



Meníme svet po kvapkách

2/2021
marec – apríl

Joalis info

Bulletin informačnej a celostnej medicíny



**Pečeň:
metabolizmus,
imunita, emócie**

**Nosné dutiny
a ich detoxikácia**

Rok po boku s covidom-19

**Patríte medzi rodičov
s prehnanými nárokmi?**

Aktuálne

V posledných týždňoch sme dostali veľa otázok týkajúcich sa aktuálne prebiehajúceho očkovania. Informujeme Vás o možnosti objednať si novinku Deimun Aktiv – COR, ktorý Vám umožní zbaviť sa toxínov z očkovania v kombinácii s Joalis Supertox.

A zároveň do kúry dávame aj preparáty na najviac postihnutú oblasť klienta, obličky Urinodren, srdce Cordren, plúca Respidren a iné Joalis preparáty, ktoré má počas života najviac zaťažené.



Predlžte si platnosť certifikátu zakúpením DVD

Firma MAN-SR s.r.o. Vám vzhľadom na súčasné obmedzenia vo vzdelávaní umožní získať 10 kreditov (z 20) za rok 2020, potrebných na predĺženie certifikátu terapeuta Joalis zakúpením DVD. DVD obsahuje 340 minút prednášok Mgr. Vilánková a Ing. Jelínek, obsah: Respiračné vírusy, Cievny a kardiovaskulárny systém, Borélia, Prehľad inovovaných prípravkov Joalis a iné.

Pokiaľ sa otvoria možnosti vzdelávania, môžete si doplniť ďalšie vedomosti v oblasti detoxikácie, prostredníctvom DVD, ktoré bolo pripravené z kongresového dňa v Brne 2020.

Toto DVD (25 eur) aj Deimun Aktiv – COR + preparáty Joalis je možné si zakúpiť, objednať na:

Centrum Košice:

Vodárenska 23, tel./fax: 055/ 799 6881, 0904 734 418, objednavky@man-sr.sk

Centrum Bratislava:

Cečinová 3, tel./fax: 02/ 43 42 59 39, 0944 279 182, spolocnost@man-sr.sk



Prepojenie sily informácie s účinkami bylín – viac na www.joalis.sk



4 NOVINKY

Aktuality ze světa Joalis

5 JOALIS TÉMA

Játra – metabolismus, imunita, emoce

12 TOXINY A PŘÍPRAVKY JOALIS

Nosní dutiny a jejich detoxikace – II. část

17 NAŠE ZKUŠENOST

Rok po boku covidu-19

20 KRÁLOVSKÁ CESTA KE ŠTĚSTÍ

Verself rezonance rovnají postavení páteře – spodní dantien

24 ZAJÍMAVÁ MÍSTA

Posvátná místa českých kmenů

27 ASTROLOGICKÉ OKÉNKO

Horoskop na březen a duben

28 BAMBI KLUB

Patříte mezi rodiče s přehnanými nároky?

30 LETNÁ ŠKOLA

Vážení a milí příznivci informační medicíny a čtenáři našeho bulletinu,



v době, kdy píší tento úvodník, je všude kolem (i v Praze!) nádherně bílo a mrzne, až prasti. Přesto není vůbec těžké naladit se na jaro, na tu příjemnou svěží vůni, na ten okouzlující probouzející se život. Ač jsem milovnicí všech ročních období, jaro má svou nenahraditelnou energii, doslova z něj sálá síla a touha po novém, po změnách, po nových začátcích.

Zkusme si i my nějaký ten drobný přerod naordinovat. Změnit některá pravidla, která „jedeme“ jen ze setrvačnosti a nic nám nepřináší, zbavit se nejrůznějších již nefunkčních pout. A takto osvobozeni vstupme do toho nádherného času jara! Takový jarní úklid, který již roky pojímám více jako duševní záležitost, než jen drhnutí oken a luxování za skříněmi.

Co vás čeká v tomto čísle? Samozřejmě, i to je protkané jarem! V hlavním tématu se Marie Vilánková zaměřila na játra, tedy podle čínského pentagramu „jarní“ orgán. Dále se můžete těšit na pokračování článku Vladimíra Jelínka o dutinách; o své zkušenosti s rokem po boku covidu z pohledu poradce informační metody se podělil Pavel Jakeš. Nechybí ani Královská cesta ke štěstí, která vás tentokrát seznámí s důležitostí pevného bodu páteře – spodního dantienu. V rubrice Bambi klub si Markéta Palatin posvítila na rodiče s přehnanými nároky a Jan Kroča vás na svých toulkách zavede na posvátná místa českých kmenů. Alita Zaurak vás provede následujícími dvěma měsíci z pohledu astrologie. Dobrá zpráva je, že hvězdy nám, na rozdíl od začátku roku, budou více přát.

Příjemnou četbu a krásné jarní dny!

Vaše Linda

Bulletin informačnej a celostnej medicíny

Číslo bolo spracované s využitím textov z českého vydania bulletin Joalis info 2/2021

Spracovanie pre SR: Ing. Lídia 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.





Zveme vás na pražský festival Evolution

Navzdory vývoji epidemiologické situace v zemi stále pevně věříme, že se potkáme na festivalu **Evolution**, který (snad) proběhne **9.–11. dubna 2021** na holešovickém výstavišti v Praze. Přípravy pokračují, a tak my i pořadatelé doufáme, že tentokrát to již vyjde. Kromě řady zajímavých vystavovatelů a množství inspirace od podobně založených lidí se můžete těšit také na sobotní přednášku paní Mgr. Marie Vilánkové na téma knihy *Léčba informací*. Bližší informace a přesný termín přednášky najdete na www.festivalevolution.cz. Budeme se těšit na setkání!



Jarní detoxikace – zatočte s jarní únavou!

Jaro je jako stvořené k detoxikaci jater. Ta jsou pro nás velmi důležitá, jak se dočtete v našem hlavním článku na str. 5.

Přetížená játra poznáme podle celé řady změn – jednou z nich je dlouhodobá únava. Pokud se i po dostatečně dlouhém spánku cítíte vyčerpaní a bez energie, zpozorněte. Změn si lze všimnout také na pokožce, očích, ale i emocích. Pokud jste často v napětí a máte větší tendenci ke vznětlivosti, potřebují vaše játra pomoc!



Vyzkoušejte trio složené z doplnků stravy **Joalis – LiverDren® + Achol® + Streson®**. Tato kúra, ve které se propojují účinky bylin se silou informace, působí blahodárně na normální činnost jater, žlučníku a má vliv také na emocionální rovnováhu.

Změněná chuť a barva některých přípravků Joalis

V průběhu loňského roku jsme vylepšili receptury řady našich přípravků. Obsahují nyní vyšší koncentrace bylin, což může u některých přípravků změnit jejich barvu a chuť. Pokud vám bude nějaký přípravek chutnat jinak, než jste zvyklí, je to pouze touto inovací, která vede k ještě vyšší účinnosti přípravků Joalis. Informační složení zůstává stejně.

Že se jedná o upravený přípravek, poznáte snadno podle hravého symbolikonu na obalu. Ten vždy koresponduje s tím, co přípravek „umí“ či na jaké obtíže je určen.



Deimun Aktiv® – nyní i speciálka COR

Velmi skloňovaným tématem v souvislosti s koronavirovou infekcí je i očkování. Svobodné rozhodnutí je na každém z nás. Pro případné zmírnění dopadu jeho nežádoucích účinků jsme vyvinuli a doplnili informační složení přípravku **Deimun Aktiv®**, který můžete objednávat i ve speciální verzi označené jako COR. V případě dotazů vám v centrech informační metody Joalis rádi poradíme!

Optimální kúra jako doplněk k novému očkování je: **Deimun Aktiv® – COR + Supertox**.





Játra – metabolismus, imunita, emoce



Naše zdravotnictví je přetížené a celý celé řadě problémů. Tím spíše bychom měli svou pozornost zaměřit i na jiné zdravotní obtíže než jen na koronavirus. Plošně se potvrdilo, že nejdůležitější je při případné nákaze a průběhu onemocnění zdravá, vyvážená imunita, zdravý metabolismus a vynovená psychika. Klienti, které přepadla úzkost a nakazili se, se virus zbavovali jen velmi těžce a příznaky nákazy se táhly až řadu týdnů. Nehledě na to, že u nich můžeme předpokládat vznik velkého množství mikrobiálních ložisek obsahujících koronavirus. Problém je, že tento virus napadá všechny typy tkání včetně nervového systému, kde hojně vytváří ložiska. Do mozku vniká přes periferní ner-vový systém, nejčastěji přes čichový nerv. Mějme na paměti, že stále platí pravidla klasické, mnohemkrát vyzkoušené (a osvědčené) detoxikace. A **jedním z těchto pravidel je detoxikovat játra – centra metabolismu, imunity a emocí.** Přichází jaro, využijte tento čas k jejich detoxikaci, já to také udělám. Užívat můžete kromě přípravku **LiverDren®** – drenu určeného na jaterní okruh – také komplex **Hepar**, který odstraňuje nejčastější jaterní toxiny. Na tento komplexní přípravek se v dnešním článku zaměříme a podíváme se na jeho výhody.

Zodpovědnost za své zdraví

To, že přetížené zdravotnictví nestihá řešit jiné problémy než koronavirové infekce, je fakt. Zajímavou statistiku zveřejnili lékaři

z Moravskoslezského kraje – za rok 2020 odhalili o 15 % méně případů rakoviny než v předchozích letech. Při srovnávání statistiky s jinými krajemi byly výsledky podobné. Ne, nedošlo najednou ke zlepšení protinádorové imunity obyvatel, nádory nezmizely, ale nebyly včas zachyceny. Pokud bychom to vztáhli na celou ČR a roční statistiky, tak se pokles může týkat až 15 000 nezachycených případů nádorových onemocnění. O čem tato statistika svědčí? O tom, že úroveň lékařské péče se snižuje a bohužel se ještě bude snižovat v důsledku ekonomického propadu a úbytku objemu peněz ve zdravotnictví. Během letošního roku si také mohl každý udělat svůj názor na to, že prevence v oblasti zdravotnictví jsou jen prázdná slova. **Více než kdy jindy se dostává do popředí pravidlo, že za svoje zdraví je zodpovědný každý sám a je třeba se o své zdraví starat.** Všimněte si, že skrize média jsme dennodenně manipulováni do „programu oběti“, ten je ale pro psychiku velmi nebezpečný, protože vede k sebeznicujícímu chování, pasivitě, pocitům bezmoci, vzdáváme se vlastní síly a svobody. Neustále zaznívá, že nás někdo nakazil, způsobil onemocnění. Ve skutečnosti jsme my sami zodpovědní za to, že naše imunita nedokáže vírus zlikvidovat a rozvine se těžká forma onemocnění. Virus je živý organismus, informace, která reaguje na své okolí, neustále se přizpůsobuje změnám, vlivem opatření se stává nakažlivějším a prakticky každý ho v určitou chvíli potká. S nejrůznějšími viry naše tělo bojuje každý den, a protože je jisté, že koronavirus a jeho mutace

Původně se měl dnešní hlavní článek zabývat tématem očkování. Nakonec jsme ale záměr změnili. Informace na toto téma získáte v expedičním centru, na seminářích, v jednotlivých skladech, případně se na mě můžete obrátit emailem. Už rok je hlavním tématem všech zpráv, televizních vysílání a řady debat koronavirus. Jako kdyby přestaly existovat jiné infekce, jiná onemocnění. To samozřejmě není pravda. Ohrožuje nás nejen tento respirační virus, ale celá řada dalších infekcí a toxinů. Zřejmě nejvíce nás však ohrožuje vyvolaná emoce strachu, úzkosti, deprese a vyhoření.





budou ve světě kolovat navždy, je nutné se o sebe starat, budovat svoji fyzickou kondici a imunitu.

I detoxikace by měla být samozřejmostí pro každého, vždyť zdravé vnitřní orgány bez infekcí a toxinů jsou základem využavené, fungující imunity. Nakonec i koronavirus potvrdil již tisíckrát sdělené – důležitý je **pestrý, vyvážený mikrobiom, normálně reagující imunita** a s tím úzce souvisí i normální tělesná hmotnost, zdravý metabolismus a psychika v pořádku. Ukázalo se, že jednou z okolností, která může značně ztížit průběh koronavirové nákazy, je obezita, poté metabolický syndrom a s tím související porucha metabolismu cukrů, tuků, vysoký tlak a další civilizační problémy. Zvyšuje se riziko nejen nakažení, ale hlavně těžkého, komplikovaného až kritického průběhu. Plošné studie uvádějí, že u hospitalizovaných covidových pacientů s obezitou byla o 75 % vyšší pravděpodobnost, že skončí na JIP, jednotce intenzivní péče.

Vím, že zhubnout, změnit svůj životní styl, není úplně jednoduché. Je nutné se nejen rozhodnout, ale i provést nutné změny v životním stylu a hlavně vytrvat. Detoxikace se může stát důležitým impulsem, který dokáže tyto změny nejen nastartovat, ale hlavně

dlouhodobě udržet. Pro některé lidi je hubnutí velmi těžké, jejich vůle je přemožena různými chutěmi. Je důležité si uvědomit, že za to tak úplně nemohou, protože je obvykle ovládají chronické infekce a mikrobiální ložiska. V bulletinu byla publikována řada článků týkajících se střevního mikrobiomu, důležitosti dostatečného příjmu kvalitní, pestré vlákniny, dostatku různorodých živých potravin. Málo pozornosti jsme ale věnovali dalším místům spojeným s trávicí trubicí – játrům, žlučníku, slinivce, která jsou místem přežívání mnoha infekcí a dlouhodobě mohou mikrobiom také narušovat. Zde jsou nedocenitelné komplexy, právě třeba **Hepar**, ale i **Calon®**, které řeší zatížení těchto orgánů infekcemi, vhodně se doplňují a mohou velmi pomoci při procesu hubnutí a zvládání chuti na různé, často nezdravé potraviny.

Játra, stres a emoce

Játra jsou **symbolem materiálního bytí**, jejich hlavním úkolem je zpracování přijatých živin a dalších látek. Bez jater organismus přežije přibližně 10 hodin a jejich činnost se nedá nahradit žádným přístrojem, jako například u ledvin, jejichž funkci umí zastat dialýza. Obrovskou výhodou jater je jejich neuvěřitelná regenerační schopnost, i z malého

Kdy využijeme přípravek Hepar?

Poškození jater se v těle může projevovat mnoha různými příznaky. Často je detoxikace jater a podání přípravku **LiverDren®** spojována s přípravkem **Anaerg®** pro detoxikaci při alergiích. Ten je více zaměřen i na detoxikaci tkání účastnících se alergie – plíce, střeva, slezina, a také na detoxikaci alergenů – cizorodých bílkovin a záteží z životního prostředí.

