytažením do našeho podvědomí umožníme jejich přepracování, doplnění a máme šanci uzdravit naši ženskou duši.

Pohlavní hormony a emoční struktury

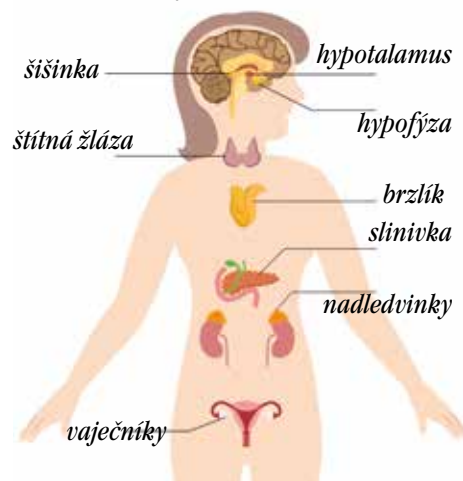
Hypotalamus s hypofýzou řídí další hormonální orgány, které ovlivňují reprodukci. U žen jsou to v prvé řadě vaječníky, u mužů varlata. V nich vznikají pohlavní hormony: testosteron, estrogen a progesteron. K deto-

xikaci těchto orgánů používáme **GynoDren** (ženy) a **TesteDren** (muži). Částečně vznikají pohlavní hormony také v kůře nadledvin, zde nasazujeme **SupraDren**. Zdravá a funkční tkáň nadledvin je obrovsky důležitá v období ženského přechodu, kdy vyhasíná činnost vaječnicků a potřebné hormony se vytváří právě zde. Proto při jakýchkoli problémech v období klimakteria je důležité zaměřit se na detoxikaci této tkáně. V kůře nadledvin se produkují další hormony, které mohou ovlivnit rozmnožování i menstruační cyklus. Jsou to glukokortikoidy, které nám pomáhají zvyknout si a lépe snášet stres. Při jejich nadprodukcii, která může být způsobena nejen stresem, dále také chemickými toxiny nebo mikrobiální ložisky, může dojít k potlačení tvorby pohlavních hormonů. Neří jen kúra nadledvin, ale i jejich dřev, kde jsou tvořeny stresové hormony poplachové reakce: adrenalin, dopamin a další. Například nedostatek dopaminu, hormonu spokojenosti, zvyšuje hladinu prolaktinu. Ten pak blokuje ovulaci u žen, u mužů brání dozrávání spermií. Do tvorby pohlavních hormonů a rozmnožování zasahují také hormony štítné žlázy, z pohledu detoxikace tedy preparát **ThyreoDren**. Nesmíme zapomenout, že naše hormony jsou řízeny především emocemi. A tak nepomůže sebelépe vedená detoxikace hormonálních žláz, pokud je blokují nějaké emoce. Třeba strach ženy z otěhotnění, z role matky, obava, že jí muž opustí. Za problémy s hormony stojí nepřijetí ženské role. Může to souviset třeba s prací, kde je žena okolnostmi nucená, aby se chovala jako muž – byla rázná, rychle se rozhodovala, by-

Vliv Měsíce na menstruaci

Hormonální systém je přes hypotalamus a šišinku navázán na rytmy přírody. My si musíme v této souvislosti uvědomit, jak se lidská společnost za posledních málo staletí velmi změnila. Ještě před 100 lety byla elektrická energie vzácná, šetřilo se s ní a třeba v noci se nesvítilo jako dnes. Na Zemi je poměrně málo míst, které by nezamořoval světelný smog. Většina z nás se domnívá, že v noci není nic vidět a ve tmě používá baterku nebo jiné svítilno. Ale není to úplně pravda. I v noci se v přírodě můžete pohybovat bez jakéhokoliv osvětlení. Osobně to dobře vím, chodím na noční procházky lesem v okolí mého bydliště. Množství světla se samozřejmě mění. Když je Měsíc v úplňku, můžete si v noci doslova číst, za předměty se vytvářejí stíny. Za novu je lo-

Endokrinní systém

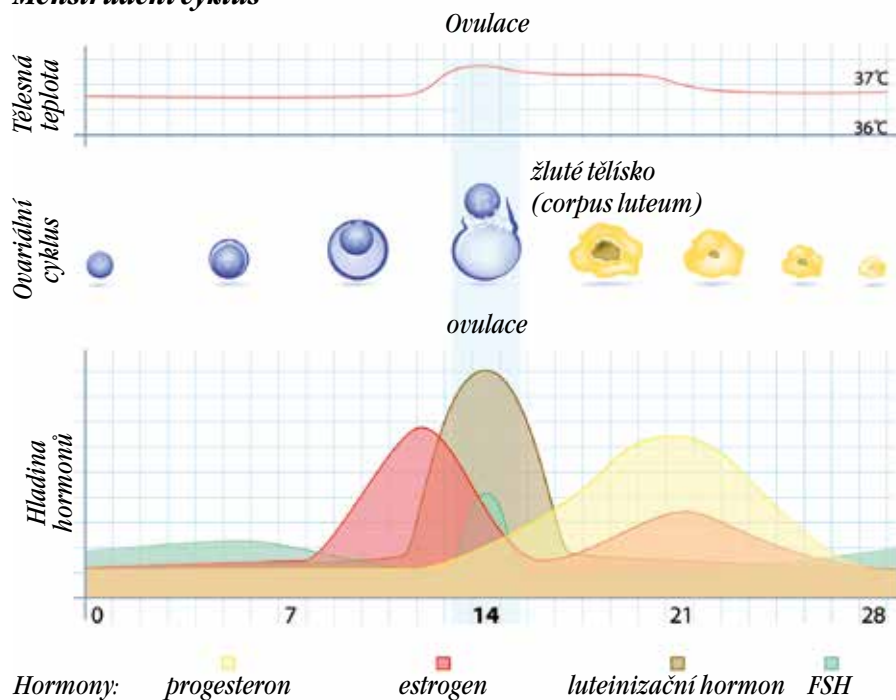


Nesmíme zapomínat, že naše hormony jsou řízeny především emocemi.

