

Meníme svet po kvapkách

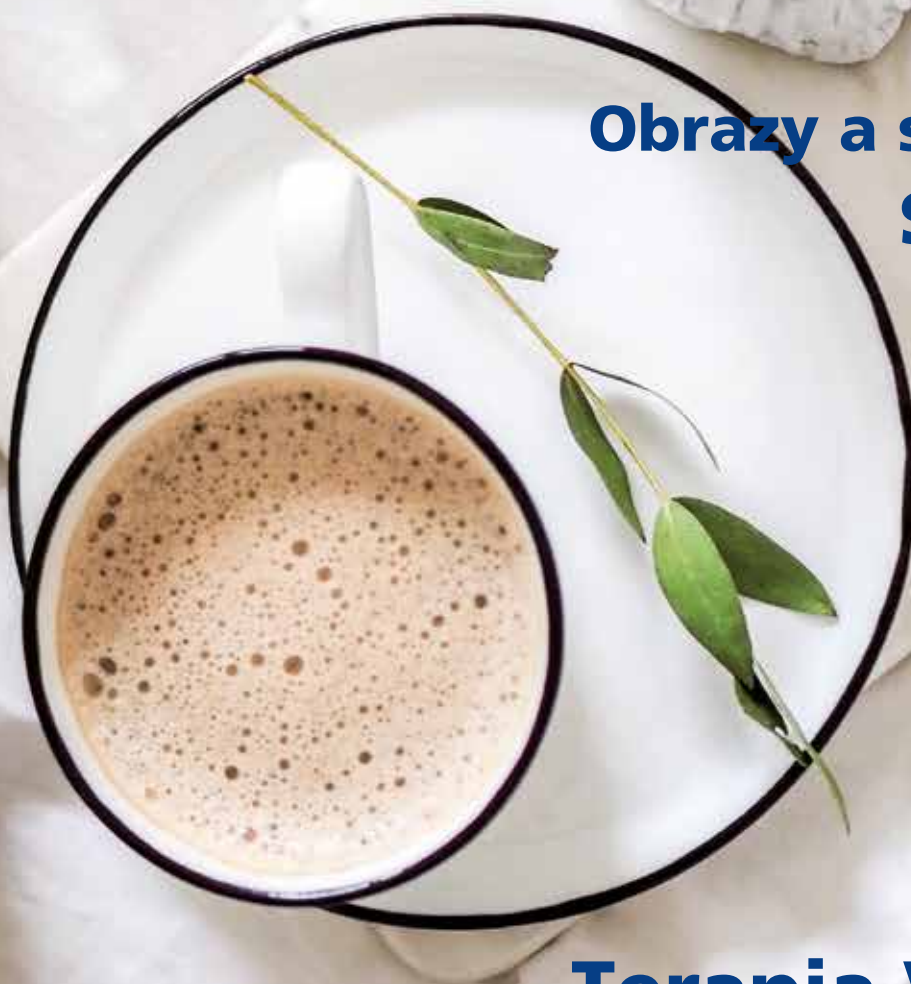


1/2021
január – február

Bulletin informačnej a celostnej medicíny

Detoxikácia dýchacieho ústrojenstva a slobodný dych

**Obrazy a symboly:
strom**



**Terapia Verself
a Kráľovská cesta v príbehu**

Rok Saturnu a cesta ku slobode

Kongresový deň informačnej metódy C.I.C

Hotel International, Brno, 3. 10. 2020

Obsah:

DVD 1 – Mgr. Márie Vilánková

Úvod, aktuality	4 min.
Respiračné vírusy a ďalšie infekcie dýchacieho ústrojenstva	95 min.
Cievny systém a kardiovaskulárne ochorenia	92 min.

DVD 2 – Ing. Vladimír Jelínek

Úvod, aktuality	15 min.
Borélie berú človeku energiu	57 min.
Prípravok Urcid a dna	50 min.
Prehľad inovovaných prípravkov Joalis	31 min.

Ku každej prednáške je k dispozícii:

video vo formáte MP4 (Full HD – 1920x1080, 50p)

audio vo formáte MP3

prezentácia vo formáte PDF

Informácie na tomto DVD aj uvedené produkty a navrhované detoxikačné kúry vychádzajú z princípov celostnej medicíny. Nenahrádza lekárske postupy a spôsoby liečby klasickej medicíny, liečivá a lieky, ani diagnostiku chorôb. Prípravky Joalis sú výživovými doplnkami.

Prosíme, aby toto DVD slúžilo len pre osobné vzdelávanie.

Nie je určené k verejnému šíreniu, propagácii, zdieľaniu na internete a pod.

Toto DVD (videozáznam, prezentáciu a audio nahrávku) **je možné si zakúpiť v cene 25,- eur**
Objednávky na mailovej adrese: **objednavky@man-sr.sk**, telefónnom čísle: **0904 734 418**.



PREDPLATNÉ BULLETINU JOALIS INFO

Nový rok je tu a s ním možnosť predplatiť si náš magazín Joalis info.

O celoročné predplatné nášho dvojmesačníka môžete požiadať v našich centrách v Bratislave, v Košiciach a v Banskej Bystrici, prípadne na mailovej adrese: **jandova@man-sr.sk**.

Cena predplatného – šesť čísel – je 6,- eur.

Ten kto ma zaplatený ročný registračný poplatok 25,- eur, predplatné má uhradené v registrácii.

Pre tých, ktorí preferujú online verziu, bude bulletin ako doposiaľ k dispozícii ku stiahnutiu na **www.joalis.sk**





4 NOVINKY

Aktuality ze světa Joalis

5 JOALIS TÉMA

Detoxikace dýchacího ústrojí a svobodný dech

10 ZAJÍMAVÁ MÍSTA

Magické soutoky řek

12 TOXINY A PŘÍPRAVKY JOALIS

Nosní dutiny a jejich detoxikace – I. část

17 KRÁLOVSKÁ CESTA KE ŠTĚSTÍ

Terapie Verself a Královská cesta v příběhu

22 PEL MEL

To nejzajímavější z médií

23 ASTROLOGICKÉ OKÉNKO

Rok Saturna a cesta ke svobodě

Horoskop na leden a únor

25 PSYCHOSOMATIKA V SYMBOLECH

Obrazy a symboly: STROM

28 BAMBI KLUB

Novoroční předsevzetí má místo i v dětském světě

29 LETNÁ ŠKOLA

Přihláška + informace



Vážení a milí příznivci
informační medicíny
a čtenáři našeho
bulletinu,

vítám vás srdečně
v novém roce a všem nám přeji, aby to byl
rok o trochu snazší než ten loňský,
abychom mohli plně fungovat, vzájemně
se potkávat, inspirovat a především byli
zdraví (na těle i na duši).

Začátkem nového roku na mě vždy padá
touha trochu si ho rozvrhnout,
naplánovat, načrtnout si nějaké jeho
obrysy. Nicméně velký učitel, rok 2020,
mi ukázal, že plány se mohou kdykoliv
změnit, rychleji, než jsem si kdy uměla
vůbec představit. Takže mou jedinou vizí
na letošek je hladce plout a s pokorou
přijímat změny, které mi vstoupí do cesty.
Děkovat za všechny dary, které mám,
a prožít celý rok v radosti a lásce. Už jsem
vyrostla z touhy po dokonalosti, dělám vše
nejlépe, jak umím, za chyby se omlouvám
a snažím se na všem objevit to dobré,
přínosné. S tímto „know how“ se mi pak
světem kráčí tak nějak lehčeji, příjemněji.

Číslo, které držíte v ruce, je plné
zajímavých článků. Marie Vilánková se
v hlavním tématu věnuje detoxikaci
dýchacího ústrojí; dozvíte se také mnoho
užitečných informací o detoxikaci dutin,
na které se zaměřil Vladimír Jelínek.

V Královské cestě ke štěstí najdete ucelený
příběh klientky Verself terapie a naše
astroložka Alita nám připravila hvězdné
nahlédnutí na celý letošní rok, detailněji
se pak věnovala prvním dvěma měsícům.
Zapomenout nesmíme ani na zajímavá
místa, která jsou tentokrát věnována
magickým soutokům řek. Rubrika Bambi
si posvětila na téma novoročních
předsevzetí. Součástí tohoto čísla je také
přihláška na Letní školu – věříme, že letos
už to klapne!

Příjemné počtení a krásné zimní dny!

Linda Maletinská

Vaše Linda

Bulletin informačnej a celostnej medicíny

Číslo bolo spracované s využitím textov z českého vydania bulletin Joalis info 1/2021

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: Linda Maletinská, l.maletinska@joalis.eu, tel. 723 944 267

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.



Gratulujeme Janě Nenadlové

V kalendáriu a dalších materiálech na webu se nyní budeme setkávat se jménem Jana Nenadlová. Nejedná se však o novou kolegyni, nýbrž

„naši“ Janu Jančovou, která vstoupila do svazku manželského. Janě velmi gratulujeme a přejeme jí i manželovi krásnou společnou cestu životem a mnoho štěstí, radosti a především lásky!



Léčitel duše Nodegen i přehled přípravků Joalis

Po velmi úspěšném *Průvodci lidským tělem i duší* na téma borelióza nyní vzniká průvodce nový, a to na téma Nodegen, autora Ing. Vladimíra Jelínka. Přípravek Nodegen si oblíbilo i mnoho poradců informační medicíny, a proto si zaslouží podrobnější představení všech svých jedenácti podkapitol. Cenná bude na novém díle Průvodce i celá řada kazuistik, které objasní, jak tento výjimečný produkt Joalis funguje v praxi.

Dalším z chystaných materiálů je *Velký přehled přípravků Joalis*. Tento ucelený text vzniká pod rukama Mgr. Marie Vilánkové a Ing. Vladimíra Jelínka, který jej doplňuje o postřehy z pozice poradce informační medicíny. Materiál stručně představí všechny přípravky, poodhalí jejich složení a především to, na co jsou určeny.

O termínech vydání obou připravovaných publikací vás budeme informovat. Věříme, že vám pomohou proniknout do tajů informační medicíny a zorientovat se v pestré nabídce informačních přípravků.



Předplatné bulletinu Joalis info

Nový rok je tu a s ním i možnost předplatit si náš magazín *Joalis info*. O celoroční předplatné našeho dvouměsíčníku si můžete požádat ve strakonickém expedičním centru na e-mailové adrese ecc@joalis.cz. Cena předplatného – šesti čísel – je 150 Kč.

Pro ty z vás, kteří preferují online verzi, bude bulletin jako doposud k dispozici ke stažení na webu ECC klubu.

SinuDren a Relaxon jako samostatné přípravky



Tyto dva významné přípravky, se kterými jste se doposud setkávali jen pod přípravkem **InfoDren®**, budou během prvního čtvrtletí letošního roku samostatnými produkty. **SinuDren** bude spadat do skupiny drenů a **Relaxon** pak do emočních přípravků. Oba budou doplněny také symbolikou, který charakterizuje jejich účinky. Zatímco na **SinuDrenu** budou znázorněny jednoduchým obrázkem dutiny, **Relaxon** ozdobí palma se sluncem coby symbol maximální relaxace.



Zajímavé akce ve vašem okolí

Pokud vás někde zaujme atraktivní akce pro veřejnost, které bychom mohli být součástí, dejte nám, prosím, vědět. Vaše postřehy a doporučení jsou pro nás velmi cenné a předem za ně mnohokrát děkujeme.



Detoxikace dýchacího ústrojí a svobodný dech



V tomto čísle bulletinu budeme pokračovat v našem seriálu komplexů a zaměříme se na Pranon®, který je určen k detoxikaci dýchacích cest od obvyklých, častých toxinů. Navážeme na článek v předchozím čísle, který se podrobně zabýval respiračními viry a přípravkem Gripin®, jedním z nejdůležitějších přípravků k detoxikaci dýchacích cest. Plíce v pentagramu stojí naproti játrům a „ovládají je, kontrolují“. Plíce a jim podřízené orgány určují, zda budeme mít dostatek vůle k použití principu jater, životní síly, kreativity, schopnosti rychle a rázně jednat, zabránit tomu, aby nám někdo ubližoval, bral nám, co nám patří – naši svobodu, nebo se naopak se stavem smíříme. Mít zdravý princip plic je v této době jednou z nejdůležitějších věcí, protože respirační systém je vstupním místem infekcí, které nás mohou ohrozit. Jak, to jste se dozvěděli v článku o Gripinu® v minulém čísle.

Plíce, princip kovů a téma svobody

Plíce jsou podle pentagramu principem kovů. Podobně jako ostatní principy (elementy, prvky) můžeme kov a plíce vnímat na různých úrovních, jako informační procesy v podobě emocí, chování, zpracování myšlenek v různých stupních vědomí, sociálních vztahů, astrologických vlivů, smyslů, orgánů, tkání a fyziologických procesů. Pentagram je principem stvoření a vývoje a i základní emoce, naše myšlení a vnímání podléhají tomuto principu vzniku. Cesta k moudrosti je cesta hlubokého porozumění principům pentagramu. Kde jinde se můžeme nejvíc naučit a pochopit, než v sobě samých? Jsme sami sobě nejlepším výukovým materiálem. Je k tomu ale nutná odvaha podívat se na sebe pravdivě, nelhat sám sobě, ale i energie věnovaná vlastním pocitům a emocím.

Většina emocí a pocitů vzniká v mezilidských vztazích a určitě jste si všimli, že lidé často řeší podobná témata. Učíme se jako jednotlivci i jako celá společnost. Roky 2020 a 2021 jsou podle čínského horoskopu roky kovů. Proto je do našeho nevědomí a podvědomí vtaženo téma plic je a nejen my, ale i celá společnost, zpracovává princip kovů. Základním procesem principu plic je **adaptace, zvyknutí si, vytvoření ochrany**, abych mohl přežít v nepříznivých podmínkách, nebo na-

opak uvědomění si, že v tomto prostředí nechci žít, a zvážit, zda mám **dostatek vůle, energie a prostředků situaci změnit**. Důležitým procesem spojeným s tímto principem je UVĚDOMĚNÍ si, kde je problém, co se děje, což souvisí se zapojením vůle, cílevědomosti, pocitu chtít to změnit. Klíči z tušení v nevědomí (slezina). UVědomění se postupně mění v pochopení na úrovni citu (ledviny), racionální poznání (játra) a nakonec při propojení citu a rozumu v moudrost (srdce). **K tomu, abychom obdobím kovů prošli co nejlépe** a doslova z něj výtěžili drahé kovy, které nás budou chránit, zdobit a sloužit nám, **je nutné mít na fyzické, hmotné úrovni orgány plicního okruhu zdravé a bez toxinů**. Určitě jste si všimli, že na povrch se derou nevyřešené problémy z podvědomí, nedořešené vztahy, vyplouvají skryté problémy. Důležité je se situacím nevzpouzet, nemrhat energií na jejich blokování, zpětné zatlačování, ale řešit je, využít to, co z nich vzniká, ku prospěchu svému i ostatních. To je správný proces adaptace, přizpůsobení se změnám na různých úrovních.

Čeká nás ještě náročný rok, ale s mnohem pozitivnější energií, se spoustou změn. Modlím se, aby změny byly k dobrému, ku prospěchu nás všech. Mnohokrát jsem si vloni vzpomněla na příchod Nového roku 2020. Bydlím ve vesnici, kde je krásný rozhled; vidím jak na Šumavu, tak i desítky kilometrů do



Plíce určují, zda budeme mít dostatek životní síly, kreativity, schopnosti rázně jednat a změnit, co nám nevyhovuje.

vnitrozemí téměř na všechny strany. Každý rok při příchodu Nového roku vyjdu na kopec, dívám se na tisíce ohňostrojų, vnímám krajinu, lidi v ní a modlím se. Letos mojí nejintenzivnější myšlenkou bylo, ať nejen já a moje rodina, ale všichni lidé jsou nejen zdraví a šťastní, ale i svobodní. Netušila jsem, co rok 2020 přinese. Otázka svobody se stala nanejvýš aktuální. Přes všechny hrozby z mainstreamových, ale někdy i alternativních médií, jsem přesvědčena, že nejdůležitější je vědomí toho, že jsme součástí vesmíru. Podle bible a dalších velkých náboženství, které ve své podstatě popisují principy vesmíru, nám „Bůh, Vesmír“ dal svobodu a nikdo nám ji nemůže vzít, pokud se jí my sami nevzdáme. **Je až mrazivé, jak infekce, toxiny, stav našeho těla souvisí s myslí, s vnímáním emocí, chováním.** Čím více toxinů v dýchacích cestách, tím více jsme zadušeni, nemůžeme se na-dechnout čistého vzduchu, ztrácíme vůli, potřebnou sílu se vzepřít a necháme se uvěznit obrazně za kovové mříže, do okovů. **Kdo má princip kovu v pořádku, zdravé dýchací cesty a plíce, bez respiračních infekcí, ten je vůči manipulacím, které běží na všech úrovních, mnohem odolnější a snáze si svoji svobodu uvědomuje, ochraňuje a zároveň se nevysiluje zbytečnými boji.** V současné době je v našem prostředí velké množství různých, dokonce i méně obvyklých toxinů, které poškozují dýchací systém. **Pranon®** je na toto období ideální přípravek, protože informace o těchto toxinech obsahuje.

Respirační viry jako důležitý toxin

Pozor, respirační viry jsou záluďné, je třeba mít se na pozoru, protože jsou hrozbou pro všechny. Proto sama užívám **Gripin®** každodenně již od září a budu až do jara. Jsem velmi ráda, že jsem onemocněla COVID prodělala s vysokými horečkami, únavou, pocením v posteli. **Gripin®** jsem užívala několikrát denně. Možná právě proto byla moje imunitní reakce na virus tak intenzivní. Znáám několik dalších lidí, u kterých při užívání **Gripinu®** došlo k podobné reakci, a to i u dětí. Je to tak správně. Ve studiích a v tisku se začínají potvrzovat moje obavy. Prodělání lehké příznakového onemocnění, bez horečky, typické ztrátou čichu či chuti není úplně

ideální, protože při tomto průběhu často dochází ke změnám v psychice, typicky k depresivitě, ztrátě energie, rezignaci. Je to proto, že virus napadne čichový nerv, který vede přímo do emočního mozku. Samozřejmě napadá i další periferní nervy, jen příznaky jejich napadení nemusí být tak zřejmě jako u ztráty čichu. Při podezření na napadení nervového systému je ideální kombinace **Gripin® + Imun + NeuroDren® + Cranium®** (případně **EmoDren**).

Mám dojem, že někdy k opravdovému onemocnění s horečkami může dojít až při opakovaném setkání s virem. Potvrzují mi to pokusy vědců, kteří se nechali opakovaně nakazit. Mainstream je plný příběhů celebrit, které líčí, jak jim bylo při onemocnění hrozně. Zvykli jsme si všechno zahánět a potlačovat, žít v absolutním pohodlí. To ale není dobře. Je normální a zdravé při setkání s novou infekcí, pokud pronikla přes slizniční bariéru, onemocnět a bojovat proti infekci. Jiné je to u známých, obvyklých infekcí, které imunita již zná. Pokud přes užívání **Gripinu®** nebo **Pranonu®** a **Anaginu**, kde je také obsažen, onemocníte, neberte to jako selhání, ale naopak jako znamení toho, že váš imunitní systém je zdravý. Samozřejmě to neznamená, že musíte onemocnět, záleží na mnoha okolnostech. Imunita může silně zareagovat i bez projevů onemocnění, je to velmi individuální. V přípravku **Pranon®** je zahrnut **Gripin®** s informacemi o všech respiračních virech, které sliznice velmi poškozují. Obvykle na tyto poškozené sliznice dosedají další toxiny včetně bakterií. Oslabená, poškozená sliznice se nedokáže účinně bránit a dochází k proniknutí virů do hlubších struktur. Často takto pronikají i bakterie a plísňe.