Přípravek **Hepar** využijeme při těchto problémech:

- **Trávicí problémy, překyselení žaludku**, nechutenství, pocit plnosti, plynatost, střídání zácpý a průjmu
- **Poruchy trávení a vstřebávání, propustné střevo**, intolerance potravin
- **Všechny imunitní problémy** – od časté nemocnosti po imunopatologie jako alergie, ekzémy, nesnášenlivost potravin, autoimunitní problémy až po oslabenou protinádorovou imunitu
- **Únava, poruchy spánku**, menstruačního cyklu, ztráta libida, **hormonální nerovnováha**, u mužů ztráta ochlupení (často na hrudi), gynecomastie (zvětšení prsou)
- **Rozšířené žilky** – pavoučkovité névy (hrudník, ramena, předloktí...), hemoroidy, jícnové varixy, **dilatované břišní žily, otoky končetin**, zvětšená a překrvaná slezina...
- **Svědivost kůže, praskání konečníku, ústních koutků...**
- **Krvácivé projevy, chudokrevnost**
- **Problémy s ledvinami** – hepatorenální syndrom, pokles průtoku krve ledvinami, ledvinové obtíže, dna
- **Všechny nervové a psychické problémy** – spojuje detoxikaci vegetativního a nervového systému od všech virů a borelií

kousku zdravých jater se mohou kompletně obnovit i z tak závažných stavů jako je zánět, ztukovatění (steatóza) nebo zvazivovatění (fibróza). Pokud jsou játra nemocná, tak to obvykle signalizuje neschopnost zpracovávat okolní svět na materiální, ale i informační úrovni, často si takový člověk žije svoje pravdy, prosazuje své názory a není schopen vnitřnat pocity, názory a potřeby druhých. Je přesvědčen o tom, že vše dělá správně a nikdo ho nebude poučovat, jeho jedinou komunikací bývá často kritika a posuzování druhých, vždy ví, jak by věci dělal lépe. Extrémem je žlučovitý, zlostný člověk. Mnohdy je hněv a zlost nepřiměřená reakce, kdy člověku schází další informace, situace je vytržená ze souvislostí a chybí pochopení pro druhého. Kdo se často hněvá, obvykle posuzuje situace jen ze svého pohledu, má přehnaně silné ego, které mu brání použít princip srdce – lásku, propojení a sdílení, nedokáže situace vnímat i z pohledu ostatních.

Podle čínské medicíny je jaterní emocí agresivita. To není ale úplně přesně vyjádřeno, protože spíše je základním procesem **schopnost rozhodnout se, vybrat ze široké škály reakcí na nějaký podnět tu nejvhodnější, která problém vyřeší**. Játra jsou aktivována ve chvíli, kdy cítíme, že nejsou naplněny naše potřeby, jak životní, jako je dostatek potravy, vody, životního prostoru, nebo i sociální a duchovní, kdy nemáme dostatek pozornosti, lásky, kontaktů, toužíme po změně... **Agresivita je emoce, která nás pohání k akci, nutí nás problémy řešit, použít energii (aktivace metabolismu), rozhodnout se a konat.** Princip jater



se rodí z principu ledvin, kdy inspirace, fantazie vytvořila nové nápady, myšlenky a princip jater má tyto snové představy uvést do života.

Rovnováha principu jater

Podobně jako je tomu u ostatních principů, je **důležitá i rovnováha principu jater**. Přehnaná agresivita, hněv, vztek, tvrdohlavost, netrpělivost, neústupnost a výbušnost nám škodí podobně jako druhý extrém – báz-

Co všechno v těle mají játra na starosti?

- **Metabolický orgán** – zajišťují metabolismus cukru, tuků, proteinů, aminokyselin.
 - **metabolismus sacharidů** – udržují **hladinu glukózy**, podle potřeby ji vychytávají a uskladňují nebo naopak vytvářejí. Tato činnost je řízena hormony, nervovým systémem a také je ovlivňována koncentrací zpracovávaných látek;
 - **metabolismus lipidů** – ústřední orgán metabolismu tuků, tuky se zde rozkládají a syntetizují, tvoří se zde cholesterol, lipoproteiny, transportní lipidové částice;
 - **metabolismus aminokyselin a amoniaku** – odbourávají aminokyseliny za vzniku močoviny, která se přesouvá k vyloučení do ledvin; syntetizují prakticky všechny neesenciální aminokyseliny;
 - **syntéza proteinů** – játra vytváří všechny **plasmatické proteiny** kromě imunoglobulinů a Willebrandova faktoru – důležité pro srážlivost krve, imunitní reakce (komplement, C-reaktivní protein)...
- **Detoxikace a biotransformace toxinů** – degradace (odbourávání), biotransformace na další metabolity, konjugace (sloučení), vylučování cizorodých látek, xenobiotik, toxinů, látok, amoniaku, hormonů, bilirubinu.
- **Tvorba a vylučování žluči** – trávení a vstřebávání tuků, odstraňování cholesterolu, vylučování toxinů.
- **Zásobní a skladovací orgán** – glykogen, vitaminy A, D, E, K, minerály, skladování vázaného železa, mědi.
- **Imunitní orgán:**
 - **nastavují intenzitu imunitních reakcí** – snížená vede k nádorovým onemocněním, sníženým regeneračním schopnostem, přehnaná naopak k alergickým a autoimunitním zánětům;
 - důležité pro **protinádorovou imunitu**, odstraňují metastatické buňky, **nastavení imunologické tolerance** vůči potravinám a látkám vstřebaným ve střevech, regulace T-buněčné imunity, účinné antigen prezentující buňky;
 - **zabezpečují přirozenou imunitu** – tvorba komplementových bílkovin;
 - **důležité pro odstraňování imunokomplexů** – záněty a autoimunitní onemocnění, intolerance potravin.
- **Tvorba plasmatických bílkovin** – srážení krve, imunita...

- **Odstraňování přestárlých erytrocytů** (červených krvinek) pomocí Kupferových buněk (jaterní makrofágy), doplňuje se s činností sleziny, v případě chybějící sleziny její činnost nahrazují játra.

livost, strnulost, podřízenost, neschopnost prosadit svůj názor, pasivnost, nerohodnost. Játra nás nutí rozhodovat se. **Strach z toho, zda bude moje rozhodnutí správné, vytváří obrovský stres.** Narušený princip jater je tedy obrovským stresorem a zároveň každé rozhodnutí, které není uděláno v souladu s intuicí, vytváří další velký stres. V minulém čísle bulletinu jsme se zabývali plícemi, principem kovu, svobody, schopnosti adaptace a vůle. Princip jater stojí v pentagramu naproti plícím, plíce „kontro-

lují“ játra a játra se naopak vzpírají, vymykají plicím. Jako je hlavním motivem principu plic svoboda, tak **játrum patří zodpovědnost**. Každé rozhodnutí vytváří určité důsledky a „moudrá“ játra by měla do rozhodování zahrnout nejen racionální princip jater a dosažení svých cílů, ale i princip srdce, spojení rozumu a lásky. Bohužel, politici a další odpovědné osoby, které rozhodují o našich životech, se detoxikaci příliš nevěnují, princip jater a srdce většinou nemají v rovnováze. Tím spíše je důležité tyto orgány detoxikovat, abychom ve složité době dělali správná rozhodnutí a na naši psychiku měla tato doba co nejmenší dopady.

Játra ovlivňují nejen stresové reakce, ale zásadním způsobem celou naši psychiku. Tím, že odbourávají řadu toxinů, na které je velmi citlivý nervový systém, tak jakékoli jejich poškození, zánět, ložiska způsobí toxicke zatížení neuronů a glií. Mnoho toxinů z tlustého střeva se při nefunkčnosti jater dostává do mozku a velmi nepříznivě působí na astrocyty. Ty se podílejí na vzniku nových synapsí, přenosu nervových vztahů, propojují informace ve vyšší celek. Také odbourávají glutamat, který, pokud přetrvává v synaptických štěrbinách, působí na neurony toxicky. **Detoxikace jater je nutnou podmínkou pro detoxikaci a zlepšení činnosti nervové soustavy. Měla by být povinná pro každého, obzvláště pro děti.**

Játra pracují naplno

O játrech se obvykle píše, že jsou naší chemickou továrnou. Kromě metabolických



Pro naše zdraví je důležitý pestrý mikrobiom, normálně reagující imunita, zdravý metabolismus a vyvážená psychika.

funkcí jsou ale klíčová i pro imunitu, krevní srážlivost a kvalitu krve, zvládání stresových a emočních zátěží. Přípravky určené na játra patří v informační detoxikační metodě dlouhodobě k nejprodávanějším. Kdybychom měli statisticky určit, který přípravek je nejčastěji podáván v první kůře, určitě by to byl **LiverDren®**. Ze zkušeností poradců

vyplývá, že ideální je detoxikaci jater začínat, protože obvykle dojde k citelnému zlepšení mnoha problémů.

Stavba jater

Játra jsou největším útrobním orgánem, dosahují přibližně 2–5 % hmotnosti člověka,

Mezi nejdůležitější jaterní buňky patří:

- **Hepatocyty** (jaterní buňky) – probíhá v nich většina metabolických jaterních procesů, vytvářejí prakticky všechny potřebné enzymy.
- **Cholangiocity (buňky žlučových cest)** – výstelka žlučovodů, podílí se na úpravě žluče.
- **Imunitní Kupferovy buňky** – jaterní makrofágy, vychytávají a fagocytují toxiny a zabraňují jejich průniku do organismu, odstraňují imunokomplexy, poškozené a napadené červené krvinky, vychytávají bakterie...
- **Pit buňky** – patří do skupiny NK (*natural killers*) buněk, důležité v ochraně proti virovým infekcím a nádorovým buňkám.
- **Jaterní sinusové endoteliální buňky (LSEC)** – tvoří bariéru mezi krví a hepatocyty, ve velké míře vychytávají makromolekuly a malé částice z krevního oběhu včetně lipidových částic. Produkují řadu cytokinů.
- **Itovy (hvězdicové) buňky** – skladují retinoidy (vitamin A), produkují mezibuněčnou hmotu, jsou důležité pro regeneraci jater.
- **Oválné buňky** – kmenové buňky žlučového epitelu, mohou z nich vznikat hepatocyty i další typy buněk.

průměrně váží okolo 1,5 kg. Za jednu minutu jimi proteče přibližně 1,5 litru krve, mají vysokou metabolickou aktivitu, spotrebují 20 % celkové spotřeby kyslíku. Uložena jsou v právě polovině těla, těsně pod bránicí. Jsou členěna na pravý a levý lalok a pod nimi jsou další dva malé laloky (*lobus hepatis dexter; sinister; quadratus a caudatus*). Jsou kryty tenkou, nepohyblivou vrstvou vaziva (*tunica fibrosa*), ta je pomocí vrstvičky vaziva pod peritoneálním povlakem (*tela subserosa*) propojena s pobřišnicí (*peritoneum*), která vytváří lesklý vnější povlak (*tunica serosa*). **Vazivové vrstvy a i celá pobřišnice jsou velmi často místem, kde jsou mikrobiální ložiska mnohých mikroorganismů.** Prakticky celá pobřišnice je místem, kde může přežívat řada patogenních bakterií (*E. coli*, *Proteus*, klebsiely, streptokoky, klostridie, bacterioly a další), virů, parazitů... Detoxikace pobřišnice (*peritoneum*) je součástí přípravku **LiverDren®**, tedy i **Hepar**. Je také součástí přípravku **Metabol**.

Co je na játrech nejvíce fascinující, je jejich schopnost regenerace. I stadia pokročilého poškození se za určitých podmínek, detoxikace, změny stravy a zvýšení pestrosti mikrobiomu mohou výrazně zlepšit. Většinu objemu jater (60–80 %) tvoří jaterní buňky – **hepatocyty**. Zbytek jsou tzv. neparechymové buňky, které jsou ale pro správné funkce nezbytné.

Všechny tyto typy buněk, respektive informace o nich, jsou součástí přípravku **LiverDren®**, a tedy i **Hepar**. Buněčná detoxikace zajišťuje jejich správnou funkčnost a tím i schopnost regenerace jater po odstranění

různých typů toxinů. Buněčná detoxikace je velmi důležitou součástí jednotlivých drenů. Odstranění vnitrobuněčných ložisek umožňuje správnou funkci buněk a v dlouhodobém horizontu i přestavbu extracelulární matrix a uzdravení orgánů.

Mikroorganismy a játra

Pokud bychom měli jmenovat **toxin číslo jedna pro játra, určitě by to byly viry**. Játra napadají nejen hepatické viry způsobující záněty, poškození jater a tzv. žloutenku, ale také velmi často celá skupina herpetických virů (cytomegaloviry, Epstein-Baer virus, Rhadinoviry), dále adenoviry, enteroviry, parvoviry, viry chřipky, spalniček, klíšťové encefalitidy...

Virové záněty mohou probíhat jako akutní onemocnění, kdy dochází k celkovým, „chřipkovým“ projevům, zvýšené teplotě, únavě, bolesti svalů, kloubů (obvykle drobné klouby zápeští, nártů a prstů). Typické jsou zažívací potíže jako nechutenství, průjem, nadýmání, bolesti břicha. Obvykle vlivem zánětu není dostatečně odbouráván bilirubin a kůže a oční bělmo je žlutě zabarvené, objevuje se tmavší moča a světlejší stolice. Velice typickým příznakem je svědění kůže. Játra, někdy i slezina, mohou být zvětšené. U většiny populace probíhá skrytý, chronický, lehký zánět, který může mít podobné příznaky jako akutní onemocnění, často jsou

ale **příznaky lehké a dlouho přetrvávající**. Ty paradoxně mají na organismus ničivější vliv, protože dochází k poklesu výkonnosti jater a v těle se začne akumulovat velké množství toxinů. Řada těchto toxinů **výrazně poškozuje nervový systém, mozek, srdečně-cévní systém a postupně do-**

šířit krevní cestou do cév, poškozovat endotel a podílet se na vzniku ateromových plátů. Často jsou v játrech „založiskované“ i jiné bakterie trávicího traktu. **Například helicobakterie je poměrně častou příčinou poruchy metabolismu tuků, tukovatění jater a je spojená se vznikem metabolic-**

Činnost jater se nedá nahradit žádným přístrojem. Bez jater organismus přežije cca deset hodin.

chází k rozvoji závažných civilizačních onemocnění – metabolický syndrom, arteroskleróza s rizikem infarktu a cévně mozkových příhod, Alzheimer a Parkinson apod.