la agresivní. Velmi častý syndrom polycystických ovarii způsobující neplodnost je tak typický pro mladé, výkonné a chytré ženy, které zastávají různé manažerské posty. Nestáčí tudíž řešit svou tělesnou schránku. A pokud si neuzdraví duši, tak se svými problémy buď vůbec nepohnou, nebo se jim budou neustále vracet. U všech ženských problémů je nutné zaměřit i se na detoxikaci emočních struktur a pracovat s emočními vzorci. Kromě zmíněných preparátů (**Emoce**, **Streson**, **Depreson**) i **Nodegen**, který vytahuje z podvědomí potlačené problémy, takzvané psychocysty. Někdy i **Autoimun**, který pomáhá nastolit lepší vztah k sobě, obnovit sebelásku, která s ženskou rolí velmi úzce souvisí.

gicky vidět méně. Toto přirozené střídání světlejších a tmavších nocí vedlo během evoluce k tomu, že se hormonální systém lidských, ale i některých jiných samíc na tento rytmus naladil. Je to pochopitelné; pro sexuální akt bylo potřeba soukromí, bezpečí a klid, což noci poskytovaly v hojně míře. Pro otěhotnění ženy je ale potřeba, aby k sexuálnímu styku došlo v období ovulace – a vzájemná setkávání byla příhodnější právě za úplňku. V tomto období také většinou spíme méně než obvykle, zhruba o půl hodiny. Přirozený cyklus se tedy časem naladil tak, že se ovulace ustálila na období plného Měsíce. Došlo tedy k synchronizaci lunárního a hormonálního systému. Měsíc svou gravitační silou ▶

Menstruační cyklus



působí nejen na moře, ale i na ženy. Při novoluní jsou Slunce, Měsíc a Země v jedné přímce: Slunce a Měsíc jsou na jedné straně a proto se počítají jejich gravitační vlivy – přílivy a odlivy jsou v této době největší. Je to také doba vhodná pro menstruaci a vůbec očistu gynekologického ústrojí, ve kterém nedošlo k usazení oplodněného vajíčka. Vlivem Měsíce se tedy menstruační cyklus žen ustálil na periodě přibližně 28 dní. Dnes, v době elektřiny, ale nemáme potřebu, aby nám v noci svítil Měsíc, a tak je cyklus většiny žen různě rozházený. Často dochází i k tomu, že je úplně posunutý a menstruace probíhá

zví ke správnému vývoji sliznice v děloze a vajíčko se nemůže uhnízdít. Následně pak nedojde k pravé menstruaci, ale k tzv. krvácení ze spádu hormonálních hladin. Podobné krvácení mají ženy, které používají hormonální antikoncepci.

Estrogen a progesteron v životě ženy

Hormonální systém ženy je řízen dvěma hlavními hormony – **estrogenem a progesteronem**. Hladina estrogenu v první polovině cyklu postupně narůstá. Jeho hlavním úkolem je

Užívání hormonální antikoncepce by žena měla dobře zvážit. Naruší se totiž střídavé působení hormonů, které je pro její zdraví tak důležité.

v období úplňku. Přesto jsem si všimla, že zdravé, citlivé a intuitivní ženy se po detoxikaci na tyto přírodní rytmy naladí. Nepřítelem ale může být právě silné světlo ve městech, elektronická zařízení s modrou složkou světla, jako jsou mobily, tablety a počítače a také třeba zatahování závěsů v době úplňku. Důležitější je i přesto délka cyklu, která by ideálně měla být 28–29 dní, tedy stejně jako lunární měsíc. Pokud je tato délka výrazně jiná, mohou za tím být nedostatečné hladiny hormonů a jejich nerytmické střídání. Třeba cykly mohou být bez ovulace nebo nedochá-

nechat dozrát vajíčko a následně ho uvolnit z vaječnicků. V době jeho působení v těle produkuje děloha hlen, podobný bílku, který umožňuje snadnější cestu spermii do vejcovodů. Estrogen se tvoří nejen ve vaječnicích, ale i v nadledvinách, v prsech, tukové tkáni či játrech. V organismu má i řadu dalších účinků: zajišťuje růst a vývoj rozmnožovacích orgánů, zlepšuje metabolismus, zvyšuje hladinu příznivého cholesterolu, zpevňuje kosti a má pozitivní vliv na stěny žil a kapilár. Pokud se žena nachází v plodném období svého života, je tímto hormonem chráněna před celou řadou zdra-

votních problémů. Je to logické: zdraví je důležité pro donošení plodu a pro schopnost se o něj postarat. Estrogen působí na naši psychiku velmi pozitivně, snižuje i vnímání bolesti a dokonce zlepšuje naši paměť. Díky němu si můžeme vytvářet paměťové stopy a hlavně si z nich vybavovat. Pamatují si samozřejmě i muži. Estrogen u nich vzniká v nadledvinách, jen v menším množství než u jemnější části populace. Ale i ženy mají mužské hormony, androgeny, které vznikají ve vaječnicích i nadledvinách. Ovlivňují u nich agresivitu a libido. U každého člověka jsou poměry těchto hormonů různé a odráží se na hmotné úrovni podle toho, jak aktivní je mužská a ženská část duše dotyčného.