Bakteriální infekce v dýchacím ústrojí

Tím, že plíce jsou ve styku s vnějším prostředím a zároveň jsou bohatě prokrveny, mají

- **Spirobor®**: borélie – vazivová složka plic, *Leptospira*
- **Mollicut**: destrukce řasinek – *Acholeplasma*, *Mycoplasma*
- **Mycobac**: *Mycobacavium*, *tuberculosis*...
- **Chlamydi**: suché pokašlávání – *Chlamydie*, *Ehrlichie*, *Anaplasma*, *Bartonella*, *Coxiella*, *Rickettsia*
- **Kokplus®**: *Pneumococcus*, *Streptococcus pyogenes* (Group A), *Streptococcus group C*, *Moraxella*, *Neisseria meningitidis*
- **Anaerob**: *Actinomyces*, *Bacterioides*, *Clostridie*, *Fusobacterie*, anaerobní streptoky
- **Enterobac**: *Klebsiella*, *Yersinie*, *Bacillus*, *Arcanobacterium*, *Corynebacterium*, *Nocardia*, *Rhodococcus*, *Bordetella*, *Pseumónada*, *Haemophilus influenzae*, *Cardiobacter*, *Francisella*, *Legionella*...

Nejčastěji se v plicích objevují tyto plísně:

- Dimorfní plísně: *Blastomyces*, *Coccidioides*, *Histoplasma capsulatum* – druh houby, vyvolává nekrózy v plicích, *Paracoccidioides*
- Hyalinní: *Aspergillus*, *Geotrichum*, *Scedosporium*, *Scopularis*, *Trichoderma*
- *Microsporidia*: *Encephalitozoon*
- Yeasts – kvasinky: *Candida*, *Cryptococcus*, *Pneumocystis*, *Rhodotula*
- *Zygomycetes*: *Absidia*, *Cunninghamella*, *Mucor*, *Rhizomucor*, *Rhizopus*

možnost dostat se do nich různé druhy bakterií. Je jich opravdu hodně a to je důvod, proč je v přípravku **Pranon**® obsažen celý **Nobac**® včetně spirochét a borelií. Zároveň **plíce řídí protibakteriální imunitu**, proto je jejich kompletní detoxikace pomocí **Pranonu**® logická. Nejčastěji ale dýchací systém poškozují tyto bakterie. Pro přehlednost jsou rozděleny v tabulce na protější straně podle jednotlivých přípravků.

Poměrně často jsou v dýchacím systému ložiska mollicutů, bakterií bez buněčné stěny, nejčastěji *Acholeplasma* a *Mycoplasma*. Jsou velmi destruktivní pro řasinky na sliznicích a zhoršují samočisticí schopnosti sliznic. Jsou velmi citlivá na antibiotika a jejich ložiska mohou být nejen v samotném dýchacím ústrojí, ale i nosních dutinách, ve středním uchu, sliznicích očních spojivek. Tyto bakterie mohou přežívat i v trichomonádách (přípravek **Para-Para**®). Podle klasické medicíny je výskyt trichomonád v dýchacím traktu ojedinělý, ale ze zkušeností vyplývá pravý opak. Pokud trichomonády v dýchacím traktu vytestujete, doporučuji objednat speciálku na trichomonády a spojit spolu s *Mollicuty* do jedné kombinace, například **RespiDren**® + **Mollicut** + **InfoDren**® **Trichomonády** + **Imun**. Častou zátěží jsou i chlamydie, mycobacterie, některé gramnegativní bacily jako například *Haemophilus*, *Actinobacillus*.

Plísňe a léčba antibiotiky

Dalším poměrně častým mikroorganizmem, zvláště u imunitně oslabených jedinců, který napadá dýchací systém, jsou plísňe. Někdy jejich zdrojem může být infikovaný prach, například z exkrementů ptáků, hlodavců a jiných zvířat, plesnivé organické zbytky nejen z práce v zemědělství, ale třeba i z kanalizací, z míst znečištěných odpadky, z plesnivých budov. Plísňím se díky vlhku, teple a hleny dají, a pokud je oslabená imunita, mohou růst jejich invazivní vlákna, která vytváří mikropraskliny a pronikají hlouběji do organismu, do srdce, cév, mozku... Některé druhy (histoplasma, candida, aspergillus) dokonce přeží-

vají intracelulárně a mohou pronikat i do imunitních buněk a ovlivňovat imunitu.

Pozor – z dýchacích cest se plísňe často přesunují přes dutiny do středního ucha a způsobují zde opakované záněty. Plísňová ložiska v dýchacím systému jsou často spojena s alergickými onemocněními jako senná rýma a astma. U imunitně oslabených jsou zápal plic způsobené plísňemi velmi nebezpečné, mohou mít těžký průběh. Často jsou záněty dýchacího ústrojí léčeny antibiotiky, což bohužel vede ke zvýšení plísňové zátěže.

Plíce pomocí odpadních plynů vylučují největší množství kyselých látek.

Například u pacientů v nemocnicích jsou podle studií až u 88 % přemnoženy candidy různých typů. Při problémech s plísňemi je nutné detoxikovat také střeva, obnovit střevní mikrobiom a zaměřit se i na ledviny, které řídí protiplísňovou imunitu. V **Pranonu**® je zahrnut i přípravek **ATB**, zátěž antibiotiky (součást **MindDrenu**®), protože rezidua antibiotik jsou jednou z důležitých příčin přemnožení plísni v organismu.

Z tohoto důvodu v je **Pranonu**® obsažen i přípravek **Yeast**.

Stavba a funkce dýchacího ústrojí

Dýchací ústrojí slouží k výměně plynů mezi krví a vzduchem. Plíce zajišťují **přívod kys-**

líku pro správný metabolismus, kdy živiny jsou v mitochondriích za pomoci kyslíku spalovány a je z nich uvolňována energie akumulovaná ze slunce (oheň) pro použití v buňkách. Plíce zároveň v organismu pomocí odpadních plynů **vylučují největší množství kyselých látek**. Pokud plíce nepracují správně, například vlivem emočních zátěží, zvyšují se nároky na ledviny, dochází k jejich přetěžování, což má zpětný vliv na psychiku. Na emoční úrovni pak ze smutku a depresivnosti vznikají strachy a úzkosti. Plícím přímo podléhá tlusté střevo, které také přivádí do těla potřebné látky jako minerály, mastné kyseliny pro metabolismus a acidobazickou rovnováhu. Ty mají příznivý vliv na játra. Zároveň podobně jako u plic je u střev velmi důležitá jejich nepropustná sliznice a zdravý mikrobiom, které společně zabírají průniku toxinů. Spolu s kůží, která plícím také podléhá, tvoří princip kovu ochrannou bariéru, brnění, které chrání organismus.

Jeho kompletní detoxikace zaměřená na detoxikaci poškozených struktur, mikrobiálních ložisek, je zahrnuta v přípravku **RespiDren**® a **ReHerb**. Podobně jako jiné orgány, i plíce a dýchací systém se neustále regenerují, přestavují. Denně se obnoví přibližně 1 % důležité, funkční části, plicních sklípků. Kompletní detoxikace plic může tedy trvat až tři měsíce. Je normální a žádoucí, že smrkání, kašláni, kýchání či zvýšené hlenění může trvat i delší období, závisí to na celkové toxické zátěži. Detoxikace plic má svoje limity, pokud toxiny v tkáni přetrvávají delší dobu nebo došlo k poškození plicní tkáně vlivem infekce, dochází k nahrazení poškozených pneumocytů vazivem. Jednoduše řečeno, plíce se „zajizví“ a snižuje se jejich vitální kapacita, množství kyslíku, kolik ho plíce na jeden

Dýchací ústrojí Anatomie → **Systema respiratorium** se rozděluje na dvě oblasti:

• Horní cesty dýchací

- **Nasus externus** – zevní nos
- **Sinus paranasales** – vedlejší dutiny nosní
- **Cavitas nasi (nasalis)** – dutina nosní

• Dolní cesty dýchací

- **Larynx** – hrtan
- **Trachea** – průdušnice
- **Bronchi** – průdušky
- **Pulmones** – plíce
- **Cavitas thoracis (thoracica)** – hrudní dutina

nádech mohou předat organismu. Příznakem tohoto stavu je obvykle dušnost, hlavně při námaze, chronický kašel, únava, bolesti a pálení na hrudi. Často je plicní fibróza nemocí z povolání (horníci, truhláři, stavební dělníci, atd.), kdy dochází ke zvýšenému zanesení plic prachem. Podle klasické medicíny je poškození plic nevratné, ale ze zkušeností vím, že nemusí být. Záleží, nakolik se podaří aktivovat regenerační schopnosti. Kombinace de-

spalování v motorech, při tavení kovů, svařování. Tak tyto velmi malé částice o velikosti 20 nanometrů vznikají. Některé vznikají i chemickými reakcemi například oxidu siřičitého s amoniakem. Jejich zdrojem je i činnost v zemědělství, stavebnictví a další zpracovatelský průmysl, obušování pneumatik, asfaltu v dopravě. Pozor i v domácnosti, zdrojem mohou být textilie, jejich oděr, nebezpečná jsou hlavně syntetická vlákna. Ty-

životního prostředí (**MindDren®**) a detoxikaci prachových částic, mikročástic (**Non-grata**) dochází k efektivnějšímu odstraňování těchto směsí toxinů.

Částice větší než deset mikrometrů jsou zachyceny převážně v horních cestách dýchacích. Částice menší než deset mikrometrů pronikají dále, označují se jako PM10. **Částice velikosti pět až osm mikrometrů se většinou zachytávají ve sliznici průdušnice.** Velikost dva až pět mikrometrů je zachytávána v plicních sklípcích. V plicních sklípcích už nefunguje odstraňování pomocí hlenu a řasinek. Část může být odstraněna pomocí surfaktantu, povrchové aktivní látky produkované pneumocyty, která snižuje povrchové napětí na rozhraní vzduchu a tekutiny a chrání plicní sklípky při výdechu. Menší částice označované jako PM 2,5 (velikost menší než 2,5 mikrometru) pronikají hlouběji do plic. Velikost menší než dva mikrometry proniká do organismu a i do krevního oběhu. Některé jsou odstraňovány lymfatickou cestou, jiné pohlceny imunitními buňkami. V případě organického původu mohou být rozloženy, nerozložitelné je nutné pomocí lymfatického a krevního oběhu přenést do vylučovacích orgánů (játra, ledviny) a vyloučit.

Sliznicím škodí celá řada toxinů a je velmi vhodné věnovat pozornost jejich detoxikaci.

toxikace, tělesné námahy a dechových cvičení je dokáže zregenerovat a výrazně zvýšit jejich vitální kapacitu.

Prachové částice, mikro a nanočástice, mikroplasty (Non-grata) – nově doplněny do Pranonu®

Denně se do našich plic dostane přibližně 10 000 litrů vzduchu. V takovém množství vzduchu je velké množství prachových částic různých velikostí, aerosolů, mikroorganismů. Horní cesty dýchací mají kromě mechanických bariér i reflexy, kterými se čistí. Kýchání, kašlán, smrkání, to vše je zdravé a normální. Vzduch v horních cestách proudí turbulentně a nečistoty se zachycují v chloupkách, hlenu na sliznicích. Ideální je dýchání nosem, velký pozor bychom si měli dát při nošení roušek, aby nedocházelo k nadechování pusou, protože pak je tento mechanismus vyřazen.

Pevné prachové částice, označované jako PM (anglicky *particulates matter*) – to je polévatý prach, drobné částice pevného skupenství, které jsou unášeny vzduchem. Jsou součástí atmosférického aerosolu, souboru tuhých, kapalných a směsných částic mnoha různých velikostí. Pro měření jejich dopadu na životní prostředí a zdraví se částice označují do skupin podle velikosti. Mnoha studiemi je potvrzeno, že **jejich zvýšená koncentrace způsobuje zdravotní problémy nejen v oblasti dýchacího ústrojí.** Některé zdroje emisí jsou přírodního původu jako třeba prach unášený větrem, požáry, výbuchy sopek, mikroorganismy, pyly. Většinou jsou takto přírodně vzniklé částice poměrně velké, mají okolo deseti mikrometrů. Naopak emise vzniklé činností člověka jsou obvykle menších velikostí. Hlavním zdrojem je proces

to částice vznikají při spalování při vaření, zapalování svíček, může to být i srst domácích zvířat, spory plísni a podobně.

Čím menší, tím horší

V principu platí, že **čím menší částice, tím déle je unášena vzduchem a tím více je nebezpečná.** Problém je, že tyto částice na sebe navazují škodlivé látky jako toxické kovy (olovo, rtuť, platina z katalyzátorů...), chemické látky (polyaromatické uhlovodíky, pesticidy, dioxiny, polychlorované bifenyl...). Samozřejmě, v průmyslových oblastech je jejich koncentrace obrovská a má velký vliv na zdraví obyvatel. Je velký rozdíl v barvě mlhy směrem na Šumavu a do vnitrozemí, tam je mlha většinou šedivá někdy až velmi temně, zvláště v období inverze, kdy vzniká smog smíšením mlhy a prachových částic. Spojením informací v **Pranonu®** o toxinech

Nanočástice a jejich rizika

Nanočástice buď při dýchání ulpívají na slizničním hlenu, nebo se proudem vzduchu dostávají až do plicních sklípků. Pokud je jich velké množství, tak z hlenu difúzí část proniká až k buňkám a vstřebává se do organismu.



Informační složení přípravků Pranon®, Abelia Centralis a Bambi Bronchi:

- **RespiDren®** – detoxikace celého dýchacího ústrojí včetně dutin, všech struktur a buněk plicního ústrojí
- **ColiDren®** – detoxikace střev, vzájemně se s dýchacím ústrojím úzce ovlivňují
- **CorDren®** – srdce je s plícemi úzce propojeno, většina toxinů se z jednoho do druhého orgánu přenáší
- **LiverDren®** – detoxikace jater, ovlivňují vazivovou tkáň, která je v dýchacím systému obzvláště důležitá, vytváří kostru dýchacího ústrojí, podílí se na mechanice dýchání, zatížení toxiny obvykle způsobuje astma
- **VelienDren®** – slezina zásadně ovlivňuje kvalitu sliznic, které jsou pro dýchací systém velmi důležité
- **Cranium®** – detoxikace vyššího mozku, emočních center, stres a emoce zásadně ovlivňují rytmus, hloubku dechu, infekce v mozku ovlivňují imunitu
- **NeuroDren®** – periferní nervový systém ovlivňuje činnost žláz nosních dutin, sekreci hlenů, přes čichový nerv mohou proudit toxiny z dýchacího ústrojí přímo do mozku
- **Vegeton®** – parasymptické i sympatické vegetativní nervy řídí hladkou svalovinu dýchacích cest a určují jejich průsvit a regulují tím množství vzduchu
- **Conectid** – elastická složka vaziva umožňuje vypuzení vzduchu při výdechu, silný výdech je důležitý pro odstraňování mikročástic, prachu
- **hlen, surfaktant** – detoxikace tekutin od toxinů, mikroorganismů
- **Streson®** – detoxikace hipokampu, stres ovlivňuje hloubku a rytmus dechu, mělký dech zvyšuje toxickou zátěž plic
- **Diamino** – emoční stres vznikající v sociálních vztazích potlačováním vlastní osobnosti, nesoulad mezi skutečným já, svojí osobností a tím, do jakých rolí nás nutí okolí a sociální vztahy, podléhání těmto vzorcům („co by tomu řekli lidé“)
- **Nodegen®** – zasunutá traumata, psychocysty, úzce souvisí s tlustým střevem, neschopnost vytahovat zasunuté problémy „na světlo“ způsobuje velký stres v plicním okruhu
- **MindDren®** – toxiny z životního prostředí, hlavně chemické látky, těžké kovy, radioaktivní látky
- **Non-grata** (prachové částice, mikroplasty, cigaretový kouř, pyl a další alergen) – do přípravku **Pranon®** byla tato informace nově doplněna; prach, mikro a nanočástice jsou velmi nebezpečným toxinem, který se dýchacím ústrojím vstřebává, usazuje se do všech jeho vrstev a struktur
- **Gripin®** – respirační viry jsou častým patogenem, narušují sliznice a umožňují průnik dalších toxinů
- **Nobac®** – celá řada bakterií způsobuje záněty dýchacích cest a zápal plic, chronické bakteriální infekce často souvisí i s imunopatologickými záněty
- **Yeast** – plísňe a kvasinky jsou také obvyklým patogenem nejen dýchacích cest, ale i dutin, středního ucha



Bambi Bronchi = Pranon® + Mezeg®

Dětská verze komplexu určeného na dýchací systém je doplněna ještě o přípravek **Mezeg®**, který je zaměřen na detoxikaci gliové tkáně. Gliové v nervovém systému mohou být zdrojem toxinů nejen pro nervový systém, ale i pro samotný dýchací systém.

Nanočástice a mikročástice se v plicích sklípcích ukládají a část jich proniká spolu s plyny přímo do krevního oběhu. Je obvyklé, že při detoxikaci plic často dochází k tomu, že se na jedinou vnořují staré vzpomínky, cítíme staré vůně, chutě. Například bývalí kuřáci po mnoha letech dostanou chuť na cigaretu. Je to kvůli tomu, že se tyto částice začnou z plic uvolňovat a dostávají se hlenem do oblasti úst a nosu. Jejich vnímání obvykle vyplavuje zasunuté vzpomínky, které jsou spojeny s jejich nadýcháním.

Nanočástice vznikají dvojím způsobem. Buď jsou cíleně průmyslově vyráběny, nebo nechtěně, jako vedlejší produkt procesu spalování, obrousování – podobně jako mikro-

částice. Pro zdraví jsou nanočástice velmi nebezpečné, obzvláště ty kovové. **Pronikají do buněk, do krevního oběhu a skrze výběžky nervů se dostávají až do mozku.** Železné nanočástice působí jako miniaturní magnety a narušují elektromagnetické pole. Mohou poškozovat i mitochondrie. Existují studie, které popisují, jak se nanočástice z dýchacího systému přes čichový nerv dostávají přímo do mozku (všimněte si podobnosti s respiračními viry) a jejich zvýšený výskyt je spojen neurodegenerativními chorobami, obvykle Alzheimerem, kdy se stávají součástí plaků a vytvářejí škodlivé reaktivní formy kyslíku, které neurony poškozují. Tyto částice byly nalezeny dokonce i v mozku dětí.

Velké množství nanočástic je ale například i v cigaretovém kouři, vznikají ve spalovacích motorech, při lesních požárech a podobně. Jsou používány nejen v průmyslu, ale pronikají i do domácností. Přidávají se do kosmetiky, čistících prostředků, vyrábí se z nich voda odpuzující tkaniny... Přiznám se, jsem v tomto velmi opatrná a snažím se takovým prostředkům vyhnout. Nanočástice se v našem ovzduší díky přírodním jevům vyskytovaly vždycky, ale v mnohem menší míře, a také to byly přírodní látky, se kterými si organismus dokáže poradit. Detoxikace plic je pro jejich odstraňování a zabránění jejich průniku přes dýchací cesty zásadní. V přípravku **Pranon®** došlo k doplnění o infor-



mace právě o všech typech mikročástic a nanočástic. Jejich detoxikace je zahrnuta v přípravku **Non-grata**. Tento toxin je v tomto období nanejvýš aktuální, protože kdo ví, jaké „trojské koně“, které mohou respiračním virům pomoci překonat slizniční bariéru a přes čichový nerv je dopravit až do mozku, jsou okolo nás.