Tím, že do jater proudí toxiny ze střev, jsou také ohrožena řadou **parazitárních infekcí**. Typicky to může být toxoplasma, echinococcus, améby, schistosomy, motolice, škrkavky... Pro zátež některými parazity je typická tvorba jaterních cyst. Cysty zhoršují činnost jater a mohou stát za některými problémy se žlučníkem. Někdy může dojít k záměně cyst za nádorové změny. Běžné pro parazitální záteže jsou zažívací problémy, neurčité bolesti v oblasti jater, někdy i jejich zvětšení.

V játrech obvykle přežívají i enterální bakterie a vytvářejí zde mikrobiální ložiska. Typické jsou salmonely, které se z jater mohou

kého syndromu, inzulinorezistence, leptinorezistence, diabetu a obezity. Je zajimavé, že riziko je vyšší u žen. Bakteriální infekce u jater jsou obvykle spjaté s narušeným střevním mikrobiomem. Je velmi důležité detoxikovat nejen samotná játra, žlučové cesty, ale zaměřit se i na problematiku mikrobiomu. Pokud není vyřešen zdroj patogenů a toxinů ve střevech, střeve je propustné, tak toxiny a infekce se do jater budou neustále dostávat a detoxikace a regenerace jater je pouze dočasná nebo dokonce ne možná.

Toxiny jater

Játrům zpravidla nejvíce škodí ty nejjedovatější látky. První skupinu tvoří toxiny z život-



Informační složení přípravku Joalis Hepar

- LiverDren® - detoxikace jater, žlučníku, pobřišnice
- žluč - detoxikace žluči od infekcí, toxinů, zrychlení vylučování toxinů žluči a stolicí, častým detoxikačním projevem bývá průjem
- krev, chylus (lymfa s tuky ze střev) - detoxikace tělesných tektin, které proudí z trávicího systému, mohou obsahovat vstřebané toxiny, mikrobiální zátěže, často i karcinogeny, zbytky nerozložené potravy, biogenní aminy, které mohou alergizovat
- Cranium® - detoxikace mozku
- Vegeton® - játra zásadně ovlivňují sympatikus, část vegetativního nervového systému, která se aktivuje při stresu
- NeuroDren® - detoxikace periferního nervového systému, který s játry úzce souvisí
- Emoce® - detoxikace amygdaly, aktivuje emoční a stresový pochlovací proces, aktivuje akutní stresovou osu a sympathikus
- Nodegen® - psychocysty a potlačená traumata jsou silným stresorem, který způsobuje podrážděnost a má **velmi negativní vliv na okruh jater**
- Antivex® - detoxikace virů z jater je obrovsky důležitá, většina virových infekcí napadá játra
- Spirobor® - u většiny nemocných boreliázou (70 %) dochází k zánětlivým procesům v játrech, játra bývají borelií napadena i při vrozené borelioze
- Para-Para® - většina parazitů se objevuje v trávicím traktu, od tudy pronikají spolu s jejich toxiny do jater
- Enterobac (salmonela) - enterobakterie, obzvláště salmonella, dlouhodobě přežívají v játrech a žlučových cestách, narušují metabolismus tuků, endotel cév a mohou se podílet na kardiovaskulárních onemocněních
- InfoDren Bacterplus, součást přípravku Enterobac (Listerie) - listerie se primárně množí v játrech a z nich pronikají krevní cesty



tou do ostatních orgánů včetně mozku, kde způsobují záněty; jsou velmi nebezpečné pro těhotné ženy

- Helicob - helicobacter vytváří kromě žaludku ložiska i v dalších orgánech trávicího traktu včetně jater; její ložiska v játrech mohou být zdrojem opakovaného průniku do sliznic žaludku a způsobovat záněty, vředy a zvyšovat riziko karcinomů trávicího traktu
- Antimetal Hg - odstraňuje rtuť a její sloučeniny; rtuť se ve velké míře ukládá v játrech, tukových tkáních a nervových obalech, působí toxicky na celý nervový systém
- Antichemik - detoxikace od chemických látek, dioxinů, polychromovaných bifenylů a dalších průmyslových látek, které závažně poškozují jaterní buňky a blokují jejich schopnost detoxikace od dalších toxinů a také odstraňování přebytečných hormonů
- Mykotox - téměř všechny mykotoxiny poškozují játra a ledviny a imunitní systém. Nejtoxičtější jsou aflatoxiny, ochratoxiny, patuliny, atd., řada z nich je vstřebávána z potravy a dostává se do jater a odtud dále do organismu, některé působí i karcinogenně



Abelia Solis = Hepar + Gastex

Sirupová verze komplexu **Abelia Solis** je určena nejen na jaterní problémy, ale i problémy v oblasti žaludku a slinivky. Je tvořena spojením dvou komplexů - **Hepar** a **Gastex**. Informačně obsahuje i další toxiny typické pro oblast žaludku a slinivky jako enterobakterie, zahrnuje detoxikaci enterálního nervového ústrojí, vazivových tkání, sleziny, žaludku, žaludečních štáv a hlenové vrstvy. V některých případech problémů trávicího ústrojí může být sirupový komplex **Abelia Solis** velmi vhodným řešením problémů.

ního prostředí, většinou vytvořené průmyslovou činností člověka. **Z toxických kovů jsou pro játra nejjedovatější látky tvořené rtutí.** Rtuťové látky jsou vstřebávány plícemi, trávicím traktem, kůží a prochází i placentární bariérou. Zřejmě nejzávažnější je působení rtuti na nervový systém – dochází k degeneraci a atrofii neuronů, typické je to pro mozkovou kúru. Rtuť také působí jako karcinogen.

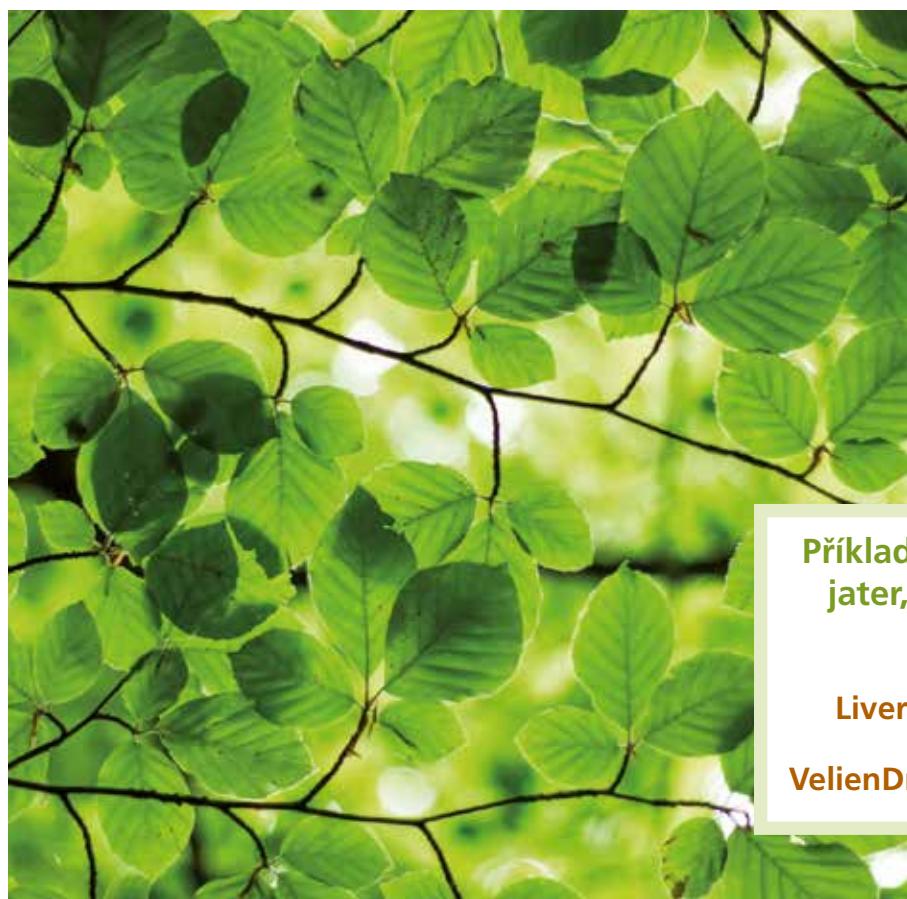
Velmi jedovatě působí také řada chemických látek – polychlorované dibenzofurany a dibenzodioxiny, nitrosoučeniny, polycyklické aromatické uhlvodíky, polychlorované bifenyl... Pro každou z látek bychom mohli sepsat celou řadu škodlivých účinků na organismus. Polychlorované bife-

od rtuti a chemických látek. Jedná se o závažné toxiny, proto jejich detoxikaci doporučujeme v sérii kúr i jednotlivými, samostatnými přípravky.

Velmi jedovaté mohou působit i toxiny přirodního původu. Jednou z takových skupin jsou mykotoxiny. **Do komplexu Hepar byl nově přidán přípravek Mykotox, který v sobě nese informace o všech známých mykotoxinech, toxických látkách produ-**

podezřelé z napadení plísni, např. polámané oršky se změněnou vůní, by neměly být konzumovány. Velký problém je, že poškozené, napadené plody a semena jsou často průmyslově, potravinářsky zpracovány a takto zpracované suroviny je velmi těžké odhalit. Je mnohem lepší používat co nejvíce surovin v základní podobě, kde jejich špatnou kvalitu a napadení plísni můžeme snadno odhalit a těmito potravinám se vyhnout.

Do komplexu Hepar byl nově přidán přípravek Mykotox, který v sobě nese informace o všech známých mykotoxinech.



Prožili jsme velmi náročný rok. I ti, co jsou obvykle zvyklí (odolní) zvládat náročné a stresové situace, pocitili negativní emoce způsobené řadou omezení. Určitě řada z nás zažila i negativní pocit zbytečné podrážděnosti, nevrlosti, frustrace, psychické nepohody. V minulém bulletinu jsme podrobně probírali zátěže plic, princip kovu a respirační infekce. To spolu s játry úzce souvisí. Adaptovat se, zvyknout si na nesvobodu nebo problémy řešit? Pokud se budeme cítit nesvobodně, tak se zdánlivě situaci přizpůsobíme, ale uvnitř budeme zažívat vztek, frustraci. Jsem vděčná, že mohu v životě dělat to, co mě baví a plně používat princip jater – kreativitu,

Příklad kúry pro jarní detoxikaci jater, zlepšení a nastartování metabolismu:

LiverDren® + Hepar + Streson®

VelienDren® + LipoSlim® + Metabex®

a jsem si vědomá zodpovědnosti za sebe, svůj život a zdraví. Jsem ráda, že přes „umělé oddělení“ členů naší komunity informačních detoxikačních poradců, že přes to, že se nemůžeme potkávat na seminářích a kongresech, jsme stále propojeni, spolupracujeme a děláme to, co cítíme jako poslání. Všem vám ze srdce děkuji, že přes všechny obtíže s plným nasazením pracujete, pomáháte klientům s detoxikací a těším se, až se konečně při první možné příležitosti osobně setkáme a sdělíme si novinky, které nechci sdělovat písemně... 

Mgr. Marie Viláňková



nyly například ovlivňují tvorbu jaterních enzymů a narušují metabolismus tuků. Tím zvyšují hladinu „zlého“ cholesterolu v krvi a díky provázanosti metabolismu sacharidů, tuků a proteinů narušují chod všech metabolických procesů, přispívají k inzulinorezistenci, obezitě a kardiovaskulárním onemocněním. Tyto chemické látky mají většinou karcinogenní účinky, velmi negativně působí při vývoji plodu, narušují zejména vývoj hormonální a nervové soustavy. Všechny působí negativně na imunitní a nervový systém. Součástí přípravku **Hepar** je právě detoxikace

kovaných plísňemi. Existují jich stovky, nejedovatější a nejčastější jsou aflatoxiny (často v oršících, arašídech, kukuřici, hrozinkách...), patulin (hlavně ovoce – jablka, hrozny, pomeranče, často v džusech...), trichotheceny (cereálie, obiloviny oleje, pivo...), ochratoxiny (káva, obilníny, vnitřnosti hospodářských zvířat...), fusariny, alternarioly a altertoxiny... Všechny tyto látky jsou karcinogenní, poškozují játra a ledviny, nervový systém a imunitu. Samozřejmě je velmi důležité od těchto látek nejen detoxikovat, ale také se jim v potravě vyhýbat. Jakékoli potraviny, které jsou

Nosní dutiny a jejich detoxikace

II. část

V minulém čísle bulletinu jsme se věnovali fyziologické stránce dutin, z čeho se skládají a jakou funkci plní. Dnes se zaměříme na dutiny trochu jinou optikou a představíme si i několik cviků s příznivými účinky na stav dutin a samozřejmě vhodné informační přípravky pro jejich očistu.

Nadměrný tlak dutinám nesvědčí

Každá lebeční dutina je spojena s nosem malými otvory – aperturami – a u zdravého jedince jsou tyto vzduchové štěrbiny otevřené. Proto jsou všechny vedlejší dutiny snadno přístupné okolnímu vzduchu. Změny tlaku v atmosféře se tedy musí projevit také změnami tlaku ve vnitřních dutých prostorech lebky a změnou tlaku ve středním uchu (na problémy středouší použijeme přípravek **AuriDren**). Tuto situaci známe při létání – ve fázi vzlétání a nabírání výšky a pak ve fázi klesání letadla a přistávání.

Větší změny tlaku mohou nastat při potápení nebo při hloubkových ponorech. Vyrovnaný tlak ve vedlejších lebečních dutinách je víceméně automatické, problémy však mohou nastat u člověka, který nemá tyto dutiny zcela zdravé nebo již dříve trpěl na sinusitidy. Pak se problémy mohou objevit při sestupu do hloubky i při výstupu na hladinu.

Když při vynoření z hloubky zůstane ve vnitřní dutině lebky vysoký tlak a štěrbina spojující dutinu s nosem se zacpe, nevyrovnaný tlak v dutině, což může způsobit velmi ne-

příjemnou a úpornou bolest. Tato bolest většinou nezmizí, dokud se tlak v dutině nevyrovná s okolním tlakem. Pro člověka, který se chce potápět, přestože neměl v minulosti dutiny zcela v pořádku, doporučujeme přibalit si na potápěčský výlet i přípravek **SinuDren**. Tlak v dutině se po vynoření nad hladinu, pokud nastanou komplikace, nemusí vrátit do normálu ani po několika dnech. V této situaci se nedoporučuje další potápění ani let letadlem. **SinuDren** v tomto stavu doporučujeme užívat až 5x denně, dokud se apertura spojující dutinu se vzduchem opět neotevře, což většinou přináší okamžitou úlevu.