V druhé fázi menstruačního cyklu, tedy po uvolnění vajíčka, se zvyšuje hladina progesteronu. Ten má zase za úkol připravit dělohu na uhnízdění oplodněného vajíčka, a pokud se tak stane, tak ho „ochraňovat“, tedy snižovat dráždivost dělohy. Pod jeho vlivem děloha také produkuje hustý a viskózní hlen, který ji má chránit před průnikem mikroorganismů. Progesteron dále stimuluje růst mléčné žlázy, ovlivňuje termoregulační centrum – tohoto principu se využívá při měření bazálních teplot v cyklu. Také zvyšuje metabolismus; v těle je zadržováno více vody. Proto se také ženy před menstruací cítí nateklé, nezřídka mají chuť na sladké. Tento hormon má ochranný vliv na myelin a centrální nervovou soustavu, zpětnou vazbou působí na hypotalamus a řídí ovulaci – ta se při jeho zvýšené hladině prakticky blokuje. Právě tento princip se používá při působení hormonální antikoncepce na organismus ženy, a proto by se užívání těchto prostředků mělo dobře zvážit. Naruší se střídavé působení hormonů, ztratí se jejich přirozený rytmus, který je pro zdraví ženy tak důležitý. Každý hormon totiž příznivě působí na jiné struktury. Není pravda, když se říká, že užívání hormonální antikoncepce je tedy stav podobný těhotenství a že je pro ženy přirozený. V těhotenství totiž dochází k dalším ochranným procesům, které při používání antikoncepce nenastávají a nejsou aktivní.

Hormonální vyrovnanost a správný rytmus jsou důležité pro fyzické i psychické zdraví. Dosáhneme ho detoxikací sleziny a hormonálních žláz. V případě problémů bychom neměli zapomenout ani na preparát **Joalis Harmon**, který v sobě nese obrazy správných hormonů. Nebo můžeme použít komplex **Regular**, ve kterém je **Harmon** už obsažen. V příštím díle se podrobněji podíváme na výtoky a jejich souvislost s hormonální nerovnováhou.

Mgr. Marie Vilánková





Dámy a pánové, vítám vás v této předpovědi na letní prázdniny. Řekněme si nejprve ze široka, co se děje, co se nabízí. Mnoho procesů se dalo do pohybu se vstupem Uranu do Býka letos 15. května. Asi vidíte sami, že se řada zastavených procesů začala urychlovat. City, smyslový život, profesní progres, pracovní nesmysly začínají padat na zem a uvolňovat místo něčemu lepšímu. Uran je planetou svobody a jako kdyby v Býku začínal uvolňovat i naši zatuhlost a neochotu něco se sebou dělat.

ČERVENEC



Velmi dobře by se mělo dařit pilné práci, prázdniny neprázdniny, protože znamení Panny, které s drobnými činnostmi souvisí, bude po celý zbytek roku výtečně ozářeno čtyřmi pomalými planetami – Jupiterem, Saturnem, Uranem a Plutem. Toto dobrodružství se však týká i protilehlého znamení Ryb, takže dařit se může i jisté žádoucí formě prázdná, oprostění a odevzdání. Tím se však hned na úvod dostáváme k relativně spirituálnímu tématu. Umět nelpět, umět se vzdát prožívání nesmyslných dramát. Dramata nám život i horoskop nabízejí každou chvíli, zejména letos, když pomalé planety procházejí ženskými znameními. Na emoční úrovni jsme schopni zaříditi si bouři ve sklenici vody. Buď něco chybí, nebo něco přebývá, jak staří Číňané definovali podstatu nemoci. A ono zvládnutí středu je přesně to, k čemu nás naše emoce a naše tělo vybízejí každý den. Rovnováha mezi pohybem a klidem, mezi spokojeností a přijetím výzvy.

Období od 5. do 10. července našetřeno obsahuje velmi světlý bod, kdy se náš idealismus a naše víra v dobro mohou na chvíli zhmotnit. Velký trigon mezi Sluncem, Jupiterem a Neptunem. Všichni, kdo věří v domov, rodinu a sílu diskrétního vztahu mohou ožít, protože tento obraz se v nás letos v červenci obnovuje.

No a nedlouho potom, od 11. do 15. července, se na nebi odehraje jiný velký trigon – mezi Venuší, Saturnem a Uranem. Tentokrát mezi znameními Panny, Kozoroha a Býka. Tímto způsobem se mnohé záležitosti na úrovni, lásky, práce a pořádku mohou uspořádat do vynikající podoby. Seznámení, navázání trvalého vztahu či objevení se vynikající pracovní příležitosti.

V okolí 22. července se Venuší daří tvořit velmi romantické ovzduší, neboť aspekty k Jupiteru a Neptunu dovedou příjemně naladit i ty méně romantické povahy. Velmi příjemné smyslové okolnosti mohou napomoci nesmělým lidem, může se nastartovat obnova citových zranění či zklamání.

Okolí 26. července pro změnu nahrává organizačním změnám a různým manévřům typu „to jste nečekali, že udělám“. Ve dnech následujících se může objevovat také téma žárlivosti či závisti a tak naše povahy, toužící po dokonalosti, dostanou možnost se k těmto „příležitostem“ postavit ze své krásnější strany. Mohou se objevovat i majetkové požadavky, které by v první chvíli vypadaly poměrně divoce. Je na místě zachovat chladnou hlavu, zůstat diplomatictí a věřit, že se vše během několika dní vystříbří a nabídne se vhodnější řešení.

SRPEN



Na přelomu července a srpna se objevuje téma netrpělivosti a obrovské potřeby osobní svobody. Jsou to dny, ve kterých může snadno docházet i k nahromadění energie a pro tu je pak zapotřebí najít vhodný ventil. Obecně – zacházení s ohněm, instalace počítačů či riskování na skalách či za volantem je od konce července do konce září dosti na pováženou. Spolupráce přátel se v té době může dostávat na rozcestí, které si může žádat buď jednoduchý řez anebo naopak citlivé řešení.

Jako velmi hezké období vidí astrolog půlku srpna. Jupiter a Neptun se spojují do oduševnělého trigonu, mezi znameními Štíra a Rybami. V těch dnech se nabízí nárůst intuice, setkání se s vlastní citlivostí a obětavostí, popřípadě výjimečně krásný prožitek přírody.