Joalis Pranon®, Abelia Centralis a Bambi Bronchi – „na plíce i na srdce“

Přípravek **Pranon®** je sestaven tak, aby z dýchacího ústrojí, plic, ze všech jejich struktur a buněk a podřízených orgánů odstraňoval obvyklé toxiny jako respirační viry, bakterie, plísňe, prachové a jiné částice, toxiny z životního prostředí. **Komplex Pranon® je vhodný spojit s detoxikací plic, ale i s detoxikací srdečního okruhu, protože běžné toxiny pro dýchací a cévní systém jsou velmi podobné.** Znečištěné životní prostředí je spolu s infekcemi hlavní příčinou kardiovaskulárních chorob, jejich

Příklad kúry pro detoxikaci plicního okruhu:

RespiDren® + Pranon® + Streson®

CorDren® + Hyperton + Emoce®

Calon® + VelienDren® + Depren

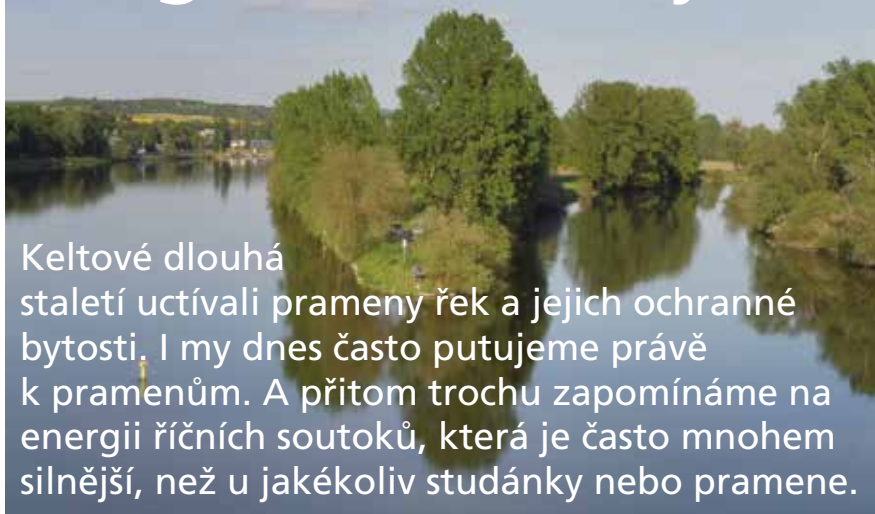
vstupní branou jsou právě plíce. Pokud je dýchací systém detoxikovaný, zdravý, tak v určité míře dokáže odolávat toxinům ze vzduchu. Pravidelná detoxikace a pobyt na zdravém vzduchu, kde dochází k rychlé regeneraci plic, zajistí „odolné brnění“ proti znečištěnému vzduchu. Po detoxikaci plic obvykle dochází i ke zlepšení čichu, který nás pak varuje před nevhodnými místy, například cítíme spory plísni a je to pro nás důležitý signál, abychom se tu dlouho nezdržovali.

Veliký přínos informačních přípravků vnímám v tom, že jsou mocným nástrojem na cestě nejen ke zdravému tělu, ale také ke zdravé mysli. Naši pomoc v této složité době potřebuje (a ještě bude potřebovat) řada lidí. Pečlivě pro své klienty vybírejte přípravky, které jim udělají dobře. Myslím, že přípravek **Pranon®** a samozřejmě i **Gripin®** patří mezi ty aktuálně velmi důležité a nápomocné.

Mgr. Marie Vilánková



Magické soutoky řek



Keltové dlouhá staletí uctívali prameny řek a jejich ochranné bytosti. I my dnes často putujeme právě k pramenům. A přitom trochu zapomínáme na energii říčních soutoků, která je často mnohem silnější, než u jakékoliv studánky nebo pramene.

Dnes existují v Čechách a na Moravě skupiny šamanů nebo esoteriků, které chodí pravidelně k soutokům větších i menších řek a potoků a pracují s energií vodních toků, které se zde mísí. Na tato cenná místa krajiny si ale můžeme zajít klidně i my, většina je volně přístupná po celý rok a obvykle tam nenajdeme davu turistů.

Labe–Vltava

Nejslavnější a největší soutok Česka můžeme sledovat přímo od protilehlého mělnického zámku a z vysoké věže starobylého kostela sv. Petra a Pavla, který stojí v místech bývalého menhiru. Není náhodou, že právě tady, naproti soutoku obou řek, kde se spojují energie velké části Čech, žily mnohé české královny. Mělník má velmi ženskou „jin“ energii a dokáže jemně vyladit organismus, který strádá nedostatkem tohoto prvku. V tomto případě nemusíme chodit přímo k soutoku, postačí procházka v parku pod zámkem. A můžeme přemýšlet, proč zde mnohem větší Vltava odevzdává své jméno menšímu a kratšímu Labi.

Labe–Orlice

Nejen u Mělníka, ale i v centru Hradce Králové vypadá Labe jako chudší příbuzný. Orlice má skoro dvojnásobný roční průtok; ve prospěch Labe zde mluví jen vyšší nadmořská výška pramene. I přes tento paradox se jedná o možná nejkrásnější říční soutok u nás. Dojdete k němu přes udržovaný městský park s několika energetickými body a můžete z ostrohu sestoupit po kamenech přímo k vodě, do které různé geomantické skupiny uložily hodně krystalů a dalších posvátných předmětů. Můžete si tady zameditovat na vyladění pravé i levé hemisféry, Labe přináší zprava mužskou energii jang a Orlice zleva ženskou energii jin.

Vltava–Sázava

Nádherný soutok ve skalnatém kaňonu dnes vypadá jak soutok dvou stejně velkých řek, ale to je jenom iluze, protože hladiny obou řek jsou mírně zvýšené přehradou ve Vraném. Vltava má ale skoro čtyřikrát větší průtok. Přímou na soutoku kdysi stávalo středověké město Sekanka s rozsáhlým benediktýnským klášterem na místě starého slovanského háje. Z Hradiščka u Davle můžete k soutoku sestoupit přes zbytky klášterního města po kouzelném skalním hřbetu až přímo na soutok, který je ideální ke koupání a jemnému odplavení starých psychických bloků, které nám už neslouží.

Vltava–Lužnice

V místech, kde se mísí vody obou velkých jihočeských řek, se dochovala barokní kaplička, upozorňující na posvátnost místa. Až skoro k ní se dá dojet autem z Týna nad Vltavou.

I tady je dnes hladina lehce zvýšená přehradou, síla místa našťastí zůstala. Přímou naproti soutoku, na levém břehu Vltavy, se vypíná malá skalka se starým kultovním hradištěm, kde

prý sídlila místní kněžna Libuše. Dodnes je tam energie vhodná k věštění a hledání životní vize.

Jizera–Kamenice

Dvě divoké horské řeky, Jizera a Kamenice, se slévají kousek nad Železným Brodem. Místo má velmi osvěžující, léčivou energii a je výborně dostupné. Vede sem silnice a pár metrů nad soutokem je i železniční stanice Podspálov. Pěkný, i když méně bohatý na vodu je i soutok Jizery s Mumlavou pod Harrachovem. I tady je snadný přístup přímo do místních se vod obou čistých řek. Také zde měli naši pohanští předkové své rituální místo, využívané zřejmě jen v teplém období roku, v zimě tu často najdeme jen sníh a led.

Sázava–Želivka

Malebný přírodní soutok obou středočeských řek najdeme severně od obce Soutice, z místní části Kopečky jsou to dva kilometry pěšky podél pravého břehu Želivky. Minimální stopy civilizace, žádná silnice, harmonizační skalka přímo nad soutokem. Tato říční svatyně je ideální pro obřady na dočištění rodové karmy. Jedinou vadou na kráse je nízký průtok kdysi

urychlíme, když si půjčíme jízdní kolo. Nejprve naše cesta povede přes obří kruhové hradiště Pohansko s dřevěnou rekonstrukcí slovanské svatyně a loveckým zámekem, poté pojedeme kolem krásných solitérních dubů, na kterých sedává vzácné ptactvo, vedle čápů a volavek můžeme spatřit i orly a další dravce. Jednodušší cestou k magickému soutoku dvou stejně mohutných řek je pak jízda autem přes rakouské město Hohenau, odtud jsou to k Moravě a Dyji jen dva kilometry pěšky. Obě řeky zde vytvářejí hranici tří států a my si na jejich soutoku můžeme zameditovat na mír v Evropě i uvnitř nás samých.

Odra–Olše

Na hranici s Polskem u Bohumína se do Odry vlévá kultovní beskydská řeka Olše. Soutok, který působí harmonizujícím a čistícím dojmem, můžeme pohodlně sledovat z polského silničního mostu. Hned nám bude jasné, zda zrovna více přišlo v Beskydech, nebo spíše v Jeseníkách, odkud přitéká do Odry hodně vody prostřednictvím řeky Opavy (soutok těchto dvou řek je také krásný, ale dojem kazí okolní průmyslové podniky). V oblasti soutoku Odry a Olše je v budoucnu plánované



hušovicemi a Litoměřicemi. Při výstavbě barokní pevnosti Terezín se stala Ohře součástí obranných příkopů a její ústí bylo uměle vykopáno a vyzděno směrem do Litoměřic. Když se projdeme po Litoměřickém mostě, můžeme hezky nacítit energii obou tak odlišných řek. Ohře, která přináší novým korytem vodu z průmyslového Podkrušnohoří, bývá temnější a smutnější. Spolu s Labem ale vytvářejí mohutný akord splnutí první a třetí největší řeky Čech. Majestátnost tohoto soutoku pomáhá harmonizovat energii srdce.

Vltava–Berounka

Největší přítok Vltavy, dříve zvaný Mže a dnes Berounka, vtékal do Vltavy pod Zbraslavským zámekem, který stojí v místě bývalé pohřební katedrály českých králů. Regulace Vltavy a splavňování spodní části Berounky znamenaly přeložení jejího koryta blíže ku Praze. Energie nového soutoku už nemá původní sílu, zato se můžeme autem dostat až na kamenný ostroh přímo nad soutokem, což využívá řada rybářů. Navíc hned vedle duní rušný Lahovický most se šesti proudy aut; původní Mže tak doplatila na blízkost velkoměsta.

Vltava–Otava

Přímo pod královským hradem Zvíkov se s hukotem spojovaly dvě dravé řeky, Vltava a Otava, které v okolí soutoku vytvářely nádherné dlouhé peřeje. Dnes je kvůli vzdutí Orlické přehrady hladina obou řek o desítky metrů výše a vypadá jako klidné jezero. Když navštívíte hrad Zvíkov, zkuste se dostat co nejblíže soutoku, jde to, a budete příjemně překvapeni tím, že i přes novodobou změnu krajinného rázu je zdejší duch místa velmi silný. Není divu, že právě na tomto místě postavili Keltové rozsáhlou pevnost, ve středověku přestavěnou na nedobytný královský hrad.

Mgr. Jan Kroča,
průvodce českou krajinou
a léčivými místy,
www.jankroca.cz



mohutné Želivky. Většinu její vody dnes zadržuje stejnojmenná přehrada, která napájí vodovodní síť hlavního města Prahy.

Želivka–Trnávka

Na soutoku Želivky a Trnávky se nacházelo staré hradiště, dnes tam najdeme rozsáhlý areál Želivského kláštera. Až na samotný soutok se nedostaneme přes pilu a další hospodářské budovy za klášterem, což je velká škoda. Soutok, který dodává vitalitu a omlazení duše i těla, ovšem můžeme zblízka sledovat z louky, kam dojdeme po pravém břehu Želivky od autobusové zastávky Želiv, klášter.

Pozvánka na Moravu a do Slezska

Morava–Dyje

Nejkrásnější říční soutok Moravy je z tuzemské strany obtížně přístupný, musíme nechat auto na kraji Břeclavi a pak jít cca 15 kilometrů pěšky, poté stejnou vzdálenost zpět. Cestu

odbočení plavebního kanálu, obcházejícího chráněné meandry směrem do ostravského přístavu. Lokalitu tak zřejmě čeká značná proměna a nevsadil bych si na to, že to bude zrovna k lepšímu.

Kam také vyrazit

Labe–Jizera

Horská řeka Jizera přinášela svoji krkonošskou vodu a energii do Labe přímo naproti zámku v Brandýse, který si velmi oblíbil císař Rudolf II. Tomuto alchymistovi, který byl velice senzitivní, možná až precitlivělý, vyústění divoké Jizery pod okny vadilo. Nechal proto rozšířit jedno z vedlejších koryt a přeložit jizerské ústí do nedalekých Lázní Toušev. Dnešní soutok Labe s Jizerou je tak pro energetickou práci nepoužitelný.

Labe–Ohře

Řeka Ohře, dlouhá skoro 300 kilometrů, ústila do Labe řadou ramen a kanálů mezi Bo-

Nosní dutiny a jejich detoxikace

Problémy spojené s nosními dutinami a vedlejšími nosními dutinami jsou velmi častým tématem v detoxikační poradně každého zkušeného poradce informační metody C. I. C. Vlastně se jedná o zcela běžné potíže, které každým rokem postihnou cca 10–30 % veškeré populace v Evropě.



I. část

Informační metoda C. I. C. je vhodná i na tyto zdravotní problémy, jelikož si umí většinou poradit i s mnohými chronickými potížemi. Rovněž u detoxikace dutin se budeme zaměřovat zejména na problémy, které se v určitých cyklech stále vracejí, nebo se jich člověk dlouhodobě nedokáže zbavit.

Anatomie vedlejších dutin nosních

Vedlejší dutiny nosní (*sinus paranasales*) jsou vzduchové prostory v lebce, které obklopují dutinu nosní. Jedná se o čtyři páry dutin umístěných v prostoru „za nosem“ uprostřed obličejové části jako součásti jednotlivých lebečních kostí.

Největší z těchto párových dutin je dutina umístěná v horní čelisti – *sinus maxillaris*. Objem obou jejích částí je značně individuální, přibližně se jedná o dutý prostor o objemu cca 20 cm³.

Druhou největší dutinou bývá čelní dutina – *sinus frontalis*, umístěná v čelní kosti v prostoru nad kořenem nosu. Její objem bývá okolo 10 cm³.

Další dutinou v pořadí je dutina kosti klívnové – *sinus sphenoidalis*. Její velikost se

uvádí okolo 6 cm³. U některých jedinců může být však prostor této dutiny značně nevyvinutý, objem nemusí přesáhnout 0,5 cm³.

Nejmenší dutinou je dutina kosti čichové – *sinus ethmoidalis*. Jedná se vlastně o větší počet jednotlivých párových dutinek – čichových sklípků (cca 4–16), které jsou vzájemně propojeny. Jejich celkový objem nepřesahuje cca 2–3 cm³.

S nosní dutinou jsou tyto vedlejší dutiny spojeny úzkými vzduchovými kanálky – *aperturami*. Tyto kanálky mohou být v případě chronických potíží dutin ucpány a uzavřeny. Důležitou součástí detoxikačního procesu je přípravek **SinuDren**.

Od prenatalu až do dospělosti

Nosní dutiny začínají vznikat již v prenatálním období člověka. Jejich vývoj však souvisí s vývojem lebky v postnatálním období a výslednou podobu včetně deformit způsobených růstovými nedokonalostmi získávají až v dospělosti.

Texty klasické medicíny zcela vynechávají souvislost tvarování dutin s růstem a potažmo vývojovými vadami či nedokonalostmi páteře. Lebka je spojena s páteří prvním krčním

obratlem C1 – atlasem. Jeho prostorové umístění vzhledem k hlavě si můžeme představit projekcí horního patra a horních zubů v jedné horizontální rovině dozadu do krku. Nebo také projekcí prostoru nad horním rtem a pod nosem směrem dozadu vodorovně, když se člověk nachází ve vzpřímené poloze.

Tvarování dutin je od nejútlejšího věku zcela jistě pod vlivem zatuhlostí a blokády páteře, zejména těch v oblasti hrudních a krčních obratlů. Pohyblivost nebo nepohyblivost jednotlivých segmentů páteře bude mít za následek jednotlivé deformity a vývojové vady ve vyšších částech (patrech) páteře až s projekcí do dutin. Rovněž nepohyblivost a šlachosvalová staženost a zkrácenost v oblasti prvních dvou krčních obratlů C1 – atlas a C2 – axis (čepovec) povede k omezení přenosu pohybu do prostoru nosních dutin a přilehlých vedlejších dutin nosních. To bude mít významné důsledky pro tvarování dutin zejména v období jejich vývoje, tedy v období od nejútlejšího dětství až do dospělosti. Do růstu a vývojových nesymetrií jednotlivých dutin se budou též promítat jednotlivé pravolevé nevyrovnanosti vyskytující se v jednotlivých částech (patrech) páteře.

Teoreticky se vývoj těchto deformit a nevyrovnaností v růstu dutin dá představit do-

cela dobře, praktická oprava vývojových vad páteře, které mají prokazatelně svůj základ už v nejtělejší době, už tak jednoduchá není. Oprava nebo alespoň částečná oprava vývojových nedokonalostí páteře je v dospělém věku otázkou mnoha let aktivního cvičení a zároveň je nutné projít smysluplnou psychosomatickou detoxikací, kterou Joalis nabízí ve svém uceleném programu **Nodegen**. O tom bude pojednávat čtvrtý díl *Průvodce lidským tělem i duší*.

Existuje skutečně jen malé procento lidí, kteří mají vedlejší dutiny nosní symetrické. Dutiny většiny lidí včetně jejich vnitřních předělujících přepážek velmi často vykazují značné nesouměrnosti. O velké většině nesymetrií se většina lidí za celý život nedozví, protože nebudou způsobovat žádné zvláštní potíže.

Funkce nosních dutin

Hlavní nosní dutiny upravují vdechovaný vzduch. Ten je v dutinách jednak zahříván na teplotu blízkou tělesné teplotě, jednak je různými bariérovými mechanismy zbavován

ván drobnějších i hrubších nečistot obsažených ve vdechnutém vzduchu. Do třetice májí za úkol vzduch zvlhčit a připravit ho tak na vdechnutí do průdušek a plic.

Nosní dutiny se dále významně podílejí na tvorbě a zabarvení hlasu. Díky velké rozmanitosti co do tvaru a velikosti dutin je hlasové zabarvení pro každého člověka zcela charakteristické a nezměnitelné. Rovněž ucpané dutiny zcela bezpečně prozradí již prvních pár vyslovených slov postiženého člověka...

Další diskutovaná hypotéza funkce dutin je

Nosní dutiny začínají vznikat již v prenatálním období člověka. Výslednou podobu včetně deformit způsobených růstovými nedokonalostmi získávají až v dospělosti.

jejich úloha odlehčit „vzduchovými polštářky“ tíži hlavy a lebky.

Všechny vedlejší dutiny nosní jsou vystlány *víceřadým cylindrickým epitelem*. K je-

jich detoxikaci opět sáhneme po přípravku **SinuDren**.