Aby se předešlo těmto nepříjemnostem, k prvním naukám na lekcích potápění patří vyrovnaný tlak v dutinách. Stačí si ucpat nos a jemně fouknout, tím se tlak vyrovná a předejde se následné bolesti.

Asymetrie nosní přepážky

Až 80 % všech lidí má nějakou asymetrii nosní přepážky. U některých se to na první pohled nepozná, mnozí tuto nesymetrii nikdy nepocítí nebo si ji ani neuvědomí. U mnohých lidí je ovšem tato asymetrie patrná již

na první pohled podle ohnutého nebo jinak zakřiveného nosu. Ani tato asymetrie nemusí způsobovat žádné zvláštní potíže.

Nosní přepážka je tvorena jemnou kůstkou, chrupavkou a rozděluje nosní dutinu na dvě části. Přepážka v sobě může mít toxiny včetně mikrobiálních ložisek, její detoxikace je rovněž součástí přípravku **SinuDren**. V případě asymetrie je nosní přepážka vyhnutá, což může vést ke značnému snížení průchodnosti utlačované pasáže. Tento stav většinou vede k obtížnější přirozené detoxikaci a imunitní reakci v nosních dutinách. S deviací nosní přepážky se spojují také potíže při dýchání nosem, časté krvácení z nosu, bolesti hlavy související s dutinami, problémy ve spánku jako je spáneková apnoe nebo chrápání. Poslední dva zmíněné symptomy ovšem mohou mít i jiné příčiny.

Deformita nosní přepážky v sobě může nést historii všech traumat a psychocyst z minulosti. Mohou se jí projektovat komplikace spojené s porodem s psychosomatickým biologickým otiskem do páteře a lebečních kostí (**Nodegen® PREN**). Do úvahy přicházejí také mikrozlomeniny při nárazu do nosu, které nemusely být nikak chirurgicky řešeny (**Nodegen® ACC**).

V případě zřejmého zmenšení průchodnosti jedné nosní dutiny v důsledku utlačování nosní překážkou má smysl podstoupit lékařem navrženou septoplastiku. Může se ovšem stát, že ani po tomto operativním zásahu potíže člověka nevymizí. Smysl má vyzkoušet kompletní a systematickou detoxikaci dutin.



Ani samotná plastika nosní přepážky se totiž nemusí obejít zcela bez komplikací.

Střídání dominance nosních dírek při nádechu a výdechu

Střídání dominance nosních dírek je velice dobře pozorovaným jevem také v učebnicích klasické medicíny, kde je však spíše opomíjeným prvkem. Poprvé v moderních dějinách medicíny byla popsána koncem 19. století v Německu. Ve starých jógových textech se se

Nosní dutina je vystlána prokrvenou tkání, která je schopna aktivovat se a „vzrušit“ střídavě v jedné nebo ve druhé nosní dutině v celkem pravidelných cyklech. Smysl tohoto cyklu z lékařského hlediska nabízí v zásadě dva praktické významy:

- **Za prvé** – při spánku na boku přepnutí dominance jedné nosní dutiny na druhou přinutí člověka změnit polohu těla a tím se zabraňuje jednostrannému zatížení páteře při přirozeném uvolnění ve spánku.
- **Za druhé** – rozdílný průchod proudu vzduchu má zřejmě své výhody v čichové citlivosti.

Deformita nosní přepážky v sobě může nést historii všech traumat a psychocyst z minulosti.

střídáním dominance nosních dírek pracuje od pradávna a rozvíjí se v podobě nejrůznějších dechových technik (*pranayama*).

Dominance jedné nebo druhé nosní dírky je dána její aktivací autonomním nervovým systémem. Tato pozorovaná skutečnost a vlastnost horních cest dýchacích je řízena z hypotalamu. Cyklus dominance se přepíná zhruba v intervalech 2,5 hodiny. Není tomu ovšem tak, že by se jedna nosní dírka zcela vypnula a druhá byla funkční na 100 % výkonu (nemůžeme zaměňovat s upcáním jedné nosní dutiny). Jedná se o jev, kdy jednou nosní dírkou vstupuje a vystupuje cca 35 % celkového vzduchu a druhou nosní dírkou cca 65 % celkového vzduchu. Tato čísla je třeba brát jako orientační, poměry mohou být individuální. Zhruba u 20 % veškeré populace se střídání dominance nosních dírek vůbec neprojevuje.

vosti člověka. Některé čichové receptory umístěné na stropě nosní dutiny fungují spolehlivě, i když jsou k nim pachové chemické látky přiváděny rychle a ve velkém proudu vzduchu. Naproti tomu jiný druh čichových receptorů potřebuje k navázání pachových molekul delší čas a vyžaduje tedy jemnější proud vzduchu obsahující pachové stopy z vnějšího prostoru. Díky tomuto přepínání rychlosti a množství vzduchu se zřejmě dosahuje vnímání daleko většího spektra pachů a vůní. Pro úplnost uvádíme, že čichovým nervem se čichová informace přivádí přímo do čelního laloku mozku a zcela tedy obchází limbický systém. Její vnímání koncovým mozkem je nejrychlejší ze všech smyslů (spolu s chutí) a pokud chce člověk rozvíjet svoji intuitivní stránku, měl by vědomě začít pracovat s čichovou informací a dechovými technikami.

Inspirace jógou

Sodhana Pranayama je základní jógová dechová technika. Praktikuje se při ní ucpávání jedné nosní dírky prsty, kdy se nadech provádí pouze jednou nosní dírkou. Po každém následném výdechu se dírky vymění a nadechuje se druhou nosní dírkou. Důležité v této technice jsou zádrže dechu v pasáži po nadechu do maximální možné délky trvání. Tato technika je podrobně popsána například ve starém jógovém textu *Hatha Yoga Pradipika*. Precizní zvládnutí této dechové techniky vyžaduje buď dokonalé prostudování původního textu a vhledu do popisu autora (Matsyendry), nebo vedení od skutečně zkušeného jógového lektora. Z těchto důvodů ji zde nechci popisovat a sám ji předávám jen člověku, u něhož cítím, že je na tuto techniku připravený a ukáže se mu například ve Verself obrazech. Podle textu *Hatha Yoga Pradipika* má tato dechová technika za úkol vycistit všechna nádí (psychosomatické prostory) v těle od všech nečistot. Podle textu má guru (kouč, trenér) sdělit adeptovi tuto techniku až v tom okamžiku, kdy je na ni připravený mnohaletou praxí za pomocí jiných jógových ásan. Počet jednotlivých cvičení *Sodhana Pranayama* podle předpisu pů-

Dalšími nespornými a prokazatelnými výhodami dlouhodobého cvičení dechové techniky *Sodhana Pranayama* jsou:

- zpětná aktivace hypotalamu a získání větší citlivosti na vegetativní procesy v těle (pochody těžko ovladatelné vůlí)
- postupné vyrovávání používání obou mozkových hemisfér. Na tento efekt dlouhodobého cvičení Sodhany Pranayamy dokonce existují klinické studie
- zvýšení počtu červených krvinek v důsledku dlouhodobých zádrží dechu a přechodné simulace stavu kyslíkového nedostatku a tím i posílení vitálních sil
- velmi pozvolné rovnání postavení páteře v kombinaci s dalšími cvičebními nebo rehabilitačními technikami

vodního textu odhaduji až na tisíc sestav. To samozřejmě není pro každého člověka a na takovou dlouhou cestu systematického cvičení se vydá jen málo jedinců.

Hadí síla v člověku aneb projekce páteře nad atlas přes dutiny do prostoru čela – Ureus

Okolo páteře existují tři skupiny svalů. Ty nejvíce vzdálené od páteře jsou nejdélší a přemostují mnoho obratlů najednou. Svaly umístěné ve vnitřní vrstvě hned u obratlů

V poslední době mám tu čest postupně odkrývat starobylý fyzioterapeutický systém Egypta. Moderní egyptologie dosud bohužel upřela dochovaným písemným (obrazovým) památkám Egypta tento fyzioterapeutický a cvičební obsah.

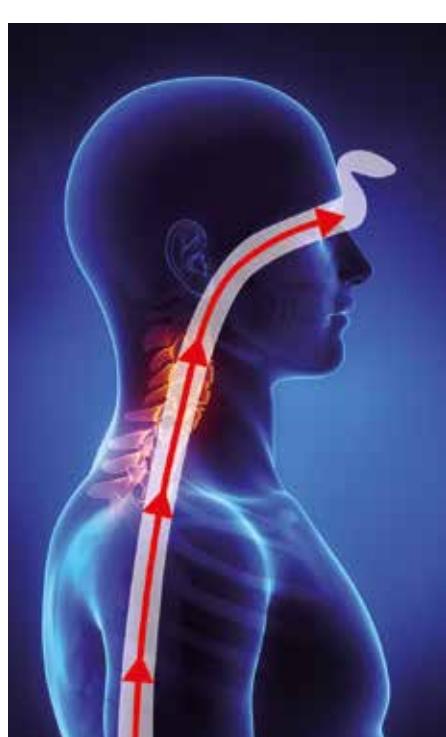
Podle mého věděli egyptští fyzioterapeuti, a to již od nejstarších dob, že základem veškerého fyzického i psychického zdraví je rovná a vnitřně stabilní, silná páteř. Pokud se podíváme na celou řadu dochovaných obrazových materiálů a budeme je zkoumat jako návody na cviky a rehabilitační techniky, pak nutně dojdeme k závěru, že Egypťané, alespoň ti elitní, byli významní sportovci a znalci přirozených zákonitostí páteře.

Na čele faraónů se velmi často ve vyobrazeních objevuje přední část hada s hlavou kobry. To má ovšem představovat stupeň takového dosažení pevnosti a zároveň pružnosti páteře, že se její vnitřní síla vytlačuje z posledního obratle (C1 – atlasu) nahoru přes dutiny až do čela, nejprve mezi oči a posléze výše. Tato vnitřní svalová síla jdoucí vzhůru páteři, pokud je přítomna, roztahuje po velmi malých krůčcích prostory v obličejové části a v dutinách. Lidé v elitních vrstvách s velkou pravděpodobností prováděli „vnitřní posilovací cviky“ za pomocí zkušených trenerů – fyzioterapeutů již od útlého věku.

jsou velmi krátké a přemostují jen malé úseky mezi obratly. Střední vrstva svalů je něco mezi tím. Vnitřní svaly okolo páteře umožňují přirozený a vzpřímený postoj a zajišťují postavení páteře proti gravitační síle. Jsou nezávislé na vůli člověka a u člověka bez psychosomatických bloků by v ideálním případě měly být plně aktivované.

Dnes se v moderním pojednání fyzioterapie a v posilování tělesných partií hovoří o vnitřním stabilizačním systému těla, do kterého nejvnitřnější svaly páteře patří. Tyto svaly spolu s páteří představují pomyslného (a vztyčeného) hada v nás. Reálný had má skutečně pouze páteř a krátké skupiny svalů okolo ní, a to mu umožňuje charakteristický pohyb plazení, ať už po zemi nebo ve vodě.

Většina lidí má vnitřní stabilizační systém oslabený a postavení páteře kompenzuje zapojením svalových skupin spíše z povrchu těla. Důsledkem jsou charakteristická stažení a stlačení například v oblasti bederní nebo krční páteře.

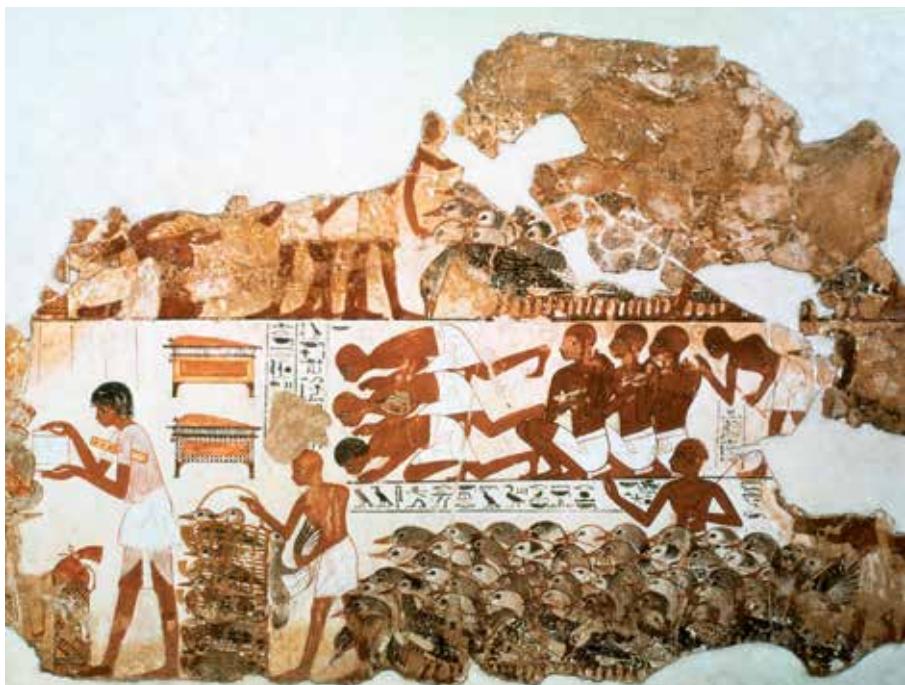


V Průvodci lidským tělem a duší 3 – o bořelioze se v závěru své části zmíňuje o některých prvcích egyptské fyzioterapie. Je zde popsáné původní cvičení pozice kobry s úvazy, které pomáhá posilovat správné vnitřní partie těla a postupně tak rovnat páteř. Vytlačení úsilí mírně zvedající se páteře nad podložku by mělo být cítit jako tlak mezi očima nebo výše. Systematickým cvičením tohoto cviku a správným doplněním jiných technik skutečně nastává velmi pozvolné narovnávání páteře a roztahování a „restaurování“ prostorů dutin, které pod vlivem starých psychosomatických bloků jaksi nedorostly a nedovyuvinuly se.

Staroegyptský cvik „Pasoucí se husy“

Jedná se o velmi jednoduchý protahovací cvik, který pomáhá narovnávat hrudní a krční páteř a rozšiřuje po malých krůčcích prostor v obličejobě části včetně dutin. Ne-doporučuji ho cvičit člověku s duševní poruchou nebo s vysokým krevním tlakem.