Mnohé se může podařit na úrovni domova, rodiny, ve vztahu k vlastním pozemku či zahradě.

Od půlky srpna se objevuje také téma profesní a finanční výhodnosti. Je velmi pravděpodobné, že se řadě lidí podaří přijít na něco, co jim jejich život usnadní a i různé zbytečné činnosti najdou své zařazení a uplatnění. V tomto vlivu je přítomná i vyhlídka na dlouhé trvání, tedy možnost, abyste našli způsob trvalého výdělků či práce, která by byla užitečná po řadu let. Důležité je pouze překonat strach z neúspěchu, dovolit si nezbytnou míru rizika, které provází každý začátek něčeho nového. Tato přízeň trvá až do konce měsíce, tak vám držím palce, abyste ji pro sebe mohli zhodnotit co nejlépe.

Tonda Baudyš



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



Mandaly, mocný nástroj vnitřního pokroku a realizace

V létě roku 2011 jsem si jako jedno z témat svých přednášek v rámci Letní školy terapeutů Joalis vybral MANDALY. Věděl jsem o nich něco málo a tak jsem se pustil do jejich podrobného studia.

Snažil jsem se zachytit různé úhly pohledu tak, aby byl tento námět pro posluchače zajímavý a obohacující. O mandalách samotných existuje spousta knih – některé jsem před sestavováním konečné prezentace pečlivě prostudoval, jiné jen prolistoval. Dvě z těchto publikací mi jako inspirace slouží dodnes. *Mandala, posvátný kruh tibetského buddhismu* od Martina Brauena a *Mandaly, obrazy nevědomí* Carla Gustava Junga. Samotné slovo *mandala* pochází ze sanskrtu a v překladu znamená kruh nebo magický kruh. Mandalas se objevují u všech známých civilizací – buď jako kruh a v něm vepsaný obsah, nebo jako konkrétní či abstraktní výraz v podobě symbolů a obrazů. Může to být i jen třeba slovo nebo zvuk. Když to zjednoduším, je to jakási nosná **myšlen-**

ka v kruhu, která tvoří uzavřenou jednotu. V tom smyslu, že obsah myšlenky je ucelený a dokonaný (viz význam slova podle Wikipedie v rámečku).

Čakry v těle člověka

Pojem čakra a mandala se do značné míry překrývá – *chakra* je též ze sanskrtu a znamená kruh, kružnici nebo vír. Zatímco mandala reprezentuje určitou ucelenou myšlenkovou strukturu navázanou na objekt, který chceme popsat, čakrami se míní mandaly umístěné na víceméně přesných místech lidského těla – při studiu čaker se ale setkáváme s menšími či většími odlišnostmi v jejich umístění. A to nejen v moderních vyobrazeních, jejichž autoři podle mého názoru

kopírují obrázky jeden od druhého a to bez většího vzhledu do tématu. Značné rozdíly nalézáme už ve starých textech. Záměrně zde proto neuvádím ilustrativní obrázky čaker a jejich přesné umístění. Detailnějšímu popisu bodů – oblastí, do kterých má smysl zavést svou pozornost, se totiž budeme podrobně věnovat v dalších kapitolách. O čakrách bylo bohužel napsáno i mnoho nesmyslů a misinterpretací. Vysvětlením těchto nepřesností je zřejmě také nepochopení samotného tématu a opisování autora textu z jiných zdrojů. Například to, že čakry se u žen a u mužů točí obráceně.

Umístění většiny čaker můžeme zcela jistě spojit s polohou vegetativních nervových pletení v místech před naší páteří. O čakrách se uvádí, že představují psychosomatická centra v lidském těle. Já osobně mohu s tímto tvrzením na základě zkušeností s metodou Verself plně souhlasit. Každý člověk se totiž ve své mysli pohybuje na různých místech svého těla. Děje se tak prostřednictvím nervového systému, časově většinou nerovnoměrně, a tak se někdo v konkrétních částech těla pohybuje neustále a do některých zase není schopen přenést svou pozornost vůbec. Není tak schopen prostřednictvím nervového systému aktivovat přílehlé orgány. Například člověk, který je striktně rozumově a logicky založený, se pohybuje mentálně pouze v hlavě (při Verself rezonancích se bude vnímat až od krku nahoru). Ten, kdo je založený emocionálně a umělecky, bude hodně používat svoje nervové pleteně v oblasti srdce. Právě při těchto terapiích se na místech čaker dají „přečíst“ jakési osobní mandaly člověka. Děje se tak samozřejmě pouze v případě, že se zde dotýčný dokáže fyzicky vnímat a umí se

na tento bod zaměřit. Po absolvovaném sezení by tedy klient měly být schopný do kruhu prázdné mandaly zakreslit obsah a vyznačit směr její rotace. Jak si později řekneme, tato informace může být velmi podstatná pro další práci s mandalou.

Carl Gustav Jung a mandaly na západě

Carl Gustav Jung (1875–1961) byl švýcarský psychoterapeut a zakladatel analytické a hlubinné psychologie. Měl velmi blízko k východním duchovním směrům a byl to právě on, kdo pojem mandala představil a rozšířil v naší západní kultuře.