Detoxikace nosních dutin je součástí přípravku SinuDren

Párové nosní dutiny jsou hlavní cestou průchodu vzduchu do plic. Nosní dutiny představují poměrně velký vzduchem vyplněný prostor nad a za nosem uprostřed obličeje. *Nosní přepážka* rozděluje nosní dutiny na

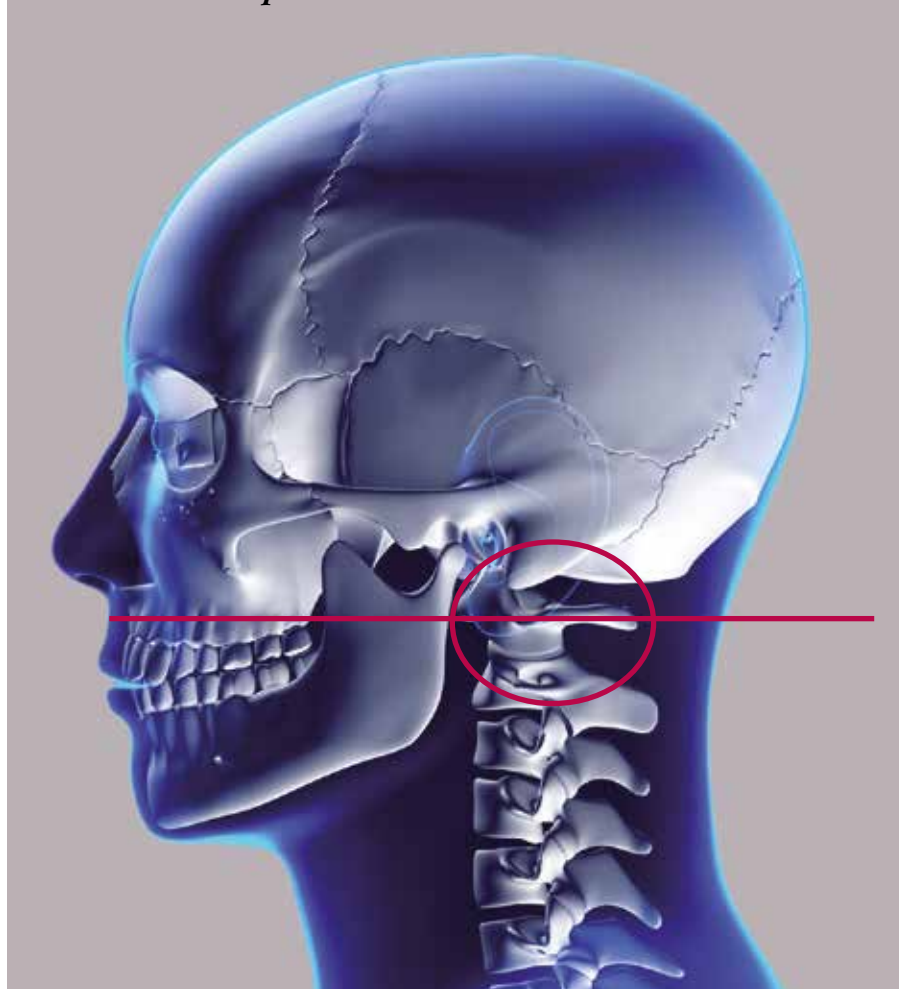
dva párové útvary podléhající u mnohých jedinců také značné nesymetrii.

Nosní dutiny tedy představují nejsvrchnější část dýchacího systému a z hlediska čínského pentagramu jsou pod vládou mateřského orgánu plic. I z pohledu klasické medicíny infekce postihující spodní patro dýchacího systému – například průdušky – budou také postihovat nosní dutiny a vedlejší nosní dutiny. Při detoxikaci nosních dutin tedy doporučujeme kombinovat přípravek **SinuDren** s přípravky na detoxikaci plic a průdušek – **RespiDren®** nebo **ReHerb**.

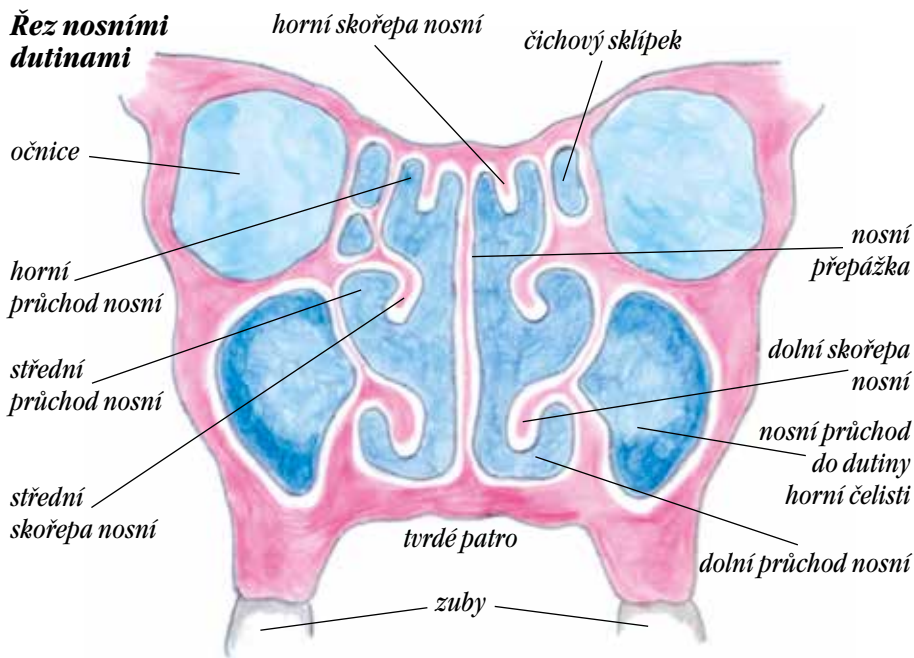
Součástí právě i levé nosní dutiny jsou *nosní skořepky*. Jedná se o dlouhou protáhlou a na povrchu zvlhčenou pasáž uvnitř nosu, která nutí vdechovaný vzduch ke stejnoměrnému proudění okolo co největšího povrchu sliznice uvnitř nosu. Sliznice na povrchu kostěné skořepky je vystlaná *řasnatým dýchacím epitelem*, jehož součástí je vysoce prokrvená tkáň, velice podobná erektilní tkáni ženského klitorisu nebo mužského penisu. Lidé, kteří umí vědomě pomocí dechových technik pracovat se svým dechem a s jemným vědomým prouděním vzduchu, mohou zažívat při běžném dýchání slastné a pro celé tělo omlazující pocity. Toto je způsobeno senzoricou inervací sliznice dutiny nosní prostřednictvím trojklaného nervu (*nervus trigeminus*). Tyto dechové techniky jsou dobře a detailně popsány například v prastarých jógových textech.

Skořepky se na každé straně vyskytují tři nad sebou. Všechny skořepky připomínají jakési turbíny, které usměrňují přiváděný vzduch do zadních prostor nosu. Spodní skořepka je největší a její délka je u člověka cca 1,5 až 2 cm. Je

Postavení atlasu – prvního krčního obratle – vzhledem k lebce



Řez nosními dutinami



odpovědná za přívod většiny vdechnutého vzduchu, za jeho úpravu a vyčištění. Nečistoty obsažené ve vzduchu pak po sliznici nosní dutiny postupují dál do štěrbiny (*meatus nasopharyngeus*), kde sestoupí směrem dolů a jsou většinou spolykány a metabolizovány nebo detoxikovány v trávicím traktu.

vstřebat do krevního oběhu. Takzvané šňupání je jednou z technik přímého příjmu některých látek – drog nebo šňupavého tabáku do krevního oběhu. Avšak dlouhodobé dráždění a zatěžování sliznice nosu čímkoliv nepřírodným a toxickým ovšem může zcela prokazatelně vést k jejich nevratnému a čas-

Vyplachování nosních dutin bylinnými nálevy nebo slanou vodou patří k velmi rozšířeným a účinným mechanickým očištěním alternativní medicíny. Očista dutin slanými nálevy je dokonce jednou z popsanych základních prastarých jógových očištných technik.

Avšak jako u všeho, také při aplikaci těchto vyplachovacích technik platí zlaté pravidlo – všeho s mírou a jen jednou za čas. Zažil jsem totiž ve své praxi několik klientů, kteří se na výplachu dutin stali tak závislí, že si jej aplikovali celou řadu let několikrát denně. Rozumem lze usoudit, že účinek těchto nadměrných kúr byl spíše kontraproduktivní a sliznici dutin také nadměrně dráždící a v konečném důsledku zatěžující.

Akutní a chronické onemocnění nosních dutin

Sinusitida je zánět sliznic nosní dutiny a vedlejších dutin nosních. Zažili jsme ji mnozí z nás, ale existují i taci, kteří ji neprodělali a neprodělají ani jednou v životě.

Běžnými symptomy sinusitidy jsou vyšší tvorba hlenu v nosních dutinách spojená s častým smrkáním, přehlcený a zacpaný nos nebo jedna nosní dutina nebo bolest a tlak v obličeji. Může se přidat horečka, bolesti hlavy, mohou nastoupit dokonce bolesti zubů. Člověk může mít poškozené čichové vnímání nebo ho může na určitou dobu zcela ztratit. Jako další symptom se může přidat bolest v krku, záněty nosních mandlí a kašel nebo náhlé nevládnutelné v návalech se vyskytující kýčání. V noci jsou symptomy obvykle silnější než ve dne.

Klasická medicína definuje, že pokud zánět v dutinách trvá méně než čtyři týdny a jedná se spíše o ojedinělou epizodu, pak tento zánět označíme jako *akutní*, a to většinou v pří-

Sinusitida je zánět sliznic nosní dutiny a vedlejších dutin nosních. Zná ji většina z nás.

Střední skořepa je dlouhá max. 1 cm. Je spojena s čelistními a čichovými dutinami úzkými kanálky a jejím úkolem je chránit vedlejší dutiny před přímým kontaktem s prudce vdechnutým vzduchem.

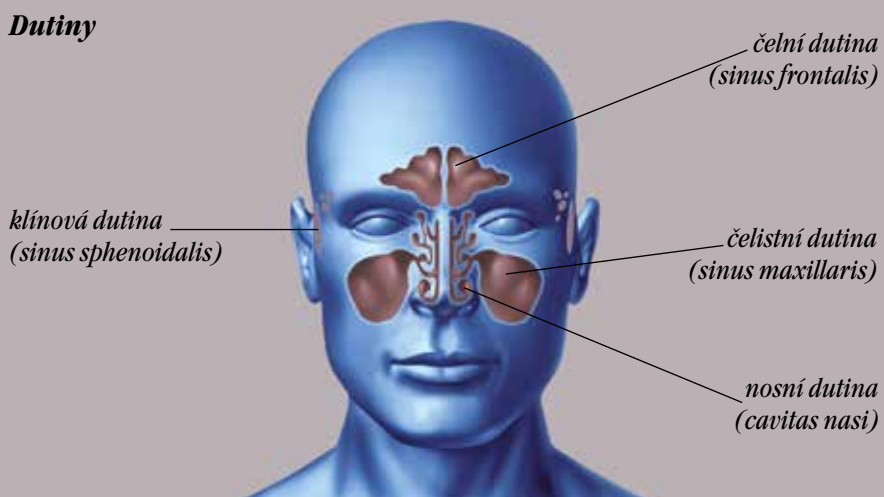
Vrchní skořepa je nejmenší skořepou spojená se střední skořepou celou řadou nervových zakončení. Úkol vrchní skořepy je ochrana *čichového bulbu* – části koncového mozku, která je nervově spojená s čichovou sliznicí nosu a má za úkol vnímání čichové informace prostřednictvím čichových receptorů.

Při aplikaci přípravku **SinuDren** může v některých případech dojít k detoxikaci a vysmrkání poměrně značné hmoty z nosní dutiny. Předpokládáme, že tyto usazeniny vznikají právě v záhybech původně průchozích vzduchových kanálků mezi jednotlivými skořepami. Mnoho mých klientů mi v minulosti dokonce přineslo celou řadu fotografií útvarů, vyšlých z nosních dutin při jejich detoxikaci.

Sliznice nosních dutin je bohatě prokrvená anatomická struktura. Vdechnuté látky na sliznici nosu se díky tomu mohou účinně

to fatálnímu poškození. Má proto velký význam chránit své horní dýchací cesty v rizikovém prostředí respirátorem a vyvarovat se tak systematického poškozování nosní sliznice agresivními látkami. Kouření cigaret či jiných tabákových výrobků nebo pasivní kouření je též velmi rizikovým faktorem poškozujícím zdravě fungující nosní epitel.

Dutiny



činné souvislosti s konkrétním časově dobře zařaditelným oslabením imunitního systému (psychické vlivy nebo klimatické vlivy spojené s prochladnutím). Pokud záněty v dutinách přetrvávají více než 12 týdnů, pak je tato obtíž již považována za sinusitidu *chronickou*. Jednou z příčin mohou být vzniklá a usazená infekční ložiska kdekoli v prostorách nosních dutin i vedlejších nosních dutin. Program detoxikace od těchto mikrobiálních ložisek je jednou z hlavních součástí informační složky přípravku **SinuDren**.

Ženy trpí na záněty dutin obecně častěji než muži. Uvádí se, že *chronickými* záněty dutin trpí okolo 13 % veškeré populace, přípravek **SinuDren** ve spojení s detoxikací celých dýchacích cest doporučujeme v poradnách velmi často.

Jako neoptimálnější varianta „léčení“ zvladatelné akutní sinusitidy se v anglické a ame-

Dále následují chronické záněty čelních dutin (*sinus frontalis*). Bolesti se pociťují na přední části čela nad očima.

Čichové dutiny (*sinus ethmoidalis*) a problémy s nimi spojené se mohou projevit jako bolest uvnitř hlavy v prostoru za nosem. V dětském věku jsou čichové dutiny (sklíčky)

my s nimi tedy mohou doprovázet bolesti vycházející z prostoru za očima. Dále se může jednat o bolesti na vrcholku hlavy nebo bolesti v zátylku.

Velmi často může být s chronickým problémem spojeno ucpání spojovacího kanálku (*apertury*) konkrétní dutiny. Za normálního

Většina sinusitid je virového původu; když symptomy přetrvávají více jak deset dní, pak se uvažuje o původu bakteriálním.

místem nejčastějších zánětů (na rozdíl od dospělosti).

Problémy s dutinami v kosti klínové (*sinus sphenoidalis*) jsou nejméně časté. Jsou uloženy „nejhlouběji“ v lebce a v hlavě. Problé-

stavu jsou tyto spojovací kanálky spojené s nosními dutinami vzduchově průchozími štěrbinami, ty se však mohou ucpat například v důsledku utěsnění hustým hlenem nebo z jiných příčin. Detoxikační programy na všechny páry těchto spojovacích kanálků (jejich uvolnění) jsou rovněž zaznamenány v přípravku **SinuDren**.

Záněty v dutinách jsou většinou virového původu

Většina zánětů v nosních dutinách a ve vedlejších nosních dutinách je způsobena viro-

Záněty dutin mohou být způsobeny:

- infekcí – většina sinusitid je virového původu; když symptomy přetrvávají více jak deset dní, pak se uvažuje o původu bakteriálním;

- alergiemi na nejrůznější alergizující částice – použijeme **Anaerg®** + **SinuDren**, další pokračování však vyžaduje spíše návštěvu pracoviště zkušeného poradce Joalis;
- částicemi ze znečištěného vzduchu – například truhlářský prach nebo uhelný prach u horníků apod.;
- strukturálními problémy v nose, například nesymetrickou nosní přepážkou, která v jednom směru utlačuje prostor nosní dutiny tak, že se stane až téměř neprůchodný; o možných příčinách vzniku této deformity jsme se již zmínili v první části pojednání o dutinách; pokud je deformita nosní přepážky již značná, pak vhodně navržená operativní plastika může problém s nosními dutinami vyřešit na velmi dlouhou dobu;
- v důsledku celkového oslabení a nevykonnosti imunitního systému. Použijeme přípravek **Imun** nebo **Bambi Imun** v případě dítěte; celkové pojednání o imunitním systému člověka bude předmětem jednoho z dalších dílů *Průvodce lidským tělem i duší*;
- v důsledku nízké výkonnosti hlubokých lymfatických uzlin a cest okolo nosu a obličejové části a potažmo také nosních mandlí, jejich chronického zanícení nebo přítomností infekčního ložiska přímo v nich – použijeme přípravky **Lymfatex®** + **TonDren**.

rické literatuře označuje termínem *watchful waiting*, to znamená nicnedělání a počkání si na to, až si imunitní systém sám se sinusitidou poradí při současném sledování ustupujících (nebo v horším případě přetrvávajících) obtíží. Správně fungující imunitní systém by si měl sám poradit se zánětem dutin během cca deseti dní.

Možná znáte tuto hádanku: „*Jaký je rozdíl mezi léčenou a neléčenou virózou (sinusitidou)?*“ *Neléčená viróza trvá deset dní a léčená viróza trvá dva týdny bez čtyř dní.*

Chronické problémy vedlejších nosních dutin bývají tedy velmi časté a lze je rozpoznat také podle *tupé bolesti*, která se projektuje do charakteristického místa na hlavě nebo uvnitř hlavy.

Chronické záněty čelistních dutin (*sinus maxillaris*) bývají nejčastější a mohou být provázeny bolestí tváře v lících, bolestí zubů nebo jiným druhem migrény.



vými infekcemi. Může se jednat o chřipkové viry, celou skupinu virů označovanou jako coronaviry, dále o skupinu rhinovirů.... Časté jsou například i pneumoviry, kam patří *Respiratory syncytial virus RSV*, paramyxoviry s typickým *Human parainfluenza virem*. Všechny tyto viry jsou soustředěny v přípravku **Gripin®**, proto používáme **Gripin®** nebo případně **Antivex®**.

V dalších méně častých případech se může jednat o záněty bakteriálního původu. Zde připadají do úvahy *Streptococcus pneumoniae*, *Staphylococcus aureus* *Moraxella catarrhalis* nebo i jiné druhy streptokoků. Použijeme přípravek **Kokplus®**. Někdy mohou být v dutinách některé další bakterie, ja-

Jeden ze současných argumentů moderní medicíny pro použití antibiotika je, že v důsledku virové infekce může následně nastat sinusitida bakteriálního původu, které se tedy aplikací antibiotik předchází. Proti tomuto argumentu avšak stojí statistické pozorování, že asi jen u 1 % sinusitid virového původu se jako komplikace následně vyvine sinusitida bakteriální. Jak jsme již uvedli, tak o sinusitidu bakteriálního původu zřejmě půjde, když akutní stav trvá významně déle než deset dní.

Další významnou mikrobiální zátěží dutin mohou být plísně, zejména plísně rodu *Aspergillus*. Nejčastěji zmiňovaný druh patologický pro nosní dutiny je druh *Asper-*



Častou chybou lékařů je aplikace antibiotik na akutní virovou sinusitidu.

ko *Haemophilus influenzae*, *Bordetella*, *Mycobacterium*, *Chlamydie*, *Mycoplasma*.... Použijeme obvykle **Nobac®** nebo příslušný přípravek, např. **Enterobac**, **Mycobac**, **Chlamydi**, **Mollicut**...