Domnívám se, že klasická egyptologie došpela k mylnému závěru, že se do hrobek faraónů a vysokých hodnostářů ukládaly předměty pro pouť na onen svět. Podle mého názoru jsou dochované památky z hrobek plné artefaktů zobrazující tehdejší dobové vědění o člověku samotném, jeho psychické a energetické složce a hlavně o fyzioterapii. Jako kdyby starověcí doktoři přírodních věd věděli, že se jednoho dne tyto jednoduché techniky ztrátí a lidstvo začne používat vlastní mozek jiným způsobem. Této fáze jsme nyní bohužel svědky... Výklad si vyžádá samostatnou publikaci.



Domnívám se, že egyptští fyzioterapeuti velmi dobře věděli, že základem zdraví je rovná a silná páteř.



Nyní bude řec o Nebamunově hrobce a o jednom vyobrazení z ní.

Nebamunova hrobka se nachází v thébské nekropoli na západním břehu Nilu u dnešního města Luxor. V této hrobce byly v roce 1820 (tedy několik málo let před prvním rozluštěním hieroglyfů Champollionem) nalezeny a posléze také z jeho stěn za pomoci nožů, pil a páčidel odmontovány velice cenné nástěnné desky – malby. Už v roce 1821 byly tyto desky prodány Britskému muzeu v Londýně. Od roku 2009 je jedenáct z těchto nástěnných fragmentů vystaveno v nové galerii ve stálé expozici. Experti muzea označili tyto malby za největší malby starého Egypta, které se vůbec dochovaly.

Nebamun se považuje za středostavovského písáře a účetního sýpek v chrámovém komplexu v Thébách. Žil okolo roku 1350 př. n. l., tedy přibližně v době vlády faraóna-heretika Achnatona. V této době se již na dobových vyobrazeních začínají objevovat dekorativní motivy bez hlubšího zvukového obsahu (vlastnost hieroglyfů).

Na nástěnné malbě vidíme ve spodní části hejno hus. Vzprímený člověk před hejnem přesouvá jednu husu do koše s naznačením vzprímeného krku jako je tomu u rovně stojícího člověka. Nad vodorovným pásmem hieroglyfického nápisu v myšlenkové analogii s hejнем hus jsou tři klečící postavy v hlu-bokém předklonu v předsunu. Postavy na-

Zde uvádíme některé osvědčené tipy na úvodní detoxikace symptomů dutin, které jsou určeny pro zcela každého člověka, příznivce informační medicíny:

- polypy v nosních dutinách – **Optimon® + SinuDren + Kokplus®**
- cysta v nosních dutinách – **Optimon® + SinuDren + RespiDren®**
- časté krvácení z nosu – **RespiDren® (ReHerb) + SinuDren + Gripin®**
- ztráta čichu nebo částečná ztráta čichu – **SinuDren + Gripin® + NeuroDren®**
- bolest horních zubů spojených s dutinami – **SinuDren + OroDren + Anerob**

Jednoduchý cvik „pasoucí se husy“ pomáhá narovnávat hrudní a krční páteř a prospívá i dutinám



První fáze – kleknutí na levé koleno s prsty nohy směřujícími dopředu a položení plosky chodidla pravé nohy před levé koleno



Druhá fáze – kleknutí na pravé koleno s prsty nohy směřujícími dopředu



Třetí fáze – položení dlaní dopředu před pravé koleno, prsty směřují dopředu



Čtvrtá fáze – pusou se snažíme utrhnut sousto a dotknout se země (jako by to přirozeně udělala husa). Dáme do protažení maximální možné úsilí, cvik opakujeme třikrát.

podobují pohyb husy při pasení se na trávě. Cílem tohoto hlubokého předklonu je bezpečné a velmi účinné protažení hrudní a krční páteře s projekcí do dutin a do oblasti čela. Jedná se o rébusové vyobrazení technického návodu pro provedení cviku, tedy o běžný vyjadřovací prostředek tehdejší doby. V rébusu není skryto nic tajného. Ve spodní partijsou tři husy, které se zobákem sklánějí k zadní noze sto-



jícího člověka. V horní části malby vidíme tři klečící postavy, cvik tedy opakujeme třikrát. Úkolem člověka-cvičence je tedy postupně „přemístit“ velké stádo hus do koše v levé části a usednout tak s rovnými zády na trůn zobrazený v prostoru nad košem.

Přemýšlení dnešního člověka ztrácí tuto rébusovou poetiku a současný vědec se zdráhá kvůli automatickému zapojení kritického myšlení používat toto *umělecko-analyticko-syntetické myšlení*. Pro současného člověka budeme muset tedy cvik popsat následujícími fotografiemi a popisy.

Jednotlivým postavením předsunutého kolena, umístěním rukou na podlahu a snahou dotknout se pusou země v určitém místě před sebou můžeme regulovat účinnost protažení. Každý člověk, kterému dojde šokující účinnost tohoto jednoduchého cviku, si tedy může vyladit cvik postavením kolen, dlaní a pusy tak, aby přinášel maximální benefit pro jeho ztuhlosti v konkrétních částech od hrudní páteře vzhůru, nosní dutiny nevyjímaje.

Můžeme vyzkoušet také výměnu nohou a kolen v předsunutí, podle mého nemá cenu cvičit na pravou a na levou nohu v jedné sérii. Toto cvičení jsem objevil před Vánoci roku 2019 a od té doby ho téměř denně cvičím jednou až čtyřikrát. Počet opakování zachovávám, protažení cvičím třikrát. Když dlouho sedím, píši na počítači a jsem nakloněný nad klávesnicí a cítím únavu, tak si jdu toto jednoduché a časově nenáročné protažení hned zacvičit. Pomáhá mi okamžitě dodat energii, a co víc – rychlým způsobem postupně a po krůčcích pomáhá přiblížovat postavení obratlů a tvarování dutin v obličejové části do optimálního přirozeného stavu.

Jsem si dobře vědom toho, že systematická a mnoholetá rehabilitace starých zatuhlostí slachosvalového systému není pro každého člověka, protože nepřináší rychlou úlevu. Pokroky je možné vnímat až po nějakém čase intenzivní práce, jsou znát například v měsíčních odstupech – intervalech. Nicméně staroegyptský cvik „Pasoucí se husy“ mi přijde tak geniálně jednoduchý a účinný (pokud je prováděn správně), že vnímám jako smysluplné se o něj v tomto článku s některými čtenáři podělit.

Ing. Vladimír Jelínek





Rok po boku covidu-19

Je to již rok, co nám do života vstoupil covid-19 a s ním celá řada restrikcí a omezení. Zkušený poradce a lektor informační metody, Pavel Jakeš, se s námi rozhodl sdílet své poznatky a zajímavosti, které za ten rok se svými klienty nasbíral. Velice mu za tuto vstřícnost děkujeme.

Loňský rok byl velice zvláštní; nejen, že se objevil nový typ viru, ale hlavně se změnil náš život jako takový. Nastala řada událostí, které jsme skoro nikdo nezažili, neměli jsme s nimi zkušenosť. Ti, kteří si to pamatují z dob války, si v mnoha případech začali opět připomínat tuto dobu, kterou si mysleli, že už nikdy nezažijí. Pro všechny věkové kategorie je společným jmenovatelem strach. Každý z nás prožívá jiný typ strachu, a hlavně ho prožívá jinak intenzivně. Každý typ strachu má i jiný vliv třeba na srdce, jiný na ledviny atd. Strach v určité intenzitě a po určitou dobu zvládáme vcelku dobře, ale pokud máme strach o naše základní životní jistoty (rodina, zdraví, práce, peníze...), začínáme strach umocňovat úzkostí a postupně se přidá i beznaděj. Tyto emocionální prožitky u mnohých mohou vést až k depresi. Strach z kvality života a strach o život sám nás dokáže velice oslabit, a to zejména v oblasti zdraví. Psychosomatika je řídící složkou naší imunitní odolnosti. Všichni, kteří prožívali veliký strach o svoje zdraví, a hlavně obavy

z toho, že dostanou covid-19, ho dostali přednostně. To, jak intenzivně jsme prodélali covidovou infekci, je pro náš další život velice důležité.

Čtyři typy průběhu nemoci

Během roku 2020 jsem zaznamenal celkem čtyři úrovně průběhu nemoci covid-19.

- 1 - Velice těžký průběh s potřebou hospitalizace a ventilátoru
- 2 - Velice silná imunitní reakce – bez hospitalizace
- 3 - Mírný průběh
- 4 - Bezpríznakový průběh

U prvního typu se většinou jednalo o klienty vyššího věku s mnoha dalšími zdravotními diagnózami. Můžeme jmenovat například: onkologie, astma, CHOPN, diabetes, nadváha, nemoci srdce, onemocnění krve a krevního oběhu, závažná neurologická onemoc-



nění atd. V těchto případech šlo vždy o ohrožení života. S těmito pacienty jsem se sice dostal do kontaktu, ale prozatím jsou stále přednostně v péči klasické medicíny. Jsou tedy stále v pásmu akutního anebo subakutního zdravotního stavu, a proto je moje pomoc prozatím nepatřičná.

U **druhého typu** se jednalo převážně o klienty v aktivním (produktivním) věku,

venovat, organismus byl sám schopen plně nastavit harmonický stav.

Třetí typ má průběh mírný, ale zde se většinou jedná o vazbu na vrozeně oslabené orgány (srdce, plíce, atd.). Zdravotní stav je po prodělání covidu-19 většinou uspokojivý, ale klient si stěžuje na stálou únavu, nesoustředěnost a neschopnost jít do plné zátěže. Jsou zde časté změny nálad, přetrvává problém

střed detoxikačního procesu. Je také potřeba dodávat selen, zinek a D3 stejně jako u obou předešlých typů. Důležité je nastolit harmonii v komunikaci mezi tkáněmi a ve výživě tkáňových buněk podle pěti kroků. Důležitý je návrat klienta k jistotám, které mu pomohou zakotvit v životě a získat tak ztracenou víru v sebe sama (pravidelná strava, tekutiny, spánek, atd.).

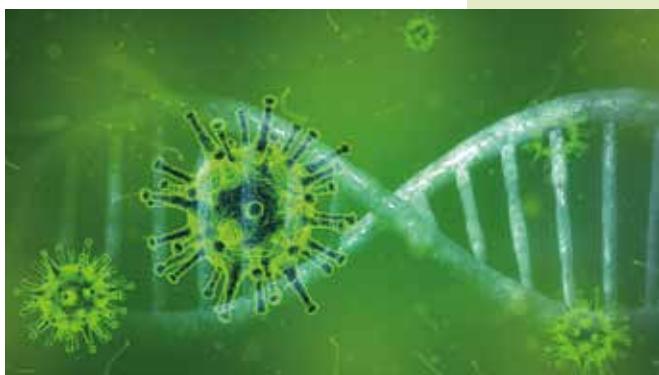
Čtvrtý typ je podle mého soudu ten nejnebezpečnější a pro informační medicínu nejdůležitější. Klienti covid prodělávají bez klasických projevů, ale začínají si postupně stěžovat na různé zdravotní problémy, které vůbec nespoují s covidem-19. Nebezpečnost vidím zejména v tom, že se projevují jako psychosomatické diagnózy. Covid velice intenzivně napadá centrální, vegetativní i periferní nervový systém, ve spolupráci s již dříve zjištěnou mikrobiální zátěží, například bořelií, FSME, herpetickými viry, kokovou bakterií, atd. Podle mých zjištění je nejčastěji zasažena komunikace nervových systémů řídících okruh zažívání. V centrálním nervovém systému se jedná především o nervové a látkové řízení organismu, zejména řídicí soustavu, která zabezpečuje řízení koordinace činnosti orgánů a orgánových soustav, zajištění homeostázy a přenos vztahů z vněj-

To, jak intenzivně jsme prodělali covidovou infekci, je pro nás další život a zdraví velice důležité.

a hlavně to byli naprostě zdraví jedinci, kteří pravidelně sportovali, dodržovali relativně i životosprávu a měli hlavně velice dobře fungující imunitu.

Všichni také získali covid-19 bez strachu z jeho prodělání, a také aniž by si byli vědomi přímého kontaktu s infekční osobou. I když byl průběh sice velice intenzivní (vysoké horečky, dušnost, zimnice, ztráta chuti, cíchu – u některých i problémy se sluchem atd.), oni sami ze své budoucnosti nemají žádný strach. Ba naopak jsou rádi, že to už mají za sebou a věří, že už tuto nemoc nedostanou. Všichni se shodli na tom, že takovou chřipku ještě nezažili. Nejen že akutní stav trval až deset dní, ale i postupný návrat k plné síle se protáhl na několik týdnů a v některém případě až na několik měsíců. Pro lepší stabilizaci se vyplatilo

s čichem a vnímáním chutí. Je zde i větší vazba na strach z budounosti, z opětovného onemocnění covidem-19, strach z nedostatečné energie k návratu do plného pracovního nasazení. Chybí chuť do života, zápal pro vše, vše se soustředí do tří vrcholů pentagramu: okruhu ledvin, srdce a plic. Zde je nutné detoxikaci většinou přes komunikaci čtyř základních tkání a vyloučení pozůstatků již dříve zjištěných toxicických zátěží. Většina zdejších klientů byla v době infikování upro-



během rekonsilence užívat selen, zinek a vitamín D3. U všech se při PCR testech opakovane objevoval a stále objevuje pozitivní nález a z krve se zjistila vysoká hladina protitěl proti covidu-19. Většině bylo doporučeno darovat plazmu. Co je pro mě důležité: zjistil jsem, že takto prodělaný covid-19 se chová jako kontaktní očkování a nenese prozatím žádné známky následných zdravotních komplikací. I v tomto případě jsem při měření nenašel potřebu nějak informačně inter-

Doporučený postup diety:

- jídlo podávané pacientovi musí mít pokojovou anebo tělesnou teplotu (nenáročnou na vlastní termoregulaci organismu);
- jídlo by mělo mít lehce stravitelnou konzistenci (rozvařené anebo rozmixované);
- suroviny, které budete ze začátku používat, by měly být podobné, jako když převádíte kojence na klasickou stravu (vařené brambory, mrkev, petržel – ve vodě anebo v páře – rozmixovat do přesnější kvality, vše vždy čerstvé a v co nejkratší době spotřebované, pokud něco zůstane, tak znova neohřívat; nedávat ze začátku celer a potraviny, které mohou nadýmat);
- pokud se i tak budou projevovat křečovité projevy v zažívacím kanálu, použijte na místo, kde se křeče projevují, termofor anebo jiný zdroj suchého tepla; dobré je začít s nahříváním už alespoň deset minut před vlastním jídlem, jist by se mělo pomalu a po malých lžíčkách; frekvence jídel by měla být během dne v intervalu co dvě hodiny (méně a častěji – jist jen do pocitu naplnění);
- tekutiny přijímat v dostatečném množství, zase v tělesné anebo pokojové teplotě; vynechat kávu, šťávy z grepů, citronů;
- omezit mléko, lepek, cukry;
- maso raději bílé – krůty, ryby (všechno vařené a dušené v páře – upraveno jako hašé);
- používejte selen, zinek, vitamin D3;
- nepoužívejte bylinky na podporu jater a slinivky, probiotika, potravinové doplňky stravy s velice širokým spektrem složek (zbytečně bez užitku zatěžují organismus a berec energii, které není na rozdávání).