V jeho knize, kterou zmiňuji na začátku této kapitoly, jsou vyobrazeny mnohé z mandal nakreslených jeho pacienty, které jsou zároveň doplněny Jungovými psychoanalytickými komentáři. Byl to člověk velice vzdě-



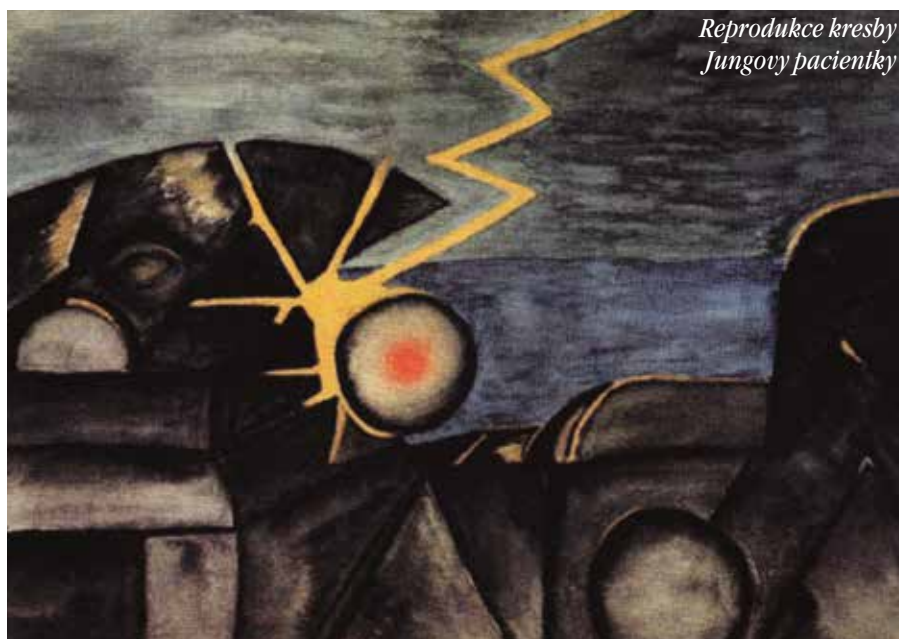
Autor článku se svou osobní Mandalou, kterou dostal jako dárek k narozeninám

Shodné symboly a mandaly najdeme jak ve starém Egyptě, tak v Tibetu nebo na druhé straně oceánu, u původních obyvatel Ameriky.

laný, s velkým kulturním a historickým přehledem. Právě to mu umožňovalo hodnotit osobní mandaly pacientů na různých znalostních rovinách. Tyto obrazy totiž abstraktním způsobem vyjadřují nevědomé obsahy naší mysli. Tedy to, co probíhá v našem povědomí, aniž bychom si to plně uvědomovali. To, co řešíme uvnitř a přitom čekáme na uzdravení naší zraněné duše.

Domnívám se, že pokud mají mandaly k člověku samému konkrétně promluvit, mělo by se tak stát v co nejkratším čase po jejich vyjevení a zároveň se dotýčný musí vzdát logických soudů založených na svých znalostech. K pochopení mandaly je třeba zapojit paradoxní a snový svět – tedy dovolit obrazům vzniklým v nevědomí působit na sebe sama. Beze slov a bez předchozích úvah, co mandala znamená nebo co představuje. Jedná se o jakési vnitřní svolení nechat ji působit ve smyslu: *Ať si TO dělá, co chce*. Jedině pak je osobní růst člověka dostatečně rychlý.

Carl Gustav Jung byl přesvědčený o tom, že lidstvo používá ve svém vývoji archetypy – tedy symboly kolektivního nevědomí, a to napříč kulturami. I když jsou tyto archetypy všude na světě podobné, není reálné, že by je dávné civilizace od sebe mohly nějak „opisovat“. Dělo se tak velmi pravděpodobně soustředěním se na svůj vnitřní svět, ke kterému dospěli osvícení lidé, například duchovní či šamani. Proto najdeme shodné symboly či mandaly jak ve starém Egyptě, tak v Tibetu nebo na druhé straně oceánu, u původních obyvatel Ameriky. Snad je to tím, že lidské tělo je mikrokosmem podobným makrokosmu. A ten je pro nás všechny pozemšťany stejný, i když se na něj díváme z různých kontinentů a tudíž jej vnímáme z různých úhlů pohledu.



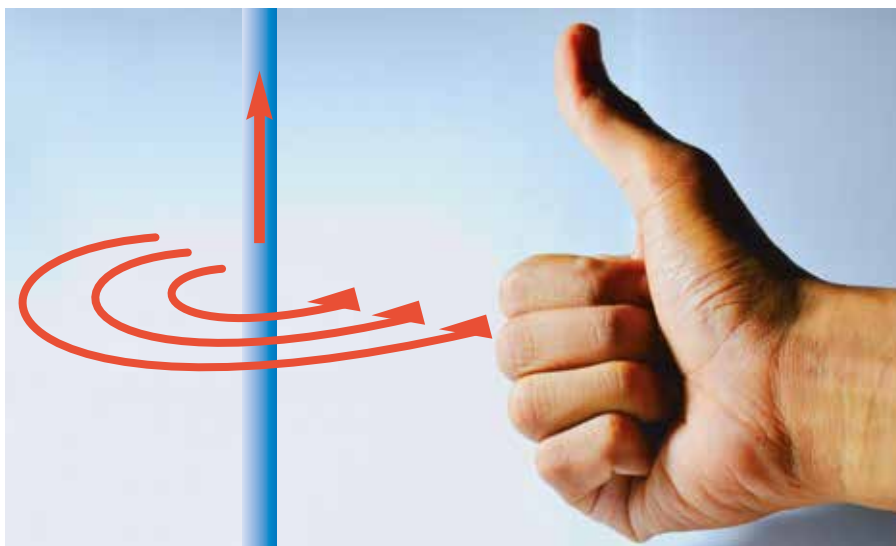
Reprodukce kresby Jungovy pacientky

Mandaly tibetského buddhismu

Na druhé straně tohoto tématu stojí univerzální mandala. Je to symbolický a abstraktní obraz toho, k čemu člověk směřuje a co má být cílem jeho osobního rozvoje. Metody práce s mandalou jsou tedy dvě: buď se člověk zabývá svými vnitřními zraněními a postupně je léčí nebo začne ihned pracovat s dokonalými symboly a začne je v sobě realizovat.