Někdy mohou za opakovanými záněty dutin stát i plísně. U dětí jsou to obvykle candidy, časté jsou při nich i opakované záněty středního ucha. U dospělých to může být *Aspergillus*, *Cryptococcus*, *Histoplasma*. Ideální je použít přípravek **Yeast**.

Častou chybou klasické medicíny je aplikace antibiotik na akutní virovou sinusitidu.

gillus fumigatus. Na detoxikaci od plísní usazených v nosních dutinách použijeme přípravek **Yeast** nejlépe v kombinaci s přípravkem **SinuDren**.

Komplikace spojené se záněty dutin

Největší nebezpečí komplikací spojených se sinusitidou představuje blízkost mozku k prostorám vedlejších dutin. Zejména čelní dutiny a hluboko uložené dutiny kosti klínové jsou nejvíce rizikovými partiemi pro pronik-

nutí infekce do mozkových blan a do mozku. Riziko mohou představovat *anaerobní bakterie* a jejich postup přes lebeční kosti nebo krevní kapiláry směrem do mozku. Jako komplikace se může objevit zánět mozkových blan, tupé bolesti hlavy, změněné osobnostní vlastnosti, problémy s viděním nebo změněné vnímání. V tomto případě má včasné podání vhodného antibiotika (často širokospektrálního) své oprávněné opodstatnění.

Další komplikací u čelistních dutin (*sinus maxillaris*) je jejich propojenost s kořeny vrchních zubů, zejména s kořeny první a druhé stoličky. Jejich kořeny totiž mohou prorůst až do prostoru čelistní dutiny, takže po vytrhnutí první nebo druhé horní stoličky se může dutina v některém případě prodyšně propojit s ústní dutinou vzduchovou šterbinou, a to až do doby, kdy se otvor po vytrhnutí stoličky uzavře a zaroste.

Problémy s čelistními dutinami mohou významně ovlivnit existující problémy se zuby, a to až ve třetině pozorovaných případů. Detoxikace horní čelisti – maxilly, dásní, horního patra a ostatních prostor okolo zubů jsou naprogramovány v přípravku **OroDren**. Přípravek **OroDren** kromě vlastní detoxikace může člověka, který přípravek užívá, včas upozornit například na existenci zánětlivého ložiska – váčku u kořene zubu. Včasný následný zákrok zubního specialisty je tak přirozeným vyplynutím užívání a „upozornění“ informačního obsahu v přípravku **OroDren**.



Ing. Vladimír Jelínek





Terapie Verself a Královská cesta v příběhu

Nazrál čas k uveřejnění jednoho uceleného příběhu Královské cesty ke štěstí. Příběh publikujeme se souhlasem Marty H. (jméno bylo redakcí změněno). Marta H. je jednou z několika mých klientů, kterým jsem průvodcem na vnitřní cestě k sobě samým. Mým přáním je vyškolit další terapeuty – průvodce, předat jim cit a um, jak vést člověka na cestě vnitřním světem až k dosažení koruny (a ještě dále). Marta H. to dokázala. Děj této individuální Královské cesty ke štěstí se odehrává v průběhu čtyř let. Verself terapií – rezonancí Marta H. absolvovala 22, tedy zhruba pět až šest za rok.

Marta H. přišla do mé poradny informační medicíny Joalis v květnu 2016. V tu dobu studovala vysokou školu. Řešili jsme její kožní problémy. Ty se jí po první kúře vylepšily o 80 %. Během čtyř let se stav pokožky měnil jak na houpačce – střídavě se zlepšovala a zhoršovala. V tu dobu jsem již měl zkušenosti s vnitřními energiemi člověka, proto jsem Martě navrhnul, že ji provedu metodou Verself. Věděl jsem, že její kožní problémy se dají zcela odstranit změnou v energetickém těle a dokonalým přijetím ženské síly Kundalíní. Nadšeně souhlasila a ukázalo se, že má pro práci s vnitřními obrazy velké nadání. Nikdy necvičila systematicky jógu nebo nějaká jiná energetická cvičení. Žije civilním životem a ezoterické či duchovní směry jsou v jejím životě upozaděny. K otevření ko-

runy a jemnému a bezpečnému spuštění Kundalíní došlo asi po dvou letech. Součástí obrazů Marty H. byly také nejrůznější cviky, které Marta cvičila více či méně důsledně. Když posoudím její čtyřletý pokrok, i nedůsledné cvičení mělo význam a vedlo k posunu. Velkým talentem a umem Marty je meditační práce s vnitřními symboly, se kterými komunikuje s přirozenou lehkostí.

Na první zářijové rezonanci Verself v roce 2016 se ukazovaly emocionální a vztahové obrazy, které se měly nejprve vyřešit a urovnat. Velmi brzy však Marta H. vstoupila svými symboly do svého vnitřního energetického těla...

25. listopad 2016

Omlouvám se, že ruším, ale potřebuji radu. Kúže se mi zase dost zhoršila, beru kapič-

ky, trénuji terapii a na oranžové se mi vyskytla jakási černota, zlo (neumím to ani vyjádřit), když jsem od vás odcházela, měla jsem v oblasti podbřišku hezké pocity a najednou se mi objevily i ženské problémy, které jsem nikdy předtím neměla. Psychicky se cítím docela dobře, pár věcí se změnilo, dělám, co mě baví, ale ta kúže se zase zhoršuje. Nevíte, co by to všechno mohlo znamenat a co s tím?

Marta H.

Doporučil jsem Martě přijmout objevující se černý bod jako pozitivní (jinový, ženský), tedy zcela v rozporu s představami. Ve skutečnosti se jedná o nalezení spodního dantienu, jak bude dále popsáno. Jsme na začátku procesu cesty vnitřní proměny...



25. únor 2017

Hrozně se omlouvám, že píšu v noci, ale nemohla jsem od všerejška spát a asi jsem na to všechno přišla. Nevím, třeba se pletu, ale moje tělo mi to úplně říká. To negativní v mém břiše je ta dlouholetá dvojitá skolióza, přesně vidím místo jejího vzniku, její jádro, její negativní energii. Je to, jako kdyby ze mě vysávala život, a tou skoliózou je ovlivněno všechno – moje plíce – křivá žebra, která na plíce tlačí, a tím pádem jsem tam hrozně zavřená. Drží se tam moje emoce, všechny kosti v těle jsou narušené, špatné a bolavé kyčle, čelisti. Se skoliózou hlavně souvisí moje sebedůvěra, narušuje mi celý život, jako bych měla bariéru, a tělo prosí o pomoc od tohoto „parazita“. Je to neskutečná negativní síla, a dokud se jí nezbavím, tak nemůžu jít dál, nepustí mě to...

Tohle teď cítím, nevím, zda je to výmysl, ale myslím, že na tom něco bude. Jakoby vznikla od někoho, jakoby se mě dříve někdo pokoušel zničit a pokud s tím něco neudělám, tak se mu to jednou i podaří. Vidím ji v sobě jako tasemnici, která se na mně přizívuje a sílí a roste. Je to velmi emotivní a musím říct, že mě to dostává do kolen.

Děkuji, že to někomu mohu napsat, muse-la jsem si i seřadit myšlenky.

Marta H.

Dvojitá skolióza není na chůzi ani na postavení těla Marty na první pohled poznat. Marta získává postupně dar přesného vnímání postavení vlastní páteře. To není příliš komfortní pro žádného člověka, protože si začíná v obrazech uvědomovat realitu (její skutečný život) vyprojektovanou do páteře. Jazyk vnitřního těla může být zcela klidně fantazi-jní.

26. únor 2017

Nejsem si jistá, ale když se snažím trochu poslouchat své tělo, které mi jasně ukazuje tu skoliózu, tak mi také ukazuje moje rodiče, možná si tím vlastně jistá jsem. Co ale vůbec nevím, je doba, kdy se to stalo, spíš mi přijde, že taková ta první vlna byla v prenatálním období, a ta závěrečná v pubertě. Je to teď neskutečné, putuji si svým tělem a úplně cítím to napětí v čelistech, cítím se celá křivá. Po každé vaší terapii mě něco ohromí a vždycky si říkám, že víc už nemohu být překvapená, ale pokaždé jsem. Takže děkuji!

Marta H.

Tuto fázi můžeme nazvat psychosomatickou očistou, která je nutnou podmínkou pro srovnání páteře. Rodiče si nevybíráme, a přestože většinou konali podle svého nejlepšího svědomí a vědomí, stejně do budoucích generací mnohdy předali svá nezpracovaná témata, strachy a nefunkční programy. Smysluplným řešením není změnit svoje předky, ale sám v sobě rozetnout kruh příčin a následků. Tím zcela jistě pomůžeme celé rodové linii, tedy i budoucí generaci – našim dětem.

20. března 2017

Každý den se mi v hlavě objeví nějaký symbol; ať je to čelist, skolióza, dásně, střeva...

Aniž bych pro to cokoliv dělala, od poslední terapie se mi všechno ukazuje samo a také mi všechno dochází. V čelistech mám skřípec, který mi ty čelisti víc a víc utahuje, a i když se snažím ho povolovat, zase se utáhne.

Nejvíce mě překvapilo, že já všechno vím. Když jsem se nedávno sama sebe zeptala, proč to všechno vůbec mám, tak jsem přišla na to, že je to také od mých rodičů a prarodičů. Celou dobu to vím, ale až teď jsem si to uvědomila, připustila. Vlastně i ty čelisti jsou od nich, je to hrozně těžké s tím něco udělat, myslím, že teprve teď jsem se dostala do jádra, ale zatím je to pro mě nepředstavitelné s tím něco udělat. Potřebuji další terapie.

Marta H.

Dědičné modely postavení těla znamenají pro člověka veliký diktát a není jednoduché se z této linie vymanit. Zajímavý je obraz skřípce na dolní čelisti. Moje původní doporučení bylo snažit se skřípec zahodit. To se v průběhu času ukázalo jako mylné, neboť jsem na podzim roku 2018 tento motiv objevil na starých egyptských fyzioterapeutických deskách. Je fascinující, jakými jednoduchými a bezpečnými prostředky lze poodhalit háv nevědomí, za kterým se jako v moři kolektivního nevědomí ukazují pradávné symboly světa a lidského pokolení. Rovněž postoj: *nevím co s tím a musí*

mi být pomoheno je tou správnou orientací k paradoxnímu, nečekanému a pravdivému vyřešení situace.

9. srpna 2017

Dnešek byl zvláštní, zjevuje se mi neustále Země a osa, v práci jsem dokonce dosáhla chvilkového vypnutí, kdy se mi jakoby zastavil čas a já si jen uvědomovala svoje tělo, samu sebe, ruce a byla tím pohlcena, jako bych své ruce viděla poprvé v životě, nevnímala jsem realitu. A teď jsem usínala na břiše a přísahám, že mi z ničeho nic poskočily svaly a zrovna tam, kde mám největší skoliózu. Nebylo to, že bych sebou nějak škubla, ale pouze v tom jednom místě mi to poskočilo a něco se změnilo, páteř se rovná. Nemůžu tomu uvěřit.

Marta H.

Tato škubnutí páteře těsně po usnutí jsem zažil u svých klientů několikrát. Stalo se tak vždy, když to nejméně očekávali. Další výklad k tomu bude v následující kapitole.

6. září 2017

Už se mi pomalu rozevírá skřípec, který mám na puse. Jinak je všechno výborný, cítím se jako malé dítě, takové bezstarostné, cítím lehkost, svobodu, necítím nikde hranice, mám pocit, jako bych dokázala všechno a ty vztahy v rodině, co mám teď, jsem měla naposledy v dětství. Páteř nijak nepostupuje, jen mě přestala bolet a posiluje se mi ochablá část. Dokonce postupně cítím stále více sebelásky, připadám si hezčí, kožní problémy už moc neřeším, jsou spojené s tím skřípcem, mám je převážně pod ním.

Marta H.

Takovým zásadním změnám v těle a postavení páteře je potřeba nechat určitý čas. Tělo si začne zvykat na jinou stabilitu a na zapojení jiných dosud méně používaných svalů při chůzi a při jiných pohybech dolních končetin a břicha.

11. září 2017

Zase píšu takhle pozdě, protože večer se dějí opravdu divné věci. Skřípec na puse stále povoluje a on se mi pořád utahuje, tak jsem ho dneska znovu povolila a dokonce sundala, načež jsem vypustila ze sebe všechny emoce a ten skřípec začala doslova bít, kopala jsem do něj, u čehož jsem brečela, smála se, řvala; všechny emoce se spustily, ale ze skřípce se stala nějaká zlá bytost, se kterou jsem začala bojovat. Je hrozně silná a zlá a jen tak mě nepustí. Teď mám divný pocit, strach, vím, že se zase vrátí.

Nečekala jsem, že něco dokáže být silnější než moje skolióza od dvanácti let, tohle je zřejmě mnohem starší záležitost.

Marta H.

Nebývá žádnou výjimkou, že lidé cítí na svém těle zabodnuté předměty, zvláště na zadní straně zad – kopí, nůž, zažil jsem i vjem oběšení se za krk. Proto jsem v tuto dobu postupoval analogicky a doporučil jsem Martě, aby se pokusila skřípec sundat. Dnes vím, že opak byl správně a vnitřní Verself terapeut Marty byl silnější a snažil se skřípec stále nasazovat. Kdybych v tu dobu měl již znalosti z egyptské fyzioterapie, tak by Královská cesta Marty H. byla o něco rychlejší.

29. září 2017

Měla jsem sen. Bylo to skoro jak z hororu, těžko se to popisuje, ale bylo to hodně skutečné. Spala jsem a najednou jsem v tom snu ucítila nůž na krku a nesměla jsem ani pýpnout. Tak jsem se zvedla a musela projít náš dům potmě a hrozně jsem se snažila křičet o pomoc, ale nemohla jsem, neměla jsem hlas. Najednou jsem se znovu vrátila k poseli, chtěla rozsvítit a nešlo to. Chytil mě vztek, začala jsem mluvit a z toho přímo řvát, řvala jsem mami, řvala jsem o pomoc. Najednou mnou projely takové emoce, že jsem začala jakoby bojovat s tím někým, řvala jsem na něj, že mě stejně nikdy nezničí, že já jsem na rozdíl od něj dobrý člověk. V tom jsem se vzbudila celá zpocená. Pak jsem znovu usínala a podobně, jak mi poskočila páteř, tak mi tentokrát poskočila čelist. Cítím úlevu, dříve jsem měla čelist velmi ztuhlou a teď cítím, jako bych dostala čelist miminka. A vůbec mě nebolí panty.

Nevím, zda se mi to všechno jen nezdá.

Marta H.

Jak se zdá, tak Verself vnitřní terapeut používá ve snu velmi drsné metody, které by v současném světě v bdělém stavu neprošly žádným legislativním procesem :-). Když nápravě páteře překážím svojí nepřesnou radou já jako nedokonalý průvodce, tak si nápravu kostí vnitřní Verself průvodce Marty zařídí zřejmě po svém.

4. října 2017

Je možné, že od té doby mám hrozné bolesti v krku a vůbec nic mi na to nepomáhá ani to nějak neustává?

Marta H.

Ano, bolest může být průvodním znakem od-blokování krku. Tímto pohybem se také může uvolnit nějaká zapouzdřená infekce. Ale je to

pozitivní krok kupředu, mohu Martě jen gratulovat.

8. října 2017

Omlouvám se, že zase píšu, ale bolest v krku po týdnu nakonec ze dne na den ustoupila, krk je úplně v pořádku, ale řeknu vám, že jsem přímo na vrcholu, lidé mě zbožňují, mám novou parádní brigádu a všichni mě tam mají rádi, dokonce na pohovoru mě vzali všema deseti a sami mi říkají, že jsem až moc dobrá na tu práci. To jsem nikdy nezažila, všichni mi věří více, než jsem si kdy sama věřila. Okolo sebe mám jen nejlepší lidi a ti špatní odešli nebo si mě prostě nevšimají. Na přechodu vždy dostanu přednost a seznamuji se s novými lidmi. Taký se mi mnohem lépe mluví, bez zábran, nezadržívám se jako dřív, až se občas sama zaleknu, co ze sebe dokážu vypustit. Ráda bych se zase objednala.

Marta H.

Je velmi časté, že vnitřních změn si začíná všimnat nejprve okolí, takže si nové a nečekané projevy účty a respektu adept zpočátku nedokáže vysvětlit.

23. října 2017

Poslední dobou mám šílené sny, dneska se mi zdálo o mé vlastní smrti, jak jsem se loučila se svojí rodinou, je to normální? Může to něco znamenat?

Marta H.



Ač to tak nevypadá, takové sny jsou pozitivní, byť mohou působit strašidelně. Takový sen může sdělovat, že Marta postupně opouští svou představu o sobě, o tom, kým chce být, a stává se postupně tím, KÝM MÁ BÝT. A to s sebou většinou nese opuštění rodových modelů chování, přesto to paradoxně často vede ke zlepšování rodinných vztahů. Symboly smrti jsou symboly překonávání vlastního ega a jak je vidět, cesta Marty je velmi rychlá.

17. prosince 2017

Zdál se mi další krásný sen a zase jsem na sebe koukala jinými očima a byl to nádherný pocit, kdy jsem koukala na sebe (na nahou ve vaně) a přišla jsem si tak dokonalá, já byla tak nádherná, všechno na sobě jsem zbožňovala. Od té doby si přijdu pěkná a nechci dělat unáhlené závěry, ale zatím jsem bez kožních problémů, tak uvidím, jak to bude pokračovat. Přijdu si sebejistá, zítra píšu náročný test a jsem tak zvláště klidná, až mě to děsí. Já prostě úplně vím, že to napíšu, selhání vůbec nepřipadá v úvahu. Lidi mi říkají, jak jsem vyrovnaná, je to krásný. S rodiči naprosto pohádkové, dokonce jak jsem vždy ráda odjížděla pryč z domova, tak teď se mi vůbec nechce.

Marta H.

Pochopení své vlastní hodnoty a krásy prostřednictvím snu je podobné dotknutí se svojí vnitřní božské dimenze. Avšak cesta bude ještě dlouhá...

20. února 2018

Pleť se mi výrazně zlepšila, nemohu se na sebe vynadávat. Snad už se mi to nevrátí. Jinak stále vedle sebe cítím někoho, kdo mi chce s tou krční páteří pomoci, ale ještě to není ta správná chvíle, jako bych ještě nebyla připravená.

Vypadá to, že se nic moc neděje, ale přitom se toho děje dost. Začala bych tím, že se mi uspořádávají přátelé, najednou se mi jedna

moje kamarádka naprosto odcizila a já to špatně nesla. Pak se mi ale zdál sen, kde jedu ve vlaku se svými kamarády a každý z nich někde vystupuje a já nakonec zůstanu úplně sama. To pro mě bylo znamení, že to tak má asi být. Přišli noví přátelé, takže to je teď trochu zvrát.

Potom úplně přehodnocuji situace, to, co jsem chtěla dříve, už najednou nechci. Vlastně přicházím na to, že jsem to nikdy nechtěla, jen se to ode mě očekávalo, tak jsem se

s tím nějak smířila. Teď opravdu zjišťuji, jak chci žít, ne jak bych měla žít. Mám docela nadhled a musím říct, že mi to otevřelo oči.

Marta H.

Toto je klasická ukázka, co se začne dít, když se věci dají do pohybu. Na oko to vypadá, že se nic neděje, ale děje se toho naopak hodně. Každý nový stupeň na této cestě si člověk má osvojit a zažít si ho, protože se jedná o podstatné změny.