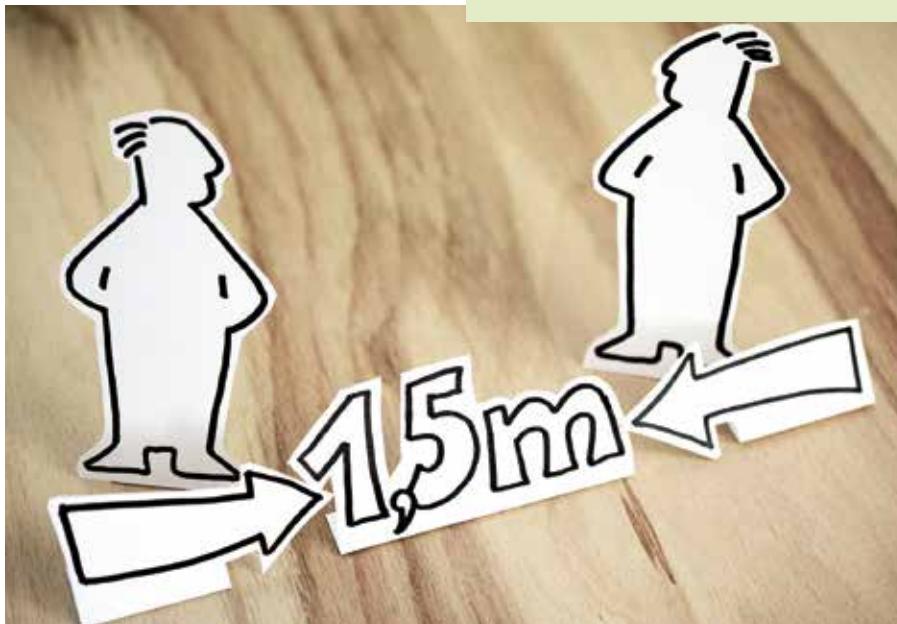
šího nebo vnitřního prostředí a koordinovaná reakce na ně.

Infekční ložiska mohou mít mnoho podob

Projevy přítomnosti infekčních ložisek, které vylučuje covidový toxin do nervového systému, jsou:

Přípravky, které jsem používal v různých kombinacích nejčastěji:

- Vegeton®
- Enternal
- Cortex
- NeuroDren®
- EmoDren
- Gripin® – SCOR
- Spirobor®
- HPV
- FSME
- Antivex®
- Mikrotox
- Virtox
- Nodegen® – všechny typy
- Deuron®
- Pranon®
- Gastex
- Calon®



- křeče ve střevech (průjem, zácpa),
- křeče a urputné bolesti v oblasti žaludku po každém jídle (nepomáhá žádná dieta: lepek, laktóza),
- blokace příjmu potravy,
- lokální pocity horkosti, a naopak neschopnost eliminace silného pocitu chladu v končetinách, který přechází až do zimnice, a to bez přítomnosti zvýšených teplot (hlavně po jídle),
- velice silná únava fyzická a hlavně psychická.

Tento stav trvá klidně i několik měsíců, u mnoha klientů jej doprovází větší úbytek na váze (klidně i 10–15 kg). Nejzávažnější se mi jeví i fakt, že se z medicínského hlediska nedáří najít jakákoli souvislost s pocity a stavem, který klienti popisují (laboratoř – krev: přítomnost jen velice málo protilater po prodělaném covidu, jen mírně horší autoprotilátky, reaktanty fáze zánětu, CRP, jaterní testy...).

Terapeuticky je důležité měřit nervový systém v latinské anatomii, k němu následně vybrat toxiny, které je primárně zatěžují, a na ně vybrat sadu přípravků.

Každý z klientů měl úplně jinou cestu covidového toxINU přes nervové systémy. Zde uvádím několik příkladů, se kterými jsem se setkal:

tkání je zdrojová a tudíž ve které z nervových buněk je uloženo infekční ložisko, které následně vylučuje covidové toxiny do celého systému a tím narušuje jeho správnou (harmonickou) funkci.

Dále se musí přiřadit na zdrojovou část nervového systému všechny základní typy toxinů a následně ještě i je vzájemně porovnat a zjistit, který je primárně důležité vyloučit z organismu. Vše musí vést k co nejrychlejšímu návratu k perfektně fungující buněčné výživě.

Doplňkem terapie musí být i velice nenáročný systém stravování. Vzhledem k tomu, že jsem tuto situaci zařil i u svých nejbližších, tak mám dostatek poznatků, jak na to.

Při následném průběhu terapie jsem musel i osobně nebo na dálku průběžně upravovat

Abychom stanovili správný postup, je v tomto případě nezbytné měření na Salvii. Bez ní se v infekčních ložiscích téměř nelze zorientovat.

- u někoho blokovaly komunikaci vegetativního nervového systému a gastro-enterálního okruhu; jindy zase vegetativního a periferního nervového systému – mícha, páteř;
- u jiného blokovaly komunikaci periferního nervového systému a celkový pohybový aparát – klouby, svaly horních a dolních končetin;
- jinde blokovaly komunikaci vegetativního a centrálního nervového systému – bolesti hlavy (návraty migrén), horší zrak, sluch, paměť, koncentrace, emoce – až deprese.

Ve většině případů se jako hlavní cesta vysteoval *Nervus vagus* a zejména jeho pleteně kolem srdce, plic, ledvin, žaludku, střev a kolem orgánů malé pánve. Dále je potřebné detoxikovat všechny struktury *Rhombencephalonu* (zadního mozku) a *Mesencephalonu* (předního mozku). Je zde důležité zdůraznit fakt, že bez měření na Salvii se nelze dobře zorientovat v tom, která z nervových

podávání (počet kapek, způsob a frekvenci) a skladbu sad přípravků, podle toho, jak se stav zlepšoval či zhoršoval.

Tento postup je pro mou praxi do budoucna velice důležitý, protože pokud to vnímám správně, tak právě této klientů budeme mít převahu, a pokud se je naučíme dostat opět do harmonie, budeme pro ně nepostradatelní. Klasická medicína je přetížená a bude muset dohánět svoje vlastní priority, které nyní musela poslat k ledu. Protože vše nasvědčuje tomu, že se bude většina zdravotních potíží přisuzovat psychosomaticce, nebude ochota řešit tyto problémy příliš veliká. Psychiatři to asi nevyřeší. Emocionální život, který je založený vždy na životních jistotách jako je zdraví, práce, rodina a ekonomická soběstačnost, je nedostatkem zdraví nebo ohrožením zdraví velmi oslaben.

Váš Pavel Jakeš





Tělesa, která se otáčejí lehce a bez zbytečných energetických ztrát, se musí otáčet kolem osy, tedy bodu, který tvoří jeho hmotné těžiště. Také každý člověk má své přirozené těžiště těla. Určili bychom ho stejně jako u tělesa za předpokladu, že by člověk ztuhnul ve stojí mírně rozkročeném a s rukama podél těla. Těžiště těla se samozřejmě z tohoto bodu jemně vychyluje v návaznosti na náš pohyb a postavení rukou i nohou.

Své o tom ví krasobruslaři.



Verself rezonance rovnají postavení páteře – spodní dantien

U lidského těla se nedá říci, kde přesně leží těžiště, protože je u každého člověka individuální podle jeho tělesných proporcí. Muži mají tendenci k ukládání podkožního tuku do oblasti břicha, u žen se tukové zásoby kumulují nejčastěji v oblasti hýzdí. Žena bude mít tedy spodní dantien o něco níže, muž zase výše.

Když žena otěhotní a začne v jejím lůně vznikat nový život, měla by v ideálním případě nabývat hmotnost spolu s rostoucím plodem rovnoramenně okolo tohoto pevného bodu. To samozřejmě platí jen za předpokladu, že žena netrpí vývojovými vadami páteře a má správné držení těla.

Všichni jsme během prenatálního vývoje pobývali v tomto středobodě – lůně matky. Své „vnitřní dítě“ si každý neseme právě okolo tohoto bodu. Muž i žena bez rozdílu, i když muž nedostal dar zažít ve svém těle zázrak vzniku nového života.

Vlastní Já, vnitřní dítě, se tedy nalézá v oblasti břicha. Tato oblast je emocionálně velmi spo-

jená s útoky na vlastní osobu a lidé, kteří si v sobě nesou psychosomatická zranění z minulosti, mohou často trpět nejrůznějšími pocity diskomfortu v oblasti břicha a trávicími potížemi. Lidé, jejichž prenatální vývoj je zatížený nějakým traumatem, nebudou mít velmi pravděpodobně rádi svoje břicho a potažmo své vnitřní dítě, ke kterému si teprve hledají vztah.

Meditací lze dantien posítit

Soustředění se na tento superpevný bod je základní meditací zenového buddhismu. Meditující člověk „jenom“ sedí a jeho mysl je plně zakotvená a soustředěná ve spodním dantienu. Můžete si to vyzkoušet podle obrázku meditujícího mnicha a zjistíte, že to vůbec není jednoduché, mysl neustále odbíhá někam jinam. Jako všechno, i toto cvičení vyžaduje velké úsilí a trénink. Důležité je zejména vypnutí vnitřních monologů a zklidnění roztřkaných myšlenek. Vyžaduje to také

předpoklad, že člověk miluje své břicho takové, jaké je, bez ohledu na obecné ideály lidské krásy v moderní společnosti.

Spodní dantien tvoří energetický akumulátor člověka, a to doslova. Jen tady je bezpečné místo pro přebytečnou vitální energii člověka – Oheň. Všechn přetlak a napětí z těla se má správně svádět do tohoto bodu k dalšímu uskladnění. Z této „baterie“ se dá energie kdykoliv v budoucnu využít k jakékoli akci za předpokladu, že ji člověk dokáže dobře a přirozeným způsobem rozwádět po energetických obvodech v těle. O tom se ještě zmíním v jednom z dalších článků seriálu **Královská cesta ke štěstí**.

Egyptské ztělesnění tohoto spodního superenergetického bodu reprezentuje bohyňe Taweret – viz obrázek na protější straně.

Je to hrošice, tedy zvíře těžké a se značnou fyzickou silou. Hroch má tu empatickou vlastnost, že dokáže bránit slabší zvířata – například antilopu – před útokem lva. Taweret je patronka a ochránkyně těhotných žen.

Taweret má vystouplé bříško spodního dantieu. Levá ruka je umístěna přesně do tohoto bodu a v ruce drží nilský kříž – *anch*, hieroglyf s jazykovým významem *život, žije*. Nilský kříž ukazuje také do tohoto bodu. Taweret je levou rukou opřená o hieroglyfický symbol *sat* uzlu. Sémantický význam tohoto staroegyptského slova *sat* je *ochrana, chránit*. Tento uzel byl praktickým fyzioterapeutickým úvazem dlouhým pruhem látky pod a nad těhotenským bříškem s překřížením v dolní partii zad a uzlem na přední straně.

Taweret drží v pravé ruce pochodeň s ohněm, jehož jediné bezpečné místo v těle je tedy pouze v bříše. Jedná se o bohyni s ohnivou povahou. Na hlavě má otevřenou zlatou korunu. Je zároveň propojená zlatým svazkem svých vlasů se Zemí.

Pohyby těla by se v ideálním případě měly otáčet okolo bodu spodního dantieu

Nalezení bodu spodního dantieu a jeho kultivace je základním cvičením všech východních bojových umění pracujících s energií čchi. V zásadě můžeme postupovat dvěma směry. V prvním případě může člověk začít s cvičením spodního dantieu pod vedením

zkušeného a znalého *mistra* bojových umění. Jedním ze základních cviků je statická poloha stromu ve stoje s dlaněmi před tělem směřujícími k tomuto energetickému bodu.

Druhou cestou je objevení tohoto superpevného energetického bodu jeho vnitřním meditačním navnímáním, pokud je již v těle fyzicky přítomen a adept je na jeho přijetí připraven.

V minulém článku byl popsán příběh Marty H. a její cesta s Verself rezonancemi a obrazy. Již po několika měsících od začátku Verself se jí v podbříšku v meditaci před spaním ukazuje spíše směrem k čakré 2 s oranžovou barvou černý bod, kterého se nejprve paní Marta zalekne. Můj vstup jako průvodce rezonancemi je poskytnutí rady, ať se tohoto bodu nebojí a naopak ho zcela přijme a ztožní se s ním. To se jí skutečně po několika měsících vizualizací podařilo. Tyto vizualizace nebyly prováděny vždy systematicky a pravidelně, ale jak jsem si dlouhodobou praxí



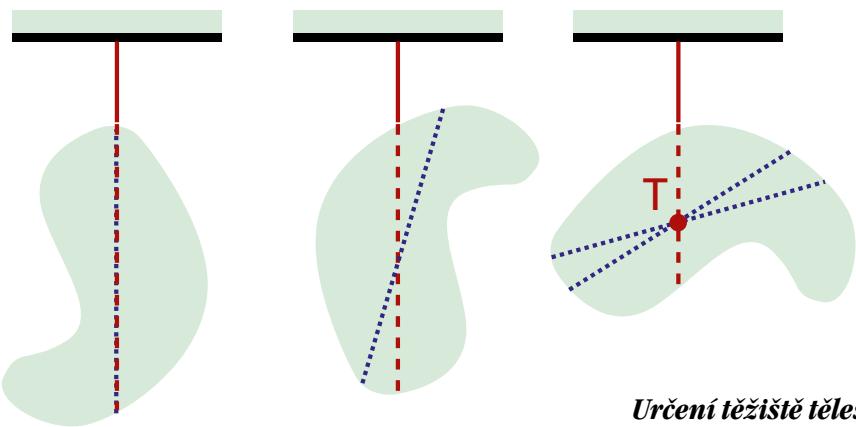
Nalezení bodu spodního dantieu a jeho kultivace je základním cvičením všech východních bojových umění pracujících s energií čchi.

ověřil, cvičení a meditace s přiměřenými přestávkami mohou být někdy spíše ku prospěchu věci.