Z praxe *Verself* i na základě mých dosavadních zkušeností si myslím, že nejlepším způsobem je ten první – tedy začít pracovat se svými osobními mandalami. Ty mohou být plně nečistot a zranění, které se v nich skrývají. Člověk se pak postupně dalšími a dalšími mandalami propracovává k těm univerzálním, které jsme už možná někdy viděli. Běžný člověk, i když usiluje o svůj osobní růst, není zpravidla schopný ty nejvyšší symboly a mandaly přijmout a pochopit ihned. Je to úkol na dlouhou dobu, možná na celý život.

Zdařilá kniha Martina Brauena – *Mandala, posvátný kruh tibetského buddhismu* je popisem tvorby a použití mandaly v tradici tibetského buddhismu. Publikaci opatřil svou předmluvou sám dalajláma, který ji považuje za velmi přínosnou, především kvůli simplifikaci tohoto složitého tématu pro mysl moderního západního člověka. Mandala *Ká-*



domosti a znalosti, na jeho cestě životem – podobně jako kormidelník ho navigují na neklidném oceánu nevědomí. Cílem metody *Verself* je proto poskytnout co možná nejjednodušší a nanejvýš praktický návod k tomu, jak věci zdánlivě banální a možná i na první pohled nepodstatné, povýšit na klenoty duše, které jsou nanejvýš mocné. A těmi osobními mandaly bezpochyby jsou.

Mandaly v reklamách

Cílem každé reklamy je připoutat na sebe pozornost diváka. Buď na obraz výrobku, nebo na obchodní značku či na její název. Pro-

technice. To říká, že když vztyčený palec pravé ruky udává směr elektrického proudu (pohyby hmotných elektricky nabitých elektronů vodičem), tak ostatní zakulacené prsty představují magnetické siločáry (směr rotace magnetického pole, které se okolo vodiče zákonitě vytváří). Elektrické a magnetické pole od sebe nelze oddělit, jedno je projevem druhého.

To stejné pravidlo můžeme použít i na čakry, tedy otáčející se mandaly. Pokud se mandala otáčí z našeho pohledu proti směru hodinových ručiček, bude na nás, respektive na naše podvědomí, působit odpudivé a bude nás jakoby tlačit. Výsledný pocit a tendence bude oddálení se. Pokud se ale mandala točí ve směru hodinových ručiček, působí na nás veskrze kladně, atraktivně. Přitahuje nás a vtahuje nás do svého centra, a to zcela fyzicky.

Pro praktickou ukázkou si udělejte tento experiment. Zadívejte se na níže uvedený obrázek, soustřeďte se na jeho střed a pozorujte ho až do té chvíle, než vás začnou bolet oči. Potom přeneste zrak na jinou plochu, stejně vzdálenou, uvolněte se a sledujte, jak budete mít až fyzickou tendenci přibližovat se ke vní-

O čakrách bylo bohužel napsáno i mnoho nesmyslů a misinterpretací. Vysvětlením nepřesností je zřejmě nepochopení tématu autorem a opisování textu z jiných zdrojů.

lačakra je vrcholným obrazem jednoty, univerzálního propojení. Tedy něčeho, k čemu má adept směřovat a o co má usilovat. Je obrazem makrokosmu a zároveň obrazem těla člověka, který dosáhl vrcholné realizace a osvícení. Pochopení celé složitosti takové mandaly je podle mého názoru přístupné pouze tomu, kdo řadu let pobýval v buddhistickém klášteře nebo v mnišské komunitě.

Cílem tohoto seriálu je ale poněkud zpřístupnit práci s osobními mandalami (tedy symboly ukazujícími se při terapii *Verself*) každému člověku, který má touhu se posouvat, a to proti svému karmickému zatížení. Tím mám na mysli především zaryté rodové modely a postoje. Osobní mandaly mohou vést každého, i toho, kdo nemá hluboké vě-

středky, jakými toho lze dosáhnout, mají reklamní agentury velmi dobře propracované a sofistikované. Televizní reklama působí na podvědomí člověka na stejné bázi, na jaké působí třeba gravitační síla Země. Totiž tak, že má vliv i na toho, kdo si ji neuvědomuje nebo si to nechce přiznat. Jediným způsobem, jak se reklamě ubránit, je vypnout všechny smysly, tedy zrak a sluch, anebo rychle přepnout na jiný televizní kanál.

Nebudeme se zde ale věnovat všem prostředkům získávání pozornosti zákazníků, a to „čistým“ ani těm méně korektním. Zaměříme se pouze na rotace obrazů a mandal v televizní reklamě. V tomto případě platí na velmi jemné úrovni vnímání naprosto stejné pravidlo jako pravidlo pravé ruky v elektro-



manému objektu. Někdo může mít pocit, že se plocha přibližuje k němu.

Ještě lepšího efektu dosáhneme se skutečnými rotujícími obrázky, se spirálami. Na kanálu YouTube najdeme takových hypnotizujících videí celou řadu (zadejte heslo *rotating spirale*). Zde se názorně přesvědčíte o tom, co s divákem dělá pravotočivě rotující obrázek na konci reklamy.

Rotace mandal a jejich působení

Jako první mě napadlo, že otáčení spirály si ce vnímají oči, ale v konečném důsledku mají tendenci se posouvat svaly kolem páteře. Protože se jedná o nevědomé pohyby, účastní se tohoto děje na úrovni nejhlubších stabilizačních svalů. Když si experiment se spirálou zkusíte, možná budete mít po cvičení pocit ztuhlých krčních svalů, zvláště pokud k tomu máte sklony.