Následně Marta absolvovala také živlovou terapii na základě knihy Jak zvládat emoce pomocí obrazů živlů a začala s nimi také vědomě pracovat a používat je.

17. března 2018

Díky té Vaší knize mi to začíná docházet, spojovat se. Už je to pro mě všechno pochopitelnější. Ty situace jsem si dělala znova, trochu jinak jsem formulovala i otázky a opravdu jsem se soustředila. Zajímavé je, že předtím mi hodně vadily věci spojené s ohněm a teď mě nejvíce dráždila řeka, kovový kalich a zalévání stromu. Co je ale ještě zajímavější, tak problémy se nějak řeší a bud tím, že samy odezní, nebo jsem například ke své brigádě dostala takový odpor, že jsem se rozhodla ji ukončit. Já ho asi měla vždy, ale potlačovala jsem ho. Teď jsem si uvědomila, že mi ta práce přináší jen stres.

Jinak dnes se mi zdál sen, že jsem poprvé vyšla ven mezi lidi s krásnou čistou kůží, vypadala jsem opravdu dobře. Ještě pociťuji obrovské zlepšení páteře, jsem narovnaná a přijde mi, že se mi i posilují svaly na té ochablé části.

Marta H.

Umění emocí alias živlů se používá přesně tak, jak Marta popisuje, tedy buď se vytratí emocionální náboj staré situace a člověk ji prostě „přestane řešit“, nebo se ukáže spontánní a jediné správné řešení, které „umožní člověku svobodně dýchat“.

11. dubna 2018

Snažím se trénovat, jak živly, tak dýchání, všechno se mi krásně spojuje, což je fajn, ale když provádím to dýchání, tak vidím, jak tu rouru mám křivou podle mé páteře a vždy nádechem se srovná, potom to černé místo v krku, přes které ta koule prostě nemůže jít, ale zase na druhou stranu mám u sebe pořád někoho, kdo se mi snaží pomoci a pokouší se mi vytáhnout kuličku nahoru, pomáhá mi přenést ten pohár, vlastně úplně se vším, jdu s ním, následuju ho, rozhodně na to nejsem sama.

Je to trochu úleva a snad mi už ten blok povolí.

Marta H.

Dutá roura je sušumna, kterou Marta již zcela jistě ve svém těle vnímá. Vizualizace kuličky je součástí jejího individuálního cvičení. S nádechem kulička postupuje od Země až do koruny, s výdechem z koruny až do Země. Marta H. má v tuto dobu korunu již několik týdnů otevřenou. Korunu vnímá ze začátku jako zlatou, ale v budoucnu koruna zaznamená celou řadu proměn (vizuálních i jiných).

4. června 2018

Je to super, s korunou se krásně nosím, takhle vzpřímená jsem snad nikdy nechodila, cítím se moc dobře, nejvíce uvolňuji pus, protože jsem ji stále měla staženou, je to tam

krásně volné, už mi tam nic nebrání. Jógu taky cvičím, ale asi jsem netrpělivá, jinak je opravdu všechno parádní.

Ještě bych se ráda zeptala, co teď, když už mám korunu? Ráda bych se ještě nějak rozvíjela a taky by mě hrozně zajímala nějaká literatura, co byste mi doporučil?

Marta H.

Z pokroků Marty mám velkou radost, je výborné, jak postupuje. Doporučil jsem jí trpělivé denní (nebo skoro denní) cvičení speciálního cviku s rukama nad hlavou s prsty nahoru. Důležité u něj je, aby vnímala, jak teplo prochází krkem, hlavou a až do konečků prstů.

Dosažení koruny je významným okamžikem, ale zároveň novým začátkem. Teď nastává kapitola práce s vlastní korunou, která také vyžaduje svůj čas. Je dobré se na svou korunu soustředit, pokládat jí otázky. Odpovědi se dostavují prostřednictvím symbolů a jasných myšlenek. Doporučuji pokračovat v budoucnu s dalšími Verself terapiemi.

Co se týká literatury na toto téma, tam jsem Martě poradit neuměl, neboť zatím jsem nic vhodného, alespoň v češtině, ani já sám neobjevil. Verself diagnostiku (terapii) jsem si vytvořil na základě útržků z různých zdrojů za dvacet let své praxe. Plánuji vydat knihu Královská cesta ke štěstí, kde čerpám ze svých mnohaletých zkušeností. Ta by měla sloužit jako taková ucelená příručka a učebnice pro budoucí průvodce/terapeuty vnitřním světem člověka.

Největší moudrost se však skrývá v těch „nejobyčejnějších“ věcech. Ostatně tato vnitřní práce nás má vést k větší radosti, vlastní realizaci a k prožívání přítomného okamžiku.

28. října 2018

Něco se děje, nedokážu říct co, ale občas se cítím jak ve formě z té koruny. Se středním dantienem si myslím, že to pokročilo, ale nedokážu říct, jak a co, jen tam začínám něco cítit.

Před chvílí jsem si uvázala šátek, utáhla jsem ho docela pevně jako vždy, nevím, zda se mi to někdy stalo, ale měla jsem ho asi sedm minut a poté jsem měla po těle červené fleky, od obličejů po hrud' až na břicho. Asi jsem si jen nějak přiškrtla krevní oběh, tak bych tomu asi nevěnovala pozornost.

Marta H.

V tuto dobu jsem již pochopil egyptské úvazy čelisti, takže jsem Martě H. tuto fyzioterapeutickou pomůcku doporučil.

Skvrn jsem si u Marty všiml už dříve, občas ji naskakovaly i během terapií. Také to vnímám



jako pozitivní jev, neboť „vyždímává“ z páteře zasunuté toxiny.

15. srpna 2019

Ráda bych se zase objednala. Poslední dobou jsem hrozně unavená, mám zase takový přetlak v hlavě, ale jiný než dříve. Trénovala jsem a jasně vidím velkého hada, který se mi točí kolem páteře. Je to nepříjemné, musela jsem okamžitě skončit, bylo mi mdlo, na zvracení, hlava na roztrhání. Ten had je obrovský, tlustý, opravdu se ho bojím. Jakmile zavřu oči, vidím ho a vyplavují se mi emoce. Nejráději bych ho nějak zastavila.

Marta H.

Had je pozitivním symbolem velmi silné ženské síly, která aktivuje nejhlubší svalové struk-



tury okolo páteře a srovnává ji s projekcemi až do lebky. O tom budou pojednávat následující kapitoly. Cesta zpátky a zastavení procesu srovnávání v této fázi nejsou možné.

2. listopadu 2019

Sny mám stále o obrovské vlně, neustále jsem na dovolené, kde vlna všechno spláchne, a to velmi živě. Mluvila jsem teď s mamkou o tom porodu, jak jste se mě ptal na dětství. Prý jsem přeskočila fázi lezení – dříve byla chodítka, do kterého mě rodiče dávali, a tak jsem se naučila rovnou chodit. Neměl byste na toto období přípravek Nodegen? Tady se zřejmě také zrodila má skolióza, u mé sestry rodiče postupovali stejně a také má skoliózu. Dítě by tuto fázi přeskakovat nemělo. Myslím, že je důležité se k tomuto období vrátit, ale nevím jak.

Marta H.

Ano, to skutečně může mít souvislost. Martě jsem doporučil využívat **Nodegen PREN** na prenatalní období a po dobrání navázat přípravkem **Nodegen PONT**, který se zaměřuje právě na dobu postnatální.

Ucelený program **Nodegen** psychosomatické detoxikace uvedl Joalis až na podzim roku

Jak to vidí sama Marta H.?

Pro větší autenticitu jsme se zeptali samotné Marty H., jak tuto několikaletou cestu vnímá ona a co jí terapie Verself přinesly nebo lépe řečeno přinášejí. Její upřímnou zповěď si díky její odvaze můžete přečíst níže, moc děkujeme za sdílnost.

„Jsem vděčná panu Jelínkovi, že mě provedl Královskou cestou ke štěstí, protože se můj život během pár let změnil. Zezačátku jsem všem těm symbolům, snům (z terapie) moc nerozuměla, ale postupem času do sebe všechno začalo zapadat a já jsem si uvědomila, že i neúspěchy jsou pro Královskou cestu nesmírně důležité, protože nám dávají jiné příležitosti, kterých bychom se (za jiných okolností) báli nebo by se nehodily našim blízkým.

Já jsem svůj život žila ze snů mých rodičů, kteří mě sice vedli, ale jen pro svůj vlastní prospěch (aniž by si to vědomě uvědomovali) a díky Královské cestě ke štěstí jsem začala přicházet na to, co chci já sama, nikoliv ostatní, a po x letech práce jsem si zařídila svůj vlastní život, život, ve kterém se rozhoduji sama za sebe. Také jsem ztratila pár přátel, teď ale vím, že tito lidé by nemohli jít se mnou dál a vím, že by mě brzdili v dalším a dalším vývoji. Brzy jsem si našla přátele nové a od určitého okamžiku se můj život ustálil.

Co nejvíce oceňuji je, že problémy, které neměly řešení, a já se kvůli nim zbytečně trápila, mi přestaly vadit. Momentálně žiju svůj vlastní život bez očekávání ostatních, nechávám život, ať mě sám vede a najde mi cestu, nechávám pracovat svoji intuici a jsem otevřená všemu, kam mě moje tělo/koruna/podvědomí zavede.

Všechno má svůj čas a význam a vím, že mám před sebou ještě plno práce.“

stor. Cítím zase něco jako čističku, mám to tam zúžené a energie se snaží udělat co nejvíce místa a opravdu to bolí. Pomohl byste mi s tím, prosím?

Marta H.

Martě jsem doporučil vyzkoušet jógovou pozici sed na nohou, ruce spojené, ukazováčky nahoru a ruce takto vzpažené nahoru. V této pozici dýchat do břicha a vydržet šest minut.

Díky pandemii koronaviru v první polovině letošního roku jsme byli zastaveni, takže další Verself terapie se uskutečnila až v srpnu 2020, tedy těsně před dokončením popisu tohoto příběhu.

Marta H. na již na terapiích cítí velmi silnou zlatou energii prostupující dostatečně velkou trubkou. Na dotaz, jak je tato trubka veliká, ukázala Marta průměr cca 20 cm. Hutný zlatý proud má dál čistící charakter a strhává černé drobné nečistoty z těla. Tlak v hlavě již není nepříjemný, jako kdyby se tlak zlatého proudu odpouštěl z uší ven spolu s unášením nečistot ven z těla. To bude mít v budoucnu další vývoj a pro tuto fázi ponechávám únik energie z uší bez komentáře. V koruně se objevuje nový prvek, tedy světlá síla – světlý energetický proud, který vstupuje korunou do trubice seshora, jakoby za zlatý proud z pohledu zepředu. Objevuje se nová kapitola na cestě – přijetí mužské síly do svého energetického těla. O tom bude pojednávat jedna ze závěrečných kapitol *Královské cesty ke štěstí*.

Ing. Vladimír Jelínek



4. listopadu 2019

Těším se na další Nodegen, vím, že tu páteř musím začít léčit tímto. Teď mám zajímavé sny, nejdříve se mi zdálo, že jsem se vrátila zpátky do dětských let, ale psychicky stará jako jsem nyní. Viděla jsem se úplně jinak a prožívala situace jinak.

Marta H.

Na základě starých zranění v dětství prožívá člověk situace, které neuměl zvládat jako malý, znovu, v pozdějším věku prostřednictvím snů. Tyto sny, ve kterých dospělý člověk prožívá staré situace jinak a lépe, než je prožíval jako dítě, mají účinek odbloku s postupným uzdravováním psychocyst z dětství.

7. listopadu 2019

Už se to nedá zvládnout, mám pocit natlačené hlavy, spíše krku, každý den chodím spát brzy, abych to zaspala, ale většinou mě to každý večer chytne znovu. Ta zlatá energie v krku proudí až moc, řekla bych, že na takový proud a tok nemám dostatečný pro-

Co s vámi udělá každodenní šálek kávy?

O vlivu kávy na lidské zdraví se mluví dlouho a často. Jedni ji striktně odmítají coby absolutně nezdravou, jiní našli její výhody a chválí ji až do nebes. Jaký vliv má tedy káva na náš organismus?

- **Postava:** Káva bez mléka, smetany a cukru může být dobrým pomocníkem při hubnutí, neboť zažene chuť na sladké a může zrychlit metabolismus.
- **Srdce:** Jediný šálek kávy může zvýšit tlukot srdce až na sto úderů za minutu (oproti běžným 60–80), proto se nedoporučuje lidem se zvýšeným krevním tlakem. Nicméně u zdravého člověka může působit jako prevence proti infarktu.
- **Trávení:** Ranní šálek kávy dá vaše střevo do pohybu. Je to kvůli tomu, že kofein zvyšuje stahy zažívacích orgánů, čímž se urychluje trávení a samozřejmě vyměšování. Káva by se rovněž neměla pít s prázdným žaludkem, ideální je k ní něco přikusovat.



- **Kosti:** Příliš mnoho kávy může mít za následek křehčí kosti a také osteoporózu, protože zrychluje úbytek kostní dřeně. Kofein ovlivňuje vstřebávání vápníku, který je pro silné kosti nezbytný, urychluje jeho vylučování.
- **Zuby:** Je paradoxem, že černý čaj působí na zuby mnohem hůř než káva. Káva naopak brání nejrůznějším bakteriím, aby ničily zuby. Jsou to prý ty látky, které dávají kávě její zemitou chuť.
- **Dech:** Káva vysušuje prostředí vašich úst. Čím více kávy vypijete, tím je „zvláště“ pocit v ústech intenzivnější. Důvodem je, že v ústech zůstávají „odumřelé“ buňky, které nejdou spláchnout. Místo toho se začnou rozkládat a uvolňují sirné plyny.
- **Mozek:** Mírná konzumace kávy může podle nedávné studie snížit riziko vzniku Alzheimerovy choroby až o 20 %. Kofein a obsažené antioxidanty snižují pravděpodobnost zánětu v mozku, zpomalují stárnutí mozkových buněk a podporují paměť.
- **Ledviny:** Káva působí jako diuretikum a nutí ledviny častěji vylučovat tekutinu, pozor by si měli dát lidé trpící na ledvinové kameny či ti, kteří mají problémy s močovým měchýřem.
- **Kůže:** Stejně jako káva dehydratuje organismus, dehydratuje i vaši pleť. Díky antioxidantům je však spojována i s nižším rizikem vzniku rakoviny kůže.
- **Svaly:** Káva dodává svalům energii a výdrž.
- **Únava:** Kofein funguje rychle a spolehlivě. Rozpumpuje vám krevní oběh, což vás probere. Zároveň podporuje tvorbu hormonu dopaminu, který zajišťuje dobrou náladu.

Zdroj: www.zena.aktualne.cz (redakčně kráceno)

Nadměrná konzumace soli může vést k vážným onemocněním, varuje lékař

Nadměrná konzumace soli v kombinaci se stravou s vysokým obsahem cukru může lidem narušit imunitu a vést i k zánětlivému střevnímu onemocnění, řekl Jan Krejssek, přednosta Ústavu klinické imunologie a alergologie Fakultní nemocnice Hradec Králové.

Podle Krejska je strava české populace většinou energeticky bohatá, protože má vysoký obsah cukrů a zároveň tuky. Když se k tomu přidá nadměrná konzumace soli, jde podle Krejska o mimořádně nezdravou kombinaci. Problémy, například s obezitou, se týkají i dětí. Dle ministerstva zdravotnictví má v Česku více než pětina dětí ve věku 11 až 15 let nadváhu nebo je obézní.

Vysoká konzumace soli má špatný vliv na krevní tlak, funkci ledvin a imunitní systém. „Sůl v potravě narušuje přirozenou mikrobiotu střeva, která je klíčová pro udržení dobrého výkonu imunitní soustavy jako celku,“ uvedl Krejssek. Doplnil, že sůl zprostředkovane zvyšuje propustnost střevní sliznice a uvolňuje prozánětlivé působení. „Soli jsou ovlivněny složky vrozené imunity, například makrofágy a dendritické buňky. Snižuje se jejich schopnost chránit nás,“ dodal Krejssek.

Podle studie, na kterou odkazuje Státní zdravotní ústav, může nadbytek soli také snižovat odolnost proti bakteriálním infekcím. Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučuje, že by dospělí lidé měli denně přijmout pět až šest gramů soli. Češi toto doporučení překračují až trojnásobně.

Zdroj: www.tyden.cz (redakčně kráceno)





Rok 2021 je jako úzká brána či tenoučká stezka vedoucí kamsi „do jina“, ke svobodnějšímu světu... Podaří se nám jí projít? Odložit všechny zátěže, které nám doposud bránily, které naši pouť znemožňovaly a zpomalovaly?



Rok Saturna nám přináší zásadní výzvu: soustředit se na dosažení cíle. Projevit a kultivovat takové kvality a vlastnosti jako je disciplinovanost, usebranost, efektivita, zodpovědnost, dobrovolné vzdání se toho, co už nepotřebujeme, co nás všemožně brzdí, zatěžuje a omezuje...

Po celý rok se planeta Saturn bude nalézat ve znamení Vodnáře, v dobré pozici – v místě, kde vládne společně s Uranem. Jaký tedy bude cíl společný nám všem, celému lidstvu? Jedním slovem: SVOBODA! V aktuální situaci lidstva je svoboda skutečně velmi často vyslovovaným slovem! Vnější svobody byly během předchozího roku 2020 omezovány a my jsme tedy měli příležitost obrátit pozornost do svého nitra a ptát se, co si opravdu přejeme, jak chceme dále žít a co je potřeba změnit jak ve svém životě, tak i ve společnosti.

Saturn ve Vodnáři nám tedy pomůže soustředit se na cestu ke svobodě. Dalo by se říci, že se ke svobodě budeme muset „prokousat“ – vždyť Saturn také na lidském těle souvisí, kromě jiného, se zuby! Za prvé však budeme potřebovat zapracovat na vysvobození a vymačání se z nejrůznějších sevření, stažení, bloků a návyků, jimiž vlastně omezuje sami sebe. Výsledkem může být něco „záračně jiného“: nové lidstvo, vyznávající jiné hodnoty, řídící se více kosmickými, než lidskými zákony. Lidé žijící v souladu se sebou a tedy i mezi sebou. Sevření a omezení, která pravděpodobně ještě v tomto roce do jisté míry a v různých podobách budeme prožívat, z nás chtějí jako „pastu z tuby“ vymáčknout dlouhodobě potlačované a skryvané vlastnosti, schopnosti, dovednosti, užitečné znalosti, které bychom měli bez okolků sdílet s ostatními ve vodnářském kolektivním duchu jednoty a přátelství!

Správný čas uvědomit si svou hodnotu

Vládce znamení Vodnáře, planeta Uran, se již třetím rokem nachází v zemském znamení Býka (2018–2026). Otřesy a turbulence, ať už v ekologickém a či politickém smyslu, které s každým rokem nabírají na síle, jsou v podstatě vnějším projevem vnitřního odporu, který jsme doposud na všemožných úrovních svými strachy ze změn podvědomě kladli. Příklad tupého stáda, směřujícího bez sebe-menšího odporu dobrovolně přímo na porážku, se poslední dobou používá bohužel stále častěji. Uran v Býku nás ve skutečnosti chce naučit nebo lépe řečeno pobízí nás, abychom se měli skutečně rádi a uvědomili si svou hodnotu, svou krásu a vnitřní bohatství a rovněž sílu odolat všem možným nepřizním a vlivům. Velkým úkolem a výzvou nejen roku 2021 bude vystoupení z komfortní zóny a „návrat na zem“, k mnohem přirozenějšímu a jednoduššímu a ve výsledku šťastnějšímu způsobu života.