V Martině příběhu dokonce došlo k tomu, že když se její mysl pevně opřela o tento již vstřebaný a přijatý energetický bod, tak ve stavu těsně před usnutím nebo mírně po usnutí, když se spontánně odpojovalo vědomí, došlo k uvolnění vnějších svalů okolo páteře a k náhlému „trhnutí“ vnitřního svalstva, a to vedlo k okamžité úpravě rodové skoliozy. Klientka si pak musela nějakou dobu zvykat na nové postavení těla a jinou rovnovážnou polohu, než na kterou byla zvyklá, ale to se časem ustálilo. Podobná „trhnutí“ ve spánku vedoucí k napravě postavení jednotlivých obratlů jsem zažil v praxi Verself několikrát. Bohužel se tyto „zázraky těla“ nedají naplánovat ani je adept na Královské cestě nemůže vyžadovat. Jen potvrzuji jejich existenci.

V příběhu Marty H. bylo zvláštní, že od okamžiku „trhnutí“ v páteři začala na Verself rezonancích vnímat při uvolnění vleže okolo tohoto bodu rotace. Její tělo se ve stavu relaxace otáčelo ve třech osách. Jeden pohyb působil jako pirueta okolo páteře vycházející ze spodního dantieu, druhý pohyb evokoval pomalé přemety dozadu. Třetí pohyb pro-





Určení těžiště těla

měnil spodní dantien ve střed pomyslného ciferníku hodin a její tělo se otáčelo po směru hodinových ručiček (v rovině s podlahou). Musím přiznat, že jsem byl z této skutečnosti a jejího vjemu velmi překvapený. Lépe by jí

usnutím připomínala Verself symboly obrazy a pohrávala si s nimi.

Připojím svůj obraz, který mě naučil a dovedl k tomu samému, i když jinými výrazovými prostředky.

Symboly, které nás navedou na vnímání spodního dantieu, mohou být na první pohled nepochopitelné.

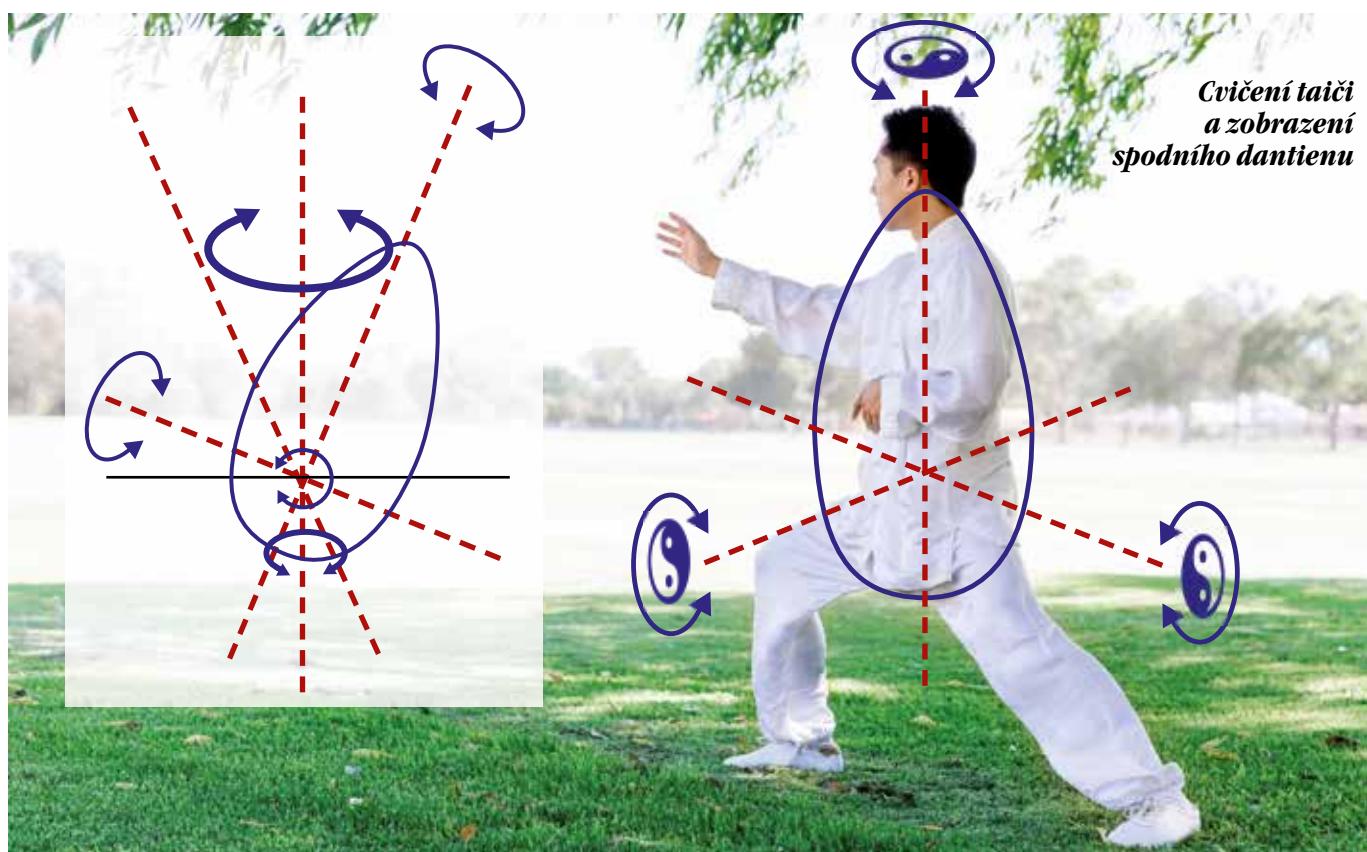
smysl pevného bodu spodního dantieu nevysvětlil ani mistr taiči nebo čchi-kungu. Ten-to stav trval u Marty H. tak asi jeden rok a rotačce spontánně vnímal vždy, když si před

19. ledna 2016 se mi během mých Verself rezonancí ukázal na místě pupku – čakra 3A, ale ze zadu – obrázek kola auta zamknutého žlutou policejní botičkou s červenými prvky.

Kolo se nacházelo na kluzkém sněhu. Takto zamknuté bylo levé zadní kolo.

„To si ze mě dělá mé vnitřní Já asi legraci,“ říkal jsem si v duchu několik dní, protože jsem nechápal, co má tento obraz znamenat. „Možná mi říká, že mám na bříše pneumatiku, se kterou bych měl něco dělat a odemknout ji. Asi bych měl zhubnout,“ rationalizoval jsem. Ale rationalizace jsou většinou k ničemu, je totiž třeba vyčkat na ten pravý okamžik, kdy obraz prozradí svůj obsah a jakoby *exploduje*.

Prozrazení obsahu nastalo po několika dnech jeho připomínání. Botička se najednou odemkla, pneumatiku uchopily z obou stran silné ruce a začaly s ní točit ve třech směrech. Tedy nejprve po směru jízdy a nazpátek, pak horním koncem směrem do podběhu auta a nazpátek a pak pravou stranou nejprve směrem do auta a zpět. Scéna byla posazena na uklouzaný sníh, takže to celé šlo kupodivu lehce. Přestože u normálního auta by taková vůle kola byla nepřípustná, tak u této „dantienové“ pneumatiky to šlo. Dnes, tedy více než po pěti letech od tohoto obrazu, si fyzicky vybavím ten pocit, jako kdyby mi silné ruce pohybovaly ze zadní strany páteře tímto těžkým kolem v ose spodního dantieu, jehož umístění vnímám nepatrne pod pupkem uvnitř těla. Protože jsem kola přezouval mnohokrát v životě, mám tento obraz spojený s pocitem uchopení těžké



pneumatiky na disku z pravé i levé strany. Jako by to ale byly ruce mého vnitřního Já, které pohybují tihou kola s pneumatikou okolo středního dantieu.

Kultivace pohybů vycházejících z rotací okolo spodního dantieu je tedy předmětem ne-přeberné řady cvičení vycházejících z nauk východních bojových umění. Výklad těchto cviků a technik není předmětem tohoto článku a přenecháme jej zkušenějším mistrům. Verself může člověka nasměrovat k něčemu, k čemuž přirozeně inklinuje.

Mám tu zkušenosť, že největší a nejrychlejší pokroky na Verself dělají ti lidé, kteří Verself příliš nekombinují s dalšími esoterickými metodami. Verself je pro ně hlavním nosným pilířem a doplňkem k jejich civilním povoláním.

Presto věřím, že Verself může být velmi přínosná pro všechny, kteří jsou pevně zakotvení v nějaké jiné smysluplné nauce nebo systému cvičení a může jim jako benefit přinést další inovativní nápady na prohloubení jejich osobní cesty a duchovního růstu.

Spodní dantien bývá často místem úniku energie spojené s hmotou

Lidé, kteří mají tento bod vypěstovaný a energeticky pevný, bývají silné osobnosti. Jsou to lidé nejen fyzicky a pohybově stabilní, ale také takoví, kteří se nenechají energeticky využívat na hmotné úrovni. Velmi frekventované na Verself terapiích jsou vjemy, kdy z prostoru čakry 3A vychází v horizontální rovině proud energie. Pokud proud vychází z těla ven, znamená to, že je člověk



pořád snadno energeticky využitelný a zneužitelný pro okolí. Měl by tuto „díru úniku“ něčím neprodysně upcat tak, aby energie po-

šňůrou“ a energeticky více bere, než dává. Doporučen je odstríhnout se od této pupeční šňůry a vytvořit tak podmínky pro bu-

Verself metoda je cestou k vlastní realizaci a individuaci.

stupovala „potrubím“ směrem vzhůru a neunikala... Pokud si adept bude obraz unikající energie systematicky připomínat, způsob upcání otvoru, kudy energie uniká, jistě přijde a jeho mezilidské vztahy se mohou postupně začít měnit.

Pokud má dotyčný vjem, že energie proudí směrem do pupku kolmo na osu páteře, pak to s největší pravděpodobností znamená, že dotyčný je pořád s někým spojený „pupeční

doucí průchod energie do Země k Nebi. Dříve jsem se zdráhal být na Verself terapii ke klientovi takto přímý, ale dnes to již řeknu napřímo a za poslední rok mám dobrou zkušenosť, že to vždy padlo na úrodnou půdu a dotyčný si uvědomil něco, co ve skutečnosti moc dobře ví, ale snad kvůli své pochopennosti to zatím neměl zapotřebí nějak změnit.

Důsledkem tohoto procesu obvykle bývá, že se staří přátelé pozvolna vytrácejí a naopak do života v jiné energii připlouvají lidé noví. Na příkladu Marty H. v minulém článku je to patrné ze snového obrazu jedoucího vlačku, kdy starí přátelé (a dá se předpokládat, že jednostranně ji využívající) začínají z vlačku postupně vystupovat a nezbyde nic jiného než si začít budovat jiné smysluplné vztahy a přivítat nové přátele. Mnohdy tato proměna může být bolestivá, protože to znamená opustit své staré dlouhodobé vztahy, které dosud mohly představovat určitou jistotu. Verself metoda je cestou k vlastní realizaci a individuaci. Inspirací pro druhé je pak zapálené vnitřní světlo, vnitřní oheň, lampa, která svítí na cestu všem lidem, kteří k vnitřním pokrokům člověka mají posvátnou úctu naplněnou největším respektem.

Ing. Vladimír Jelínek





Posvátná místa českých kmenů

Senzitivní lidé vědí, že za ušlechtilou královskou energií se chodí na Pražský Hrad nebo na Karlštejn. Svoje silová „královská“ místa má ale každý z českých krajů. Ještě před sjednocením českého státu pod taktovkou Přemyslovců fungovala v regionech řada kultovních míst, kde působili místní kněží i vládcové. Mnoho z těchto kdysi slavných kultovních míst je dnes zcela opuštěných, nebo naopak zastavěných, aniž by noví obyvatelé věděli, na jak památném místě vlastně žijí.

Proto je dobré stará místa sily poznávat, může to být třeba tip na inspirativní a léčivý výlet. My vám některá z těchto zapomenutých míst představíme.

Sedlec u Karlových Varů

Nad Karlovými Vary se dnes v dominantní poloze vypíná obrí jednolodní kostel sv. Anny, který je doložený už k roku 900 a patří tak k nejstarším křesťanským svatyním v Čechách. Zdá se, že misionáři ze Saska využili starší svatyni slovanského kmene Se-dličanů. Ti měli asi kilometr odsud svoje hradisko, zvané Bažantí vrch nebo též Kočičák, obtékané řekou Rolavou. Zatímco energie na tomto hradisku zůstává velmi příjemná, podporuje jasnovidnost a léčí deprese, sedlecký

vrchol s kostelem je na tom dost špatně. Kostel byl donedávna ve špatném stavu a podle některých působí jako zátka, která blokuje vývěr energií pro celý kraj. Kostel skupina místních nadšenců opravuje, nedávno dostal novou fasádu. Karlovarský kraj přesto dodnes trpí poškozením svého silového centra. Ve středověku se správa oblasti západních Čech přestěhovala ze Sedlce do města Loket a v 19. století se přesunula Karlových Varů.

Hrádek u Litoměřic

Silné slovanské kmeny Lutoměřiců a Děčanů měly na severu Čech několik mocenských i duchovních center, jedno z nich ale mělo výsadní postavení. Gigantické hradisko Hrádek s patnácti metry vysokými valy nad obcí Vel-

ké Žernoseky, v místech, kde řeka Labe vtéká do kaňonu Porta Bohemica, nejhlbšího říčního údolí střední Evropy. Mohutné opevnění tady stálo už od doby bronzové, místo bylo zásadní i pro Kelty, kteří tady z takzvané Tříkřízové skály obětovali duchům řeky Labe zlaté i broncové předměty, později nalezené při bagrování říčního dna. Existuje pověst, že v roce 955 se na Tříkřízové skále shromázdila poslední pohanská knížata a jejich kněží a opevnili se před přemyslovskými vojsky. Ta-to bitva skončila vítězstvím křesťanské přesily. Přemyslovci poté založili město Litoměřice, které se záhy stalo i centrem církevní správy pro celý kraj a biskupský úřad zde sídlí dosud. Hrádek i Tříkřízová skála jsou volně přístupné, často tam vodíme zájemce o harmonizaci organismu.

Žatec

Centrum dnešního města Žatce se rozkládá na skalnaté ostrožně, výhodné pro stavbu hradiště. Lidé zde žijí už od neolitu, v raném středověku tu bylo centrum kmene Lučanů, kteří ovládali dolní Pooří a také okolí dnes zaniklého Komořanského jezera u Mostu.