Moje druhá úvaha směřovala k myšlence, co se asi stane, když podobné spirály roztočíme v konkrétních místech páteře tak, aby nám to umožňovalo stát rovně. Dal jsem se tedy do kreslení spirál a umístil je tak, jak člověk drží své tělo vzpřímeně vůči gravitaci, a ptal jsem se: *Budou tyto rotace na místech páteře také působit směrem dopředu nebo dozadu?*

Rozhodl jsem se vyzkoušet to sám na sobě. Nejprve jsem si na videu pustil pravotočivou i levotočivou spirálu, abych se na rotace naladil a lépe si je představil. Lehl jsem si do pozice Šávásány, kterou jsem po půl roce každodenního cvičení už dobře zvládal, a začal s vizualizací rotujících kruhů – spirál o velikosti asi deset cm, a to podle následujícího návodu:

1. čakra – hráz. Kolo roztočíme těsně pod hrází, a to kolmo na osu páteře. Tato spirála se

točí **proti směru** hodinových ručiček, podpírá tedy páteř jakoby směrem nahoru.

2. čakra – asi pěst pod pupkem. Kolo se otáčí **po směru** hodinových ručiček svisle před tělem (táhne nás tedy dopředu).

3. čakra – někde mezi pupkem a solárním plexem (přesnější umístění vysvětluji v dalších kapitolách). Kolo se otáčí **proti směru** hodinových ručiček (tlačí nás dozadu).

4. čakra – mezi prsy, na středu hrudi. Kolo se otáčí **po směru** hodinových ručiček před tělem (táhne nás dopředu).

5. čakra – na krku zhruba v místě ohryzku. Kolo se otáčí **proti směru** hodinových ručiček (tlačí nás dozadu).

6. čakra – mezi očima. Tady si představte kolo menšího rozměru, cca 5 cm, které se otáčí

čí po směru hodinových ručiček před hlavou (táhne jemně dopředu).

7. čakra – nad temenem hlavy. Kolo se točí kolmo na osu páteře, **po směru** hodinových ručiček (jakoby nás táhne nahoru).

Nejprve jsem si po uvolnění v *Šávásáně* tyto kruhy představoval postupně, jeden po druhém. Pak jsem se k nim v mysli vrátil. Pokud se netočily, opět jsem je roztáčel, až se pohybovaly všechny. Těsně před usnutím přišel okamžik, který mě velmi zarazil, doslova mi vyrazil dech. Nejprve mě zezadu začala pálit oblast okolo křížové kosti, postupně se teplo uvolňovalo a postupovalo nahoru po páteři. Pak najednou se jakoby automaticky spustilo rychlé a dynamické spontánní dýchání, které nebylo nutné jakkoliv řídit. Stačilo energický rytmus dechu pozorovat a užívat si ho. V tu chvíli jsem si uvědomil, že se jedná o techniku ohnivého dechu, se kterou jsem se seznámil na Srí Lance. Celé to bylo doprovázeno euforickým a extatickým pocitem. „*Tak o tomhle je ta Kundalini,*“ došlo mi po několika dnech. Mým prvotním úmyslem ale nebylo tuto sílu otevřít a vyvolat, chtěl jsem „jen“ vyzkoušet vliv rotací mandal na páteř a její postavení. „*Teď už jenom stačí se této síle otevřít a ona všechno spraví,*“ říkal jsem, užívaje si této nové zkušenosti.

Jak jsem později zjistil, měl to být pouze začátek dlouhé cesty probouzení energií. Moje páteř v té době nebyla na tuto novou zkušenost připravená. Pochopil jsem to až za několik let v okamžiku, kdy se moje energetické tělo chtělo posunout na vyšší úroveň. Co jsem si ale vyzkoušel a uvědomil, bylo to, že když v sobě takovou sílu probudíte, už se nedá postupovat jinak než dopředu a proces cesty nelze zastavit.

Ing. Vladimír Jelínek



Mandala (ze sanskrtu oblouk, kolo) znamená kruh nebo dokonce magický kruh. Ačkoli toto slovo pochází z východu, samotná mandala je nadkulturním symbolem jednoty a rovnováhy, vyskytujícím se ve všech dobách, kulturách i náboženstvích. Mandaly jsou staré jako lidstvo samo, což dokazuje i fakt, že nejstarší obrazce tohoto druhu se vyskytují už v paleolitu. Najdeme je i v půdorysu staveb ze starého Egypta, Babylónu a Jáv. V moderních dějinách je mandala dle posvátné geometrie (semeno života) půdorysem nejvyšší budovy světa v Dubaji. Původně bylo slovo mandala používáno pouze ve staroindickém obřadním jazyce sanskrtu. Ve 20. století se ale jeho používání díky C. G. Jungovi rozšířilo do celého světa (Jung tímto slovem označoval kruhové kresby své i svých pacientů). Došlo tak k rozšíření významu slova z původně náboženských obrazů východu na jakékoliv kruhové kresby a ornamenty. V nejširším smyslu jsou mandaly diagramy, které ukazují, jak se chaos stává harmonickou formou. Toho využívá i psychologie a psychoterapie, kde jsou mandaly používány jako relaxační pomůcka a jako doplněk tradiční léčby.

(Zdroj: Wikipedie)



Léto je za dveřmi a většina z nás se dočká svých vysněných dovolených. Někdo zamíří k moři, jiný pod stan nebo na chalupu. Letní měsíce zkrátka vybízejí k cestování! To však může být poněkud problematické, máte-li doma miminko. Jak se na takovou cestu připravit a udělat ji sobě i jemu příjemnější?

S miminkem na cestách

Novorozenci a kojenci neřeší, kde se zrovna nacházejí, stačí jim, když mají nablízku rodiče. Jedno nepsané pravidlo však říká, že s dětmi do tří měsíců věku **necestujeme dál než 300 km**, tedy ne do jiného klimatického pásma.

Práce kvapná...