Zásadní konstelací celého roku bude kvadratura Saturna ve Vodnáři s Uranem v Býku. Jde o napjatý neboli negativní vztah – aspekt, který se bude třikrát opakovat, a tudíž jeho vliv bude v podstatě trvat po celý rok. Nejsilnější však vliv této konstelace pocítíme ve dnech kolem 17. února, 14. června a 24. prosince 2021.

Všeobecně můžeme kvadraturu Saturna s Uranem přirovnat k situaci, kdy bychom se pokoušeli při řízení šlapat zároveň na brzdu (Saturn) i na plyn (Uran). Takovou jízdu určitě nemůžeme shledat harmonickou a plynulou, bude to spíše takové poskakování po silnici.

Saturn ve Vodnáři nás bude trpělivě a spolehlivě, i když chvílemi možná přísně a s po-

mocí překvapivých nestandardních metod, vést ke skutečné svobodě, založené především na hlubokém pochopení kosmických zákonitostí. Uran v Býku bude pokračovat ve svém nelehkém dlouhodobém úkolu – změnit zásadním a radikálním způsobem náš přístup ke hmotě, k jídlu, tedy jak a čím se žít ve všech významech... To se ovšem bohužel neobejde bez značných otřesů a turbulent – tato konstelace, probíhající znovu po 84 letech, je totiž pro Urana tou nejtěžší. Apatické stádo totiž nechce být vyrušováno někým, kdo jej zneklidňuje pravdivými informacemi o jeho situaci. Málomluvná životní oblast je tak zatuhlá a konzervativní jako peníze a obživa.

Pozor na pochybné „zkratky“

Během roku 21 a obzvláště ve výše uvedených dnech kvadratury Uran–Saturn tedy pravděpodobně zažijeme jakési pokusy neadekvátně smísit saturnskou kontrolu s využitím nejnovějších technologií s urychleným řešením neuspokojivé hmotné situace lidstva. Na naší cestě ke svobodě se mohou nabízet podezřelá a zdánlivě výhodná urychlení a poněkud pochybné „zkratky“, kterým budeme muset nějakým způsobem odolat! Zde je rozhodující moment, který nás má probudit z letargie, v horším případě přivést k dočasnému chaosu, odporu, nekonstruktivní rebelii vůči řádu všeho druhu. Návrat na zem znamená převzetí zodpovědnosti za své životy a zdraví i za osudy svých zemí. Lidstvo bude rovněž všemožnými způsoby vybídnuto, aby si hodně zásadním způsobem vyřešilo téma technologií, tedy konkrétně jejich správného a moudrého používání v souladu se svým tělem a životním prostředím!

Poslední tarotová karta Velké arkány číslo XXI. se jmenuje „Svět“ a symbolizuje „konec a začátek v jednom“. Něco musí skončit, aby něco nového mohlo začít – takové je poselství této mocné karty a v podstatě i celého roku. Ukončování, opouštění, rozpouštění, uzavírání, které bylo tolik typické pro rok 2020, hlavně jeho konec, bude tedy pokračovat, ovšem spíše na vnější konkrétní úrovni, jinak než v předchozím roce Luny. Do toho se nám však bude pomalu otevírat i svět nový, jiný – budoucnost se bude mísit

s minulostí v jakémisi fantastickém koktejlu...

Pro každého jednotlivce to však může znamenat různé věci. Mnohé záleží na tom, jak jsme žili a pracovali na sobě v uplynulých 21 letech. Jaká semena jsme zaseti, jak jsme se o své rostlinky starali, takové plody nyní sklízíme. Lidstvo jako celek momentálně sklízí bohužel především seriózní problémy všeho druhu a těchto problémů je více, než je zdrávo.

Z druhé strany se nám však otevírá možnost kosmické podpory a opravdu „záračných“ ře-

šení. Vždyť právě Vodnáři jsou schopni vymyslet řešení v situacích, kde to všichni ostatní už dávno vzdali! Důležité tedy je a bude, aby co nejvíce „osvícených“ a probuzených jedinců poskytlo ostatním plody své vnitřní práce, abychom se spojovali do smysluplných celků, sítí, komunit, do sdružení a skupin, které napomohou kvantovému skoku v lidské evoluci! ▲

Alita Zaurak

Celý text o roce 2021 najdete na www.alitazaurak.cz – v sekci články – *Astroposelství na rok 2021.*



Jaký bude letošní rok z pohledu astrologie, to si můžete přecíst na předchozí straně. Podívejme se detailněji na první dva měsíce. Naše milá astroložka Alita nám připravila, co nás čeká a nemine...



LEDEN

Jak už je z jeho názvu patrné, měsíc leden má poněkud „tužší“ podobu. Slunce se nalézá ve znamení Kozoroha, od 20. ledna pak ve znamení Vodnáře, jejichž společnými vládci jsou Saturn a Uran. Tyto planety po nás požadují růst a konkrétní změny, evoluční posuny, někdy i kvantové skoky v našem vývoji! Především novoluní 13. ledna (nastane přesně v 6.00 a jeho vliv trvá od 11. ledna od 14.31, do 13. ledna 17.45) vnímám jako velmi důležitý bod v čase, v němž si budeme moci opravdu hluboce a na všech úrovních srovnat či doslova přerovnat své priority a moci se tak soustředit na to, co opravdu bytostně potřebujeme, čemu budeme během následujícího roku věnovat svůj čas a energii. Slunce a Luna se spojí ve znamení Kozoroha a tentokrát je navíc posílí mocná planeta Pluto, která nám pomůže doslova „vybagrovat“ a uvolnit z těch nejhlubších hlubin našeho podvědomí všemožné překážky, bloky, zatuhlosti...

Dům horoskopu, kde se tato trojkonzunkce ve 24. a 25. stupni Kozoroha bude nalézat, nám opět napoví, jaké konkrétní životní oblasti se bagrování a přerovnávání bude týkat. Po novu do úplňku 28. ledna pak dělejme první jednoznačné a konkrétní, třeba i velmi drobné kroky na cestě ke zvolenému cíli. Aktuální situace a výzvy jak v našem životě, tak i ve společnosti nám rovněž pomůže zorientovat se v sobě samých a dobře využít takzvaná omezení ke svému vnitřnímu růstu!

Nejsilnějším či přímo vrcholným okamžikem ledna a možná i celého následujícího roku bude zřejmě datum 21. ledna 2021 a dny okolo něj. Kolem poledne se ocitnou v trojnásobné konjunkci ve znamení Byka Uran, Mars a Luna ve volném kvadrátu se Sluncem, Jupiterem a Saturnem ve Vodnáři. Zemský „zemědělec“ Byk a vzdušný „mimozemšťan“

Vodnář se přitahuje a chtějí působit společně, ovšem chvílemi se kvůli jejich rozdílnosti prostě poperou – je to, jako bychom chtěli zároveň hlásat svobodu a pokrok a zachraňovat lidstvo a při tom se starat o každodenní hmotný blahobyt, o přírodu, svůj milostný život atd... Nejsilněji můžeme konflikt těchto dvou tendencí zažít ve dnech kolem 17. ledna, kdy nastane přesná kvadratura Jupitera ve Vodnáři s Uranem v Byku. Nabídky „náhlé spásy“, které v těchto dnech mohou obzvláště intenzivně přicházet, tedy poté v klidu prověřme a procítíme „selským rozumem“, ptejme se svého těla na jeho pocity, a nejlépe – pobavme se na dané téma třeba se stromy, zvířaty atd.

Konzunkce Uranu s Marsem přesně 20. ledna ve 22.37 nám však může pomoci rozhodnout se ke změně v oblasti obživy a hmotného zabezpečení. Tyto změny udělané ze srdce, na základě sebe-lásky a „sobě-ství“, vedou ve výsledku ke skutečné hojnosti a blahobytu! Rozhodujeme se více srdcem, nejlépe ve spojení se Zemí, nikoliv zbrkle, ze strachu, pod tlakem okolností!

Dlouhodobý pobyt Merkuru ve Vodnáři (9. ledna – 15. března 2021) až do 30. ledna bude spolu s Uranem (od 14. ledna) a v podstatě se všemi dalšími planetami v přímém chodu, což může konečně po dlouhé době nejistoty a zmatku přinést řešení a především správné pochopení a vidění mnohých doposud řádně zauzlovaných a složitých záležitostí, táhnoucích se po celý předchozí rok. Informace, které nám tento osvícený posel Bohů, geniální Merkur ve Vodnáři, opět po roce přinese, budou zřejmě šokující, překvapující, ovšem zároveň i osvobozující a umožní nám dát vše doposud prožité do potřebných souvislostí a otevřít se novým fantastickým možnostem, které má pro nás budoucnost již nachystané! Hodně se toho dozvíme například ve dnech 9.–12. ledna, kdy se Merkur spojí se Saturnem a Jupiterem...



Astrologický rok a tedy i zimu ukončující období znamení vzdušného Vodnáře a vodních Ryb dává únoru mnohem větší pohyblivost a především možnost hlubokého porozumění všem situacím a událostem, které se odehrávaly během uplynulého roku. V době před novoluním 11. února, které nastane přesně ve 20.05 (vliv trvá od 10. února – 2.21 do 12. února 8.24), se zkusme bytostně osvobodit od všemožných omezujících názorů, představ, posuzování, prostě myšlenkových konceptů a programů, podle kterých jsme doposud žili a mnohdy i zbytečně trpěli...

Pomůže samozřejmě meditace, během níž obrátíme pozornost do svého nitra, za myšlenky, a hluboce se uklidíme. Staneme se pozorovateli svých myšlenek a poodstoupíme od vnějšího, leckdy šokujícího a rozumem těžko uchopitelného vnějšího dění.

V době novu bude ve znamení Vodnáře opravdu živo: kromě Slunce a Luny se zde dlouhodobě nalézá Saturn, Jupiter, dále i Venuše a Merkur. Přesná konjunkce Jupitera s Venuší a znamení Vodnáře, nacházející se kolem osmé večerní hodiny ve „Ivím“ pátém domě naznačuje, že si tento nov opravdu užijeme, možná budeme oslavovat a určité intenzivně prožívat a prodýchat či rozdýchat jakýsi „závan svobody“ a nových možností a hlavně nahlížení na životní situace.

Po novu nastává pozitivní aspekt sextil Marsu v Byku s Neptunem v Rybách (14. února) a následný trigon Marsu s Plutem (25. února), ty usměrní a prohloubí naše počínání, pomohou na hmotné úrovni uskutečňovat naše předchozí osvobozující rozhodnutí, žít nově, svobodněji, radostněji.

Klíčovou astro-událostí měsíce i roku bude kvadratura Uran–Saturn, přesně 17. února ve 20.08. V těchto dnech můžeme zažít značné turbulence, připomínající situaci, kdy při řízení auta šlapeme zároveň na brzdu i plyn...

Mystický a hluboce léčivý úplněk Slunce v Rybách / Luna v Panně nastane v tomto roce přesně 27. února v 9.18, jeho vliv trvá již od 26. února (18.08) do 28. února (20.16). Luna v Panně nás v těchto dnech bude zvát, abychom se po všech předchozích prožitcích jaksi hluboce uzemnili a propojili se svým fyzickým tělem, i když nás možná v danou chvíli bude zajímat všechno možné i nemožné. Dopřejme si léčivé koupele a věnujme pozornost tomu, co je potřeba uzdravit, dát do pořádku – na těle, na duši, v našem domově... Můžeme se též zeptat na příčiny svých zdravotních potíží a cestu k jejich uzdravení. Celkově nás tento úplněk každým rokem inspiruje k tomu, abychom propojili každodenní a posvátné, abychom si hluboce (meditativně) užívali každý detail každodenní reality.

Vaše Alita Zaurak



www.alitazaurak.cz, Výklad horoskopu, přednášky a kursy astrologie, cestování, galerie obrazů...

PSYCHOSOMATIKA V SYMBOLECH



Obrazy a symboly: STROM

Někteří kineziologové používají při práci s klienty obrazy, jež mohou být pro určité životní situace symbolické. Tím, že lze na obrazy nahlížet bez hodnocení a klient má příležitost zaujmout vůči zdánlivému problému jiný postoj, nám jasně a jednoduše ukazují alternativní cesty a řešení.

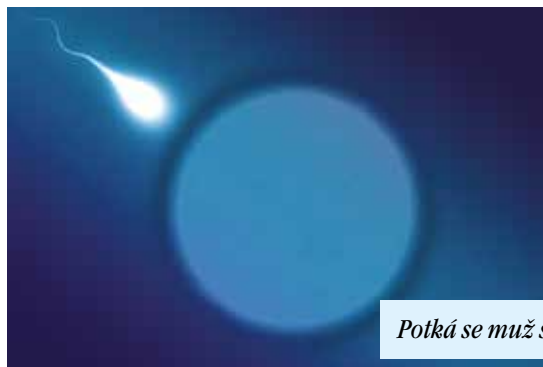
Strom lze přirovnat k vývoji člověka a jeho bytí: žádný strom se nepodobá druhému. Každý vypráví svůj životní příběh. Má na světě své dané místo a musí se vypořádat se svým okolím. Rozdíl mezi stromem a člověkem spočívá v tom, že dospělý člověk **má na vybranou**, může si najít optimální místo a postarat se sám o potřebnou výživu (tělesnou a emocionální). Když využije této možnosti, podaří se mu, aby se co nejlépe vyvíjel. Jeho touha po svobodě, sebejistotě a bezpečí se tak může stát skutečností a smí si dovolit být šťastným.

Počátek života stromu



Semínko spadne na matku zemi.

Počátek lidského života



Potká se muž se ženou.

*Semínko dopadlo na
úrodnou půdu...
...otevře se. Vznikl
život v matce zemi.*



*Láska lidí spojuje...
...zde vzniká život.*



*Osvěžující déšť seshora
a rozpuštěné živiny
v zemi přimějí malý
klíček k růstu
a prospívání.*



*Vyživován matkou,
obklopen láskou,
náklonností a teplem...
vyrůstá malý človíček.*



*Suchá, tvrdá půda,
voda chybí seshora
i zespoda...
...rostlina bojuje o své
bytí.*



*Kde chybí láska,
laskání, útěcha,
bezpečí, chuť, radost...
vzniká strach,
bezmocnost, smutek
a stažení.*



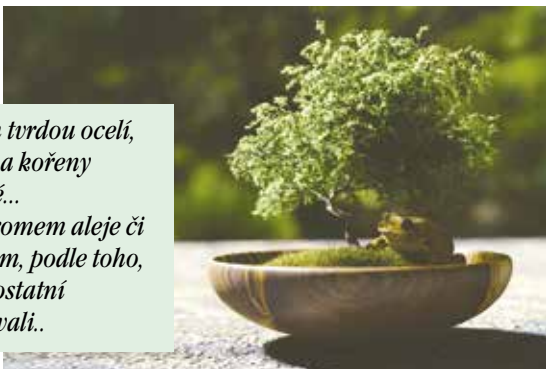
*Na tvrdé, suché půdě
taktak přežil...
stále hledá pár kapek
vody.*



*Vyrostl bez jistoty a lásky,
bez ocenění sebe sama...
Utrpení a obětování jsou
mým životem. Miluji práci
se zárukou vyhoření nebo
syndromem pomocníka,
jako matka z povolání,
sociální pracovníce,
zdravotník nebo terapeut.*



*Utvořen tvrdou ocelí,
koruna a kořeny
osekané...
Jsem stromem aleje či
bonsajem, podle toho,
jak mě ostatní
vytvarovali..*



*Zbaven své síly, bez odvahy
a důvěry, neodvažuji se ukázat,
jaký jsem. Omezený a ustrašený,
nesmělý a zablokovaný, jsem
odhodlán udělat vše, co je mi
řeceno, že se to tak sluší.
Co si pomyslí ostatní?
V mém životě se téměř pořád
objevují partneři a šéfové násilní,
řvoucí a překračující mé hranice.*

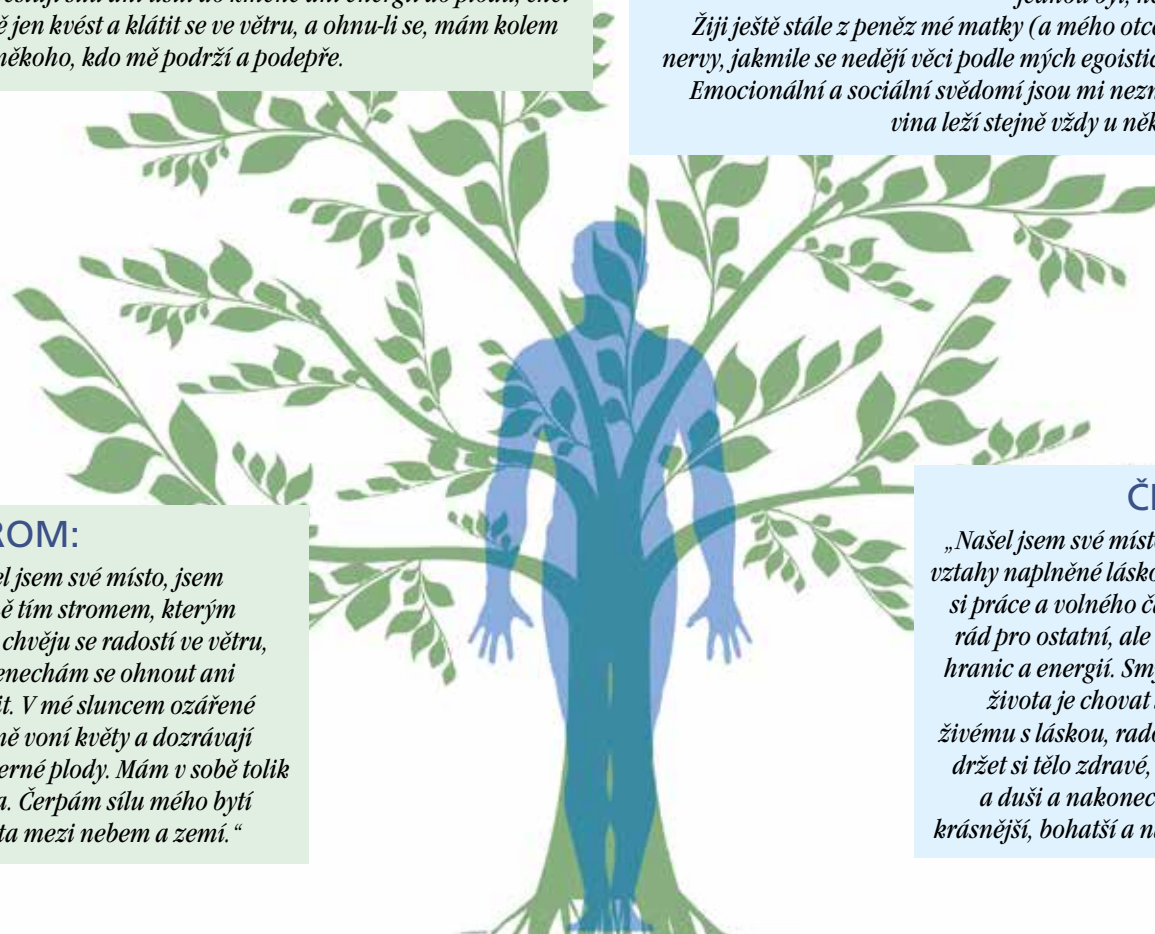




Rostu, jak chci. Půda pode mnou je měkounká a výhonky nechám rašit do všech stran, jak se mi zlíbí. Neinvestuji sílu ani úsilí do kmene ani energii do plodů, chci prostě jen kvést a klátit se ve větru, a ohnu-li se, mám kolem sebe někoho, kdo mě podrží a podepře.