Návštěva Žatce bývá pro lidi odjinud velkým překvapením; málokdo čeká tak obrovské náměstí a honosnou architekturu, která postupně prochází renovací. Tato honosná tvář města je ovlivněná výnosným pěstováním chmele, zároveň ale odráží velkolepý genius loci města, které na skále nad řekou Ohří funguje už tisíce let. Když oblast Lučanů ovládli Přemyslovci, zničili vedlejší hradiště Drahúš, ale Žatec dál ponechali jako své správní i kultovní středisko. Na místě bývalé lučanské svatyně dnes najdeme hlavní městský kostel s příjemnou energií, dnes zasvěcený Panně Marii.



Starý Plzenec

Už od keltských časů stávalo na kopci Hůrka se strmými svahy hradiště, odkud se vládlo kmeni Plzanů. Na svatyních slovanských bohů vzniklo v 10. a 11. století sedm křesťanských kostelů, z nichž dnes stojí jen dva, rotunda sv. Jiří na místě bývalé Perunovy svatyně a kostel sv. Martina dole nad řekou Úslavou v místě zasvěceném bohyňi Mokoš.

Omezená plocha hradiště, které se brzy dostalo do rukou Přemyslovů, přestala postačovat rozvoji středověkého města. Proto nechal Přemysl Otakar II. přeložit správní středisko na nedaleký soutok Mže a Radbuzy a nové královské město nazval Plzeň.

Opuštěný Plzenec rychle zpustnul, ale pořád nabízí královské energie a taky propojení se sousední bájnou horou Radyně, odedávna sídlem genia loci celého kraje. Není

náhodou, že císař Karel IV. nechal vestavět do zbytků skalnaté pohanské svatyně svůj zdaleka viditelný hrad Karlskrona – Karlova Koruna, dnes známý jako Radyně.

Starý Plzenec je místo mužské síly. Pokud potřebujete posílit vnitřní jang, vyběhněte si po červené značce nahoru na hradiště až k rotundě a propojte se s protilehlou horou Radyní, která vyzařuje ženskou energii jin.

Doudleby

Kmen Doudlebů ovládal rozlehlá území jižních Čech, jeho centrum se rozkládalo na hradišti nad řekou Malší. Po podmanění hradiště Přemyslovci bylo opět sídlo správy kraje přemístěno na soutok Malše s Vltavou, tak vznikly České Budějovice. Doudleby se rychle proměnily v provinční městečko – a aby lidé nechodili za Černou Bohyní na hradiště, objevil se v městském kostele zázračný obraz Černé Madony. Znalcí přesto vědí, že výstup nahoru na opuštěné hradiště se vyplatí, po-

cit propojení s léčivou silou přírody je zde jedinečný.

Osud kmene Doudlebů, hojně smíšeného i se zbytky staršího keltského obyvatelstva, začíná od 13. století řídit nově založené město České Budějovice. Pokud se na doudlebské hradiště vypravíte, můžete zajet i do nedaleké vsi Rímov, kolem které už od keltických časů funguje posvátná okružní cesta, kterou jezuité přestavěli na pašijový poutní areál. Necelých pět kilometrů v krásné přírodě vás zaručeně osvěží.

Prácheň

Vysoko nad řekou Otavou pod Sušicí se vypíná skalnatý vrch Prácheň, kde dnes najdeme zbytky středověkého hradu, kostela sv. Jiří, i valy slovanského hradiště, které nás zajímá nejvíce. Právě zde už v pravěku stávalo sídlo kraje, zvaného Prácheňsko. I tady kontinuita posvátného areálu přetrvala až do raného středověku, kdy bylo sídlo správy kraje přesunuto do Horažďovic a později do města Písek.

Vzhledem k tomu, že značnou část bývalé akropole dnes zabírá hřbitov, patří Prácheň mezi lokality s nezrovna ideální energií. Paradoxně jsou tak dnes příjemnější stará města síly, která zůstala po příchodu Přemyslovů opuštěná a v původním přírodním stavu, jako je třeba Kouřim.

Zlič–Kouřim

Tohle příjemné a rozlehlé skalnaté návrší se nachází ve středu Čech i Evropy, s krásným výhledem na severní hory od Řípu až po Sněžku. Lidé zde žili odpradávna, svoji centrální svatyni zde zřídil i mocný rod Záhořanů,



který dlouho soupeřil s Přemyslovci o nadvládu nad celými Čechami. Kdyby zvítězili Zličané, hlavním městem Čech by dnes asi byla Kouřim. Pohanští Zličané ale prohráli, protože křesťanským Přemyslovcům pomáhala silná spojenecká vojska z Bavorska. Zmínky o Zličanech byly poté vymazány z historie, vstup na jejich hradiště zakázán. Správu kraje Přemyslovci přesunuli do dvou menších hradišť na protilehlém břehu říčky Kouřimky, kde později vzniklo i královské město Kouřim.

My už ale na hradiště Zlič – Stará Kouřim můžeme znovu vstoupit, dokonce kdykoliv, protože areál je volně přístupný. Můžeme na vštítit Libušino jezírko, vhodné k ženským rituálům, kapli svatého Vítá v městě bývalé Svantovítovy svatyně, ideální k meditaci, i Lechu kámen, rulový výchoz s velmi posilující energií.

Libice

Největší slovanské hradiště v Čechách se rozkládalo v bažinách na soutoku Labe s Cidlinou, v okolí dnešní vsi Libice u Poděbrad. Vedla tudy klíčová obchodní cesta z Prahy do Krakova, kterou ovládal mocný rod Slavníkovců. Tento rod si vedl vlastní politiku, byl spřízněný se saskými knížaty a jeho nejslavnejší člen – svatý Vojtěch – se dokonc stal druhým pražským biskupem. Ambičiozní Slavníkovci ovšem Přemyslovcům překáželi, a tak v roce 995 nechali jejich hradiště zničit a jeho obyvatele vyvraždit. I přes násilný zánik hradiště zůstává návštěva akropole silným zážitkem; návštěvníkům ukazují zbytky jezírka, údajně Libušiny lázně, a také návrší zvané Libušina kuchyňka, kde slavníkovské kněžky vařily kouzelné lektvary z bylin, našíraných na posvátném vrchu Oškobrh. Ten

Mladá Boleslav



je dnes bohužel nepřístupný, jeho vrchol nedávno zabrala neprůchodná obora.

Mělník

Tajemný kmen Pšovanů využíval skalnatá údolí Kokořínska, jeho jméno dnes připomíná jen říčka Pšovka, pramenící pod dnešním hradem Houska. Z kmene Pšovanů pochází i Ludmila – babička svatého Václava. Kmen Pšovanů je ale zajímavý také tím, že po stále ovládal soutok Labe a Vltavy a posvátné návrší přímo naproti soutoku. Kdysi tady stával keltský menhir a slovanský posvátný háj. Dnes tu můžeme najít původně románský kostel sv. Petra a Pavla a hned vedle mělnický zámek. Z vinic pod zámkem je skvělý výhled na České středohoří i na soutok obou největších českých řek. Zdejší energie mají příznivý vliv hlavně na ženy, i proto na Mělníku pobývala řada českých královen. Samotná svatá Ludmila se ale na rodný Mělník nevrátila, pro závěr života si vybrala kultov-

ní hradiště Tetín u Berouna. Tam, opět na skále nad řekou, působily poslední pohanské a první křesťanské kněžky, vedle sebe a možná i společně. Zřejmě až do konce 10. století, kdy kníže Boleslav II., zvaný „kladivo na pochany“, vydal nařízení o vykácení všech posvátných hájů a zničení slovanských svatyní.

Mladá Boleslav

Staročeský kmen Charvátů měl vždy dvě správní i kultovní centra. Rozsáhlé hradiště na vrcholu hory Chlum a dole v údolí, na soutoku Jizery a Klenice, menší hradiště na skále. Zatímco soustava pravěkého i raně středověkého opevnění na Chlumu se nám zachovala dodnes a zůstává mimo pozornost turistů, na dolním hradišti dnes najdeme majestátný hrad Mladá Boleslav. Asi není náhodou, že přímo naproti němu se rozkládá vývojové centrum naší největší automobilky. V údolí kolem hradu se mísí jasná racionální energie řeky Jizery s imaginativní a pohádkovou energií, kterou přináší říčka Klenice z Českého ráje. Tak pokud hledáte smysl života a třeba svoje budoucí profesní směrování, krátká meditace pod boleslavským hradem může hodně napovědět. Za pozornost stojí také skutečnost, že kmen Charvátů nechali Přemyslovci vyvraždit, ale spojili se s ním po dobrém, prostřednictvím sňatkove politiky, a tak vznikl rod Markvarticů, který spravoval Pojizerí po staletí.

Dějiny vzniku českého státu tak nejsou černobílé a určitě stojí za to poznat místa, na kterých čerpali sílu naši předkové.

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



Libušino jezírko u Kouřimi



Jaro optikou astrologie



BŘEZEN

III Období Ryb a Berana přináší bytostnou potřebu méně myslit, hodnotit a posuzovat, zato více prožívat, užívat, vnímat a procítovat...

Merkur ve Vodnáři a v Rybách se ocítá v oblasti tzv. Buddhova těla, což nám skýtá řadu impulsů k hlubokému přehodnocení svého přístupu k životu. Věci, které se nám dříve zdaly běžné, se nyní jeví jako vzácné a podstatné a naopak. Naše porozumění mystériím života sílí a můžeme jej vyjádřit třeba i zpěvem, tancem, kresbou, poezií a jinými spíše uměleckými způsoby...

Mars je od 5. března ve znamení Blíženců, což vnáší výrazné oživení a urychlení procesu hledání odpovědí na mnohé otázky, které si už dlouhou dobu klademe. Po úporném boji s hmotou (Mars byl v Býku od 7. ledna 2021) nastává fáze akčního spojování se lidí, skupin či celých národů, fáze opravdu intenzivní a pracovní komunikace!

Ve dnech kolem 14. března se Venuše v Rybách spojí s Neptunem (přesně 14. března v 5.07). Rozpuštění starých křivd, léčení srdeční čakry, otevření se hojnosti, lásky ve všech možných podobách... Tento vskutku krásný, prožitkový a léčivý moment nastává jednou za rok a tentokrát se krásně trefil i do energie novu v Rybách, který bude přesně 13. března v 11.22 hodin.

Spojení Marsu se vzestupným uzlem v Blížencích je jedním z nejdůležitějších momentů roku 2021. Nastane přesně 26. března

Jarní dny přímo voní novými začátky a trochu nás vybízejí také se do něčeho nového pustit.

Hvězdy budou těmto našim ambicím velmi nakloněné, tak hurá do toho!

v 16.34 a přinese opravdu mocný posun a urychlení studia, pochopení souvislostí a využití těchto poznatků k uskutečnění konkrétních změn! Pro lidstvo i jednotlivce je to také možnost vyjádřit se na všech možných úrovních, najít východ z dlouhodobé krize.

Jarní rovnodennost, tedy vstup Slunce do znamení Berana, nastane přesně 20. března v 10.39. Ve dnech mezi 20. březnem a úplňkem 28. března vřele doporučuji nastartovat (třeba jen symbolicky) nové projekty, udělat zásadní, bytostná rozhodnutí. Energie nových začátků nám napomůže naladit se na celý následující rok, případně i na delší úsek budoucnosti. Všechny planety jsou v přímém chodu, nic nám tedy nebrání vydat se radostně a s nadšením za dalšími dobrorodoužstvími...

Trigon Marsu v Blížencích a Saturna ve Vodnáři ve dnech kolem 22. března nám navíc pomůže usměrnit naše nápady a pracovní či tvůrčí aktivity, dát jim vskutku efektivní podobu. Je to dobrý moment k navazování spolupráce, propojování jednotlivců do spřátených společenství v zájmu blahodárných posunů a zlepšení kvality života!

Úplněk Slunce v Beranu / Luna ve Vahách nastane přesně 28. března v 19.49 a pomůže nám zharmoznovat oblast partnerství a spolupráce. Představme si, jaké to je být sám či sama sebou ve vztahu a spojit zdánlivě neslučitelné: ohnivou upřímnost, spontánnost a při tom i vzduhovou ohleduplnost, diplomaci, empatii a vidění věcí z úhlu pohledu druhých lidí...



DUBEN

IV Duben má energii ohně a země, je to čas postupného zhmotňování a formování impulsů a inspirací, které nám přinesla předchozí meditativní období zimy. Mnohé astrologické aspekty naznačují, že v tomto období převratného roku 2021 moudrost a zdravý rozum alespoň částečně vítězí...

Ve dnech kolem 10. dubna se Saturn ve Vodnáři dostává do příznivých aspektů s liniemi evoluce v Blížencích a ve Střelci - můžeme se těšit na usměrnění chvílemi chaotického procesu hledání cest k novému uspořádání či spíše přeuspřádání lidské společnosti. Vznik nových společenství a naše porozumění tomu, co se na společenské úrovni děje, podpoří taktéž trigon Marsu v Blížencích s Jupiterem ve Vodnáři, nastává ve dnech kolem 17. dubna.

Novolní v Beranu nastane 12. dubna a přinese další posun či „restart“ v procesu startování a začínání nových projektů a společensky blahodárných aktivit. Uklidněme se, poodstupme od vnějšího shoru, najdeme si čas na sebe a ptejme se, jak chceme dále žít, co nás opravdu bytostně baví a zajímá! V období mezi novem a úplňkem, tj. do 27. dubna, se můžeme už mnohem konkrétněji pustit do práce,

tvoření, výzkumu. Učme se od dětí a přidejme do své každodennosti více radosti, spontánnosti a zdravé sebedůvěry.

Venuše bude od 15. dubna do 10. května ve znamení Býka, v místě své vlády, což nám napomůže řádně se uzemnit a věnovat pozornost svým emocím, doprát si něco krásného, dobrého, ať už to konkrétně pro nás znamená cokoliv. Ve dnech kolem 23. dubna se Venuše spojí s Uranem - umocní se tak dlouhodobý proces osvobození se od všemožných nedobrých programů na peníze, vztahy, sexualitu, které byly založeny v době našeho dětství a dospívání. Dopřejme si dostatek pobytu v přírodě a s tím přirozenou aromaterapii, která je v těchto týdnech zcela zdarma, stejně jako naše schopnost milovat sebe samu a tak i druhé lidi a cítit se díky tomu dobře za všech okolností.

Slunce je od 19. dubna ve znamení Býka - je čas zpomalit, protřídit citlivě své přemnogné nápady a ideje a začít se pečlivě věnovat těm projektům, které mají šanci dále růst a vzkvétat. Spojení Merkura s Venuší v úplňkových dnech kolem 27. dubna pomůže smýšlet láskyplně a trénovat se v umění tvorit svým smýšlením a pocitováním svou vlastní realitou...

Alita Zaurak