Pravidlo číslo jedna zní: dobře se na cestu připravte, aby vás nemohlo nic zaskočit. Zejména miminka mladší tří měsíců potřebují mít vše na dosah, aby nebyla netrpělivá a podrážděná. A taktéž maminka, protože, jak je známo, nervozita rodičů se na miminko přenáší přímo bleskovou rychlostí.

- Cestujte jen tam, kam si troufáte, do ničeho se nenuťte.
- Pro první cestování je vhodné vybrat takový výlet, který je v dosahu několikahodinové jízdy (nejlépe 3–4 hodiny).

Čím cestovat?

Ideální je automobil, díky němuž se rodiče mohou plně přizpůsobit potřebám dítěte:

udělat přestávky, vyvětrat, přitopit... Jakmile dítě projeví známky neklidu, je dobré udělat krátkou zastávku, dítě opatrně vyjmout z autosedačky, lehoučce promasírovat zádíčka, promnout chodidla a dlaně, pochovat.

- Při cestě autem udržujte ve voze **přiměřenou teplotu**. Kojenci nemají ještě vyvinutý termoregulační systém, proto myslete na pitný režim a spíš nežli tuhou stravu jim dodávejte tekutiny: pramenitou vodu, bylinné čaje.
- Přestože **klimatizace** dokáže zázraky během velmi krátké chvíle, kojenci ji špatně snášejí. Trpět pak mohou angínami či záněty hrtanu. Větrejte opatrně, nikdy ne průvanem. V autě zvlhčujte vzduch, ideálně klasickým rozprašovačem s minerální nebo termální vodou.

Ve vlaku využijte **speciální oddíly pro rodiny s dětmi**, zejména na delších trasách bývají taková kupé dobře vybavená pro maximální pohodlí celé rodiny. Letadlo je rychlé a relativně pohodlné, nicméně některé děti **mohou špatně reagovat na změny tlaku**.

Pokud vás čeká cesta delší než dvě hodiny, můžete využít speciální přepravní kolébky (kočárek je nutné před nástupem do letadla odevzdat obsluze).

- Miminko v letadle nemá nárok na **vlastní sedadlo**, pokud tedy nemáte štěstí na volnou sedačku vedle sebe, musí být při startu i přistání připoutáno k jednomu z rodičů.
- Zaléhání oušek při startu a přistání pomůže dětem překonat **polykání**. Mějte proto připravenou láhev, dudlík, a pokud kojíte, buďte připravena vy sama.

Chvála minimalismu

Až se pustíte do balení, myslíte na **praktičnost**. Zbytečnosti nechte doma, pouze by vám zabíraly místo a v konečném důsledku nadělaly víc škody než užitku. Myslete na oblékání, přebalování, jídlo a pití, spánek a zdraví.

Dítě se během cestování (zejména v autosedačce) nemá šanci příliš pohybovat, snáze se proto zpotí. **Náhradní oblečení** je nezbytnost, vhodné je také podložit zádíčka dítěte bavlněnou či bambusovou textilií, která

perfektně saje pot. Samozřejmě je také pokrývka hlavy, clona proti slunci a přibalte i tenké bavlněné ponožky.

Za hranice

Chystáte se k moři? Bez obav – miminko se v moři koupat může, pouze je vhodné ohlídat, aby se mu voda nedostala do očí. Důležitě je **nezanedbat péči** o citlivou dětskou pokožku. Po koupání dítě vždy opláchněte vodou a pokožku důkladně promastíte krémem, balzámem či olejem. Opalovacím krémem nešetřete a vždy vybírejte takový, který je určený speciálně pro dětskou pokožku. Pokud máte obavu, aby se miminko do očí nedostala infekce z mořské vody, kápněte mu do koutků očí pár kapek mateřského mléka. Má totiž silné antibakteriální účinky.

- Zajistěte si komfortní ubytování a informujte se o lékařské péči v místě, kde budete.
- Myslete na to, že i dítě musí mít svůj vlastní pas, a vše vyřizujte v dostatečném časovém předstihu.

Cestovatelský seznam:

- mléko, lahvičky, kojenecká voda, příkrmy
- odsávačka mateřského mléka, ohřívač kojeneckých lahví (většina dokáže ohřát také příkrmy)
- přebalovací podložka (namísto jednorázových si pořídte cestovatelskou, která je omyvatelná a skladná), plenky, voda s trochou meruňkového oleje a ubrousky (například Perlan) na otření zadečku, případně celého těla, několik látkových plen
- hračka, která miminko uklidní
- šátek nebo nosítko
- z oblečení zejména čepička, ponožky, pro novorozence tenké rukavičky, dále podle počasí

Ať už se vydáte kamkoli, musíte mít u sebe základní lékárníčku. Ta by měla sestávat z léků na teplotu a průjem. Přírodní lékárníčku obohatte o přípravky Bambi: Bambi Anaerg na poštípání hmyzem nebo kopřivku po jídle, Bambiharmoni 3 na případná klíšťata, Bambiharmoni 2 na zklidnění a strachy, Bambi Estomag na bolesti břicha či zažívání a na respirační nákazy, rýmy nebo příznaky nemoci Bambi Nasal. Do kosmetické taštičky s sebou přibalte také olejíčky Bambi Oil, které využije vaše miminko i vy. Chrání pokožku, hydratují a díky speciální informační složce šetrně detoxikují organismus.



Co dodat závěrem? Cestujte v pohodě! Děti mají úžasnou schopnost vžít se do pocitů svých rodičů. Negativní emoce by mohly ovlivnit pobyt celé rodiny, naopak vstří-

nost, trpělivost a klid umocní krásné zážitky. Tak šťastnou cestu!

Alena Polakovičová



**S pokojom a bez stresu
s prípravkami Joalis**

Naladíte sa na vlnu
našich bylinných prípravkov
na upokojenie nervovej sústavy
dajte zbohom stresu!



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

Viac informácií na www.Joalis.sk

 **Joalis**.sk