Žiji podle chuti a nálady jako dřív, v dětství. U své matky jsem vždy směl vše. Říká, že to bylo „z lásky“. A otec, když tu jednou byl, neměl co říct. Žiji ještě stále z peněz mé matky (a mého otce) a ztrácím nervy, jakmile se nedějí věci podle mých egoistických přání. Emocionální a sociální svědomí jsou mi neznámé, neboť vina leží stejně vždy u někoho jiného.



STROM:

„Našel jsem své místo, jsem přesně tím stromem, kterým jsem, chvěju se radostí ve větru, ale nenechám se ohnout ani zlomit. V mé sluncem ozářené koruně voní květy a dozrávají nádherné plody. Mám v sobě tolik života. Čerpám sílu mého bytí z místa mezi nebem a zemí.“

ČLOVĚK:

„Našel jsem své místo, prožívám vztahy naplněné láskou a užívám si práci a volného času. Jsem tu rád pro ostatní, ale dbám svých hranic a energií. Smyslem mého života je chovat se ke všemu živému s láskou, radostí a úctou, držet si tělo zdravé, vyvíjet mysl a duši a nakonec opustit svět krásnější, bohatší a naplněnější.“

Chcete znát podobu VAŠEHO stromu?

Najděte si místo, kde vás nikdo a nic nebude rušit. Udělejte si pohodlí. Dbejte na to, aby vám bylo opravdu příjemně: Máte dostatečně pohodlné oblečení? Zaujmuli jste nejpohodlnější polohu vsedě nebo vleže? Máte vypnutý telefon? ...

Zavřete oči a pozorujte, zda má vaše tělo dobré spojení se zemí – pokud kupříkladu sedíte, vnímejte, jak jsou chodidla spojená se zemí.

Nyní věnujte pozornost svému dechu. Pozorujte, jak se při nádechu břicho zvětšuje a při výdechu zmenšuje.

Pokud máte pocit, že jste se zklidnili, vizualizujte si VÁŠ strom. Nechte si čas a pozorujte všechny podrobnosti: korunu, větve, snítky, květy nebo plody, kmen a kořeny. Čím více smyslů zapojíte, tím úspěšnější bude spojení s vaším stromem. Třeba budete něco cítit, jako vůni

ovoce, nebo nahmatáte povrch větví – jsou hladké či hrubé? Chladné nebo teplé? Možná i něco uslyšíte. Například vrzání větví ve větru?

I zem byste si měli představit. Jaké má vlastnosti? Je tvrdá či měkká? Suchá či vlhká? Je porostlá travou? Co ještě nalézáte na zemi? Kameny, brouky, červy, živiny?

Cokoliv se vám objeví, nehodnoťte to. Pokud najdete něco, co byste rádi změnili: JE TO NA VÁS!

Až budete mít pocit, že jste „uviděli“ dost, rozlučte se s VAŠÍM stromem. Vraťte se pomalu do reality. Zhluboka se nadechněte, zívnete si, protáhněte se a rozhlédněte se kolem sebe, kde se právě nacházíte.

Gratuluji k úspěšné cestě do hlubin vaší duše! 💧

Hubert Hodeček
office@kinesiolegiezentrum-team13.at



Nový rok podvědomě vnímáme jako určitý mezník v našem životě. Je takovou tečkou, za kterou následuje nová věta. Snad proto v tomto období máme tendence otevřít dveře něčemu novému.

Mnoho z dospělých plánuje řadu změn, v jejich očích samozřejmě k lepšímu. Říkáme jim předsevzetí. Pokud máme rodinu, pak naše předsevzetí ovlivňují i ty, kteří jsou nám nejbližší. Často se ta předsevzetí dokonce týkají přímo našich dětí. Otázkou zůstává – je to cesta k lepšímu a spokojenějšímu životu?



Novoroční předsevzetí má místo i v dětském světě

Předsevzetí z hlediska psychosomatiky

Proč máme zrovna v tomto období tendence činit kroky do neznáma, které v našich očích vedou k vysněnému cíli? Zkusme se na období prosince, ledna a února podívat z hlediska psychosomatiky. Možná pohled na širší souvislosti uleví nám a poté i našim dětem.

Pokud jste se rozhodli téma předsevzetí svým potomkům představit, dejte si pozor na manipulaci z vaší strany.

Prosinec je časem, který tradiční východní přístupy spojují s podporou tlustého střeva. Tlusté střevo symbolizuje naše finální rozhodnutí, co si ponecháme, a co ze svého života (těla) vyloučíme. Stává nás též před otázkou, zda se umíme nepotřebného zbavit nebo se držíme i toho pro nás nevyživujícího. Prosinec je navíc měsícem, kdy naše psychika čelí nejtemnějšímu dni v roce. Po Slunovratu se

vše zase vrací do světla. A možná i tato skutečnost v nás vyvolává touhu „začít lépe“.

Leden v sobě nese zmíněný příslib změny a nového začátku. V tomto měsíci bychom se z hlediska východních přístupů měli zaměřit na podporu močového měchýře. Stejně jako naše plány, i močový měchýř je schopen změnit svou velikost, tvar, a dokonce i umístění. Z hlediska psychosomatiky je močový měchýř někdy nazýván orgánem skrytých slz.

Problémy v této oblasti naznačují, že se možná nechceme vzdát starých mechanismů chování nebo dokonce křivd a zranění (které jsme v prosinci již poznali). Ledén nás tedy podporuje v tom, udělat zmíněný krok k lepšímu.

Únor je měsícem našich ledvin a s tím souvisejících emocí. Jak moc známe svůj emoční svět, jak prožíváme situace, kterým jsme vy-

stavení? Umíme si udržet odstup od věcí, které se nás netýkají? A jak prožíváme své vztahy? A třeba i vztahy ke svým dětem? U dětí problémy s ledvinami často znamenají skryté smutky.

Psychosomatika funguje i u dětí

Vliv psychosomatiky, týkající se prosince, ledna i února, samozřejmě platí i v dětském světě. Princip se nemění, jen témata jsou zdánlivě jiná. Stále je to období konfrontace představ s realitou, emocí a vztahů. Pakliže má dítě problémy ve škole, s nějakým rodinným příslušníkem či kamarádem, mohou se projevy nyní zintenzívnit (třeba nočním pomočováním, zhoršením prospěchu či ustrašeností). Systém močových cest a ledvin můžete u dětí podpořit přípravkem **Bambi Enurex**, který se zaměřuje nejen na odstranění bolesti při močení, častější močení u dětí, ale také detoxikuje nervové struktury, které močový systém řídí. K lepšímu zvládání stresových situací ve škole či jiném kolektivu pak může přispět též přípravek **Bambi Estomag**.

Předsevzetí z hlediska dospělého

Nejen z pohledu psychosomatiky je jasné, že změny v životě jsou důležité. Měníme se my, mění se prostředí, ve kterém žijeme, a mění se i naši blízcí, naše děti obzvlášť. Je tedy přirozené, že trvat na starých principech bez jakékoli obměny může být pro život spíše zatěžující. Aby však naše předsevzetí měla smysl a zejména byla v souladu s námi, je třeba nejprve vyhodnotit uplynulý rok. Předsevzetí by nemělo být oprášením seznamu z loňského roku. Předsevzetí (směr další cesty) by mělo vzejít z revize toho, co jsme prožili. Co mě bavilo? Co naopak už nechci opakovat? K tomuto bilancování můžete přizvat děti. Vězte, že čas Vánoc je o vzájemnosti a setkávání se. Povídejte si, vyprávějte, vzpomínejte, porovnejte, co si vlastně pamatujete. Vězte, že posedět nad fotkami (ať už elektronickými či na papíře) může být hezká vzpomínka na všechno, co jste spolu zažili a jak vám u toho bylo. A předsevzetí se pak tvoří sama a přirozeně.

Pro koho je mé předsevzetí dobré?

Mezi nejošidnější předsevzetí pravděpodobně patří ta, která se netýkají přímo nás, ale spíše našich blízkých. Jednoduché přání „být

Bambi Enurex – pro děti s problémy močového systému a ledvin, řeší i problémy s pomočováním. Detoxikuje těž nervové struktury, které močový systém řídí. **Bambi Estomag** – věnuje se odstraňování žaludečních potíží, nevolností, problémů s trávením i bolestí břicha, a to jak organického, tak psychosomatického původu. Pomáhá zvládat stresové situace ve škole.

Náš tip:



dobrým rodičem“ může nebezpečně sklouznout k úplnému opaku. Ne vždy se totiž naše „dobré“ shoduje s tím, co by si přálo/potřebovalo dítě. Pokud například chcete upravit jídelníček na „zdravou verzi“, může se ukázat, že vám čas u plotny ukousne podstatný čas, který byste jinak strávili s dětmi. Pokud chcete jet na luxusnější dovolenou nebo si koupit novější auto, odpovězte si nejprve na otázku, zda to vaší rodině přinese očekávaný benefit. Tím, že dítě budete odhánět s tím, že teď nemůžete, protože pečujete o jeho zdraví nebo musíte vydělat peníze, lepším rodičem se pravděpodobně nestanete. Vaše vztahy naopak spíše utrpí.

Předsevzetí z pohledu dítěte: Pozor na vlastní ambice

Dítě přibližně do tří let s jednotkou času příliš nepracuje. Jeho pozornost je zaměřená na

ted'. Předškolní děti již s časem pracovat umí, ale ne vždy dohlédnou všech souvislostí. Ostatně, není to ani v popisu „práce“ jejich vývojové fáze. Školáci už představu o možných důsledcích svých činů mají, a dokonce mají i poměrně jasno v tom, co by chtěli. Zde vaše role může být důležitá. Pomozte dítěti vyslovit a specifikovat, co by si přálo, a hlavně, co pro to samo může udělat. Vaše role je i v pouhém poslouchání! Pokud jste se rozhodli téma předsevzetí svým potomkům představit, dejte si pozor na manipulaci z vaší strany. Nehodnoťte jejich cíle. Také si uvědomte, že většina potomků (alespoň těch mladších) je přirozeně cílevědomých a chce vám navíc udělat radost. Snaží se jednoduše splnit „úkol“, ideálně na jedničku. Když že svá předsevzetí poruší, mohou to pociťovat jako osobní selhání.

Markéta Palatín



Více než zákazy a příkazy funguje nabídka alternativy

A jak taková dětská předsevzetí formulovat? Zkuste společně najít formu, která bude srozumitelná dítěti a v souladu s vámi. Důležitá je samozřejmě komunikace. Už samotná tvorba vize či předsevzetí může být legrace. Zkuste si předsevzetí třeba napsat, nakreslit anebo udělat koláž. Alespoň upotřebíte ty tuny starých časopisů, které se určitě někde v domácnosti vyskytují. Vystříhejte z nich slova anebo obrázky, které oblasti vašich předsevzetí charakterizují.

1. **Podpora sourozeneckých vztahů** může vypadat takto: *Ukážu sestře nebo bratrovi, co jsme dělali ve škole. Co mě dnes zaujalo. Co se mi dnes povedlo.*
2. **Společný rodinný čas.** Zaveďte si například jeden den, kdy budete večeret spolu a pak spolu strávíte i večer, ideálně bez rozptylování mobily a tablety. Společným časem může být i návštěva kina.
3. **Podpora kreativity i motoriky.** Zkuste si společně vést „týdenní“ deník, třeba i elektronickou formou. Najděte techniky tvorby. Zážitek lze postavit i z lega a vyfotit jej, nebo třeba z kaštanů, listů, sněhu, těstovin... Starší mohou zkusit napsat pár vět.
4. **Učení ve škole a soustředění.** Opět zapojte hravost a propojte všechny smysly. K tomu může pomoci i detoxikační přípravek **Bambi Hyperaktiv**, který je určený pro děti s poruchami učení a je vhodný i pro děti s ADHD. Zaměřuje se především na detoxikaci mozkových struktur.
5. **Zdravá strava.** U menších dětí si můžete třeba vytvořit obrázkový kalendář, který pro každý den navrhne, zda dítě sní jablko, banán, dá si zeleninu navíc, ten den si nedá sladkost...
6. **Výuka cizích jazyků.** Každý den se naučte tři slovíčka s jednoduchou větou.
7. **Elektronika „pod kontrolou“.** Ošidné, ale i tak můžete nalézt společnou řeč. Lze například udělat digitálně detoxikační dny, případně detoxikační odpoledne.
8. **Touha po něčem.** Téma šetření peněz a kapesného. Dítě se učí odkládat prožitky na potom.
9. **Větší přehled.** Zkuste každý měsíc udělat něco „nového“. Třeba uvařit podle nového receptu, zkusit nový sport nebo hřiště, přečíst knihu...





LETNÁ ŠKOLA 2021

s Mgr. Márií Vilánkovou a Ing. Vladimírom Jelínkom
v dňoch 18. – 23. 7. 2021



Wellness Hotel Vitality, Vendryně (Beskydy)

Letná škola je určená záujemcom o detoxikačnú medicínu, ktorí si chcú prehĺbiť svoje znalosti. Prednášky budú doplnené voliteľnými workshopmi na rôzne témy. Všetkým účastníkom Letnej školy ponúkame možnosť ubytovania rodinných príslušníkov vrátane detí za zvýhodnených cenových podmienok – ohľadom bližších informácií sa informujte na kontaktoch uvedených na druhej strane.

ZÁVÄZNÁ PRIHLÁŠKA

Poštová adresa:	
meno, priezvisko, titul:	
ulica:	
PSČ:	mesto:
telefón:	e-mail:
Podpis (povinný):	
Fakturačná adresa:	
Meno/firma:	
Ulica:	
PSČ:	mesto:
IČO:	DIČ:

(vyplnenie IČO je povinné aj pre zahraničných účastníkov)



Poplatok za pobyt

Viditeľne vyznačte, akú možnosť si prajete – táto čiastka Vám bude fakturovaná:

1. plný pobyt jednej osoby v JEDNOPOSTELOVEJ izbe: 558,- eur
(počet jednoposteľových izieb obmedzený)

2. plný pobyt jednej osoby v DVOJPOSTELOVEJ izbe: 427,- eur

Možnosť č. 1 a 2 – **plný pobyt** zahŕňa ubytovanie (5 nocí) vrátane raňajok, obedov, večerí a účastníckeho poplatku za konferenčné služby. V cene je tiež slávnostná večera. Stravovanie začína večerou v nedeľu 18. 7. a končí obedom v piatok 23. 7. Kategória ubytovania: 4*. Hotel má vo svojej štandardnej ponuke všetky požadované varianty stravy v tej najvyššej kvalite.

3. účastnícky poplatok: 230,- eur

Tento variant sa vzťahuje len na účastníkov ktorí budú na prednášky dochádzať, prípadne zvolia ubytovanie v inom hoteli alebo penzióne. V cene je aj slávnostná večera.

4. účastnícky poplatok + strava: 275,- eur

Tento variant zahŕňa 3. účastnícky poplatok plus stravu (obedy a večere).

Pokiaľ vyplňujete jednu prihlášku pre viac osôb, označte to vedľa poplatku za pobyt (napr. 427,- x 2 osoby).

Spolubývajúci

V prípade pobytu v dvojposteľovej izbe prosíme uveďte meno spolubývajúceho. V opačnom prípade Vám bude pridelený.

Spolubývajúci:

Stravovanie v hoteli

Všetky denné jedlá sú podávané formou švédskych stolov. Vyberte si, prosím, variantu svojej diéty. Hotel je na prípravu všetkých ponúkaných variant stravy pripravený, pretože sa dlhodobo zameriava na individuálny prístup ku svojim hosťom.

☐ Normálna strava	☐ Bezmliečna, bezlepková strava
☐ Vegetariánska strava	☐ Vegetariánska, bezmliečna, bezlepková strava

Doprava

Hotel Vitality je veľmi dobre dostupný vlakom preto nebudeme zaisťovať príchod ani odchod z hotela. Doporučené dopravné spojenie bude všetkým účastníkom zaslaná v priebehu mája 2020. Z dôvodu rezervácie parkovacích miest prosíme o poskytnutie informácie, či budete **cestovať vlastným autom**.

☐ ÁNO	☐ NIE
------------------------------	------------------------------

Hotel Vitality Vendryně

Luxusný štvorhviezdičkový hotel Vitality ponúka pobyt v malebnom podhorí Sliezkych Beskyd. Unikátne wellness centrum ponúka moderné relaxačné vyžitie v designovo jedinečnom koncepte vrátane netradičného strešného whirlpoolu a soľného kúpeľa. Vysokú kvalitu zážitkovej gastronómie zaručuje profesionálny prístup kuchárov a skúsenosti šéfkuchára Michala Kuczeru. Podrobnosti o hoteli nájdete na webovej stránke www.hotelvitality.cz

Platobné údaje

Platby zasielajte na účet číslo: **SK49 1100 0000 0026 1477 2653**, variabilný symbol: **1823721**

Pobyt, prosím, uhradte **najneskôr do 30. 4. 2021**. Kapacita letnej školy je obmedzená a prednosť bude daná tým, ktorí budú riadne prihlásení a budú mať pobyt uhradený v termíne. Ďakujeme za pochopenie.

Prihlášky a kontakty

Vyplnené prihlášky zasielajte na adresu: MAN-SR, s. r. o., Plzenská 49, 040 11 Košice, a to najneskôr do 31. 3. 2021. Prípadne otázky zasielajte na e-mail: jandova@man-sr.sk

Prihlášky aj mailom na jandova@man-sr.sk, najneskôr do 31. 3. 2021!

Dajte zbohom stresu!



Stres poznáme asi všetci. Lekári klasickej aj alternatívnej medicíny zhodne odporúčajú sa tohto javu vyvarovať. Každý vie, že nám škodí, ale takmer nikto nevie, ako sa ho zbaviť.

ČO PLATÍ NA STRES?

Stres je reakcia tela za zmeny. Pokiaľ sa chcete naučiť zvládať stresové situácie s väčšou ľahkosťou, pestujte odolnosť voči stresu a obklopujte sa dostatkom radosti. Práve táto emócia je veľmi liečivá a dodáva nášmu bytiu pomyselnú ľahkosť. Nezabúdajte na pravidelný pohyb – najmä na čerstvom vzduchu.

NÁŠ TIP

Jednou z ciest ako sa stresu postaviť je taktiež detoxikácia organizmu. Chronické infekcie často menia emočné a stresové odpovede.

Vyskúšajte výživové doplnky Joalis! Kúra zložená z troch prípravkov – **Streson®** + **UrinoDren®** + **Cranium®** harmonizuje psychiku a upokojuje nervovú sústavu.



Streson® s vitamínmi B6 a B1 prispieva k zníženiu miery únavy a vyčerpania a taktiež k normálnej psychickej činnosti.



UrinoDren® obsahujúci vrbovku malokvetú podporuje normálnu funkciu močovej sústavy.



Cranium® s vitamínom B1 a biotínom napomáha k normálnej činnosti nervovej sústavy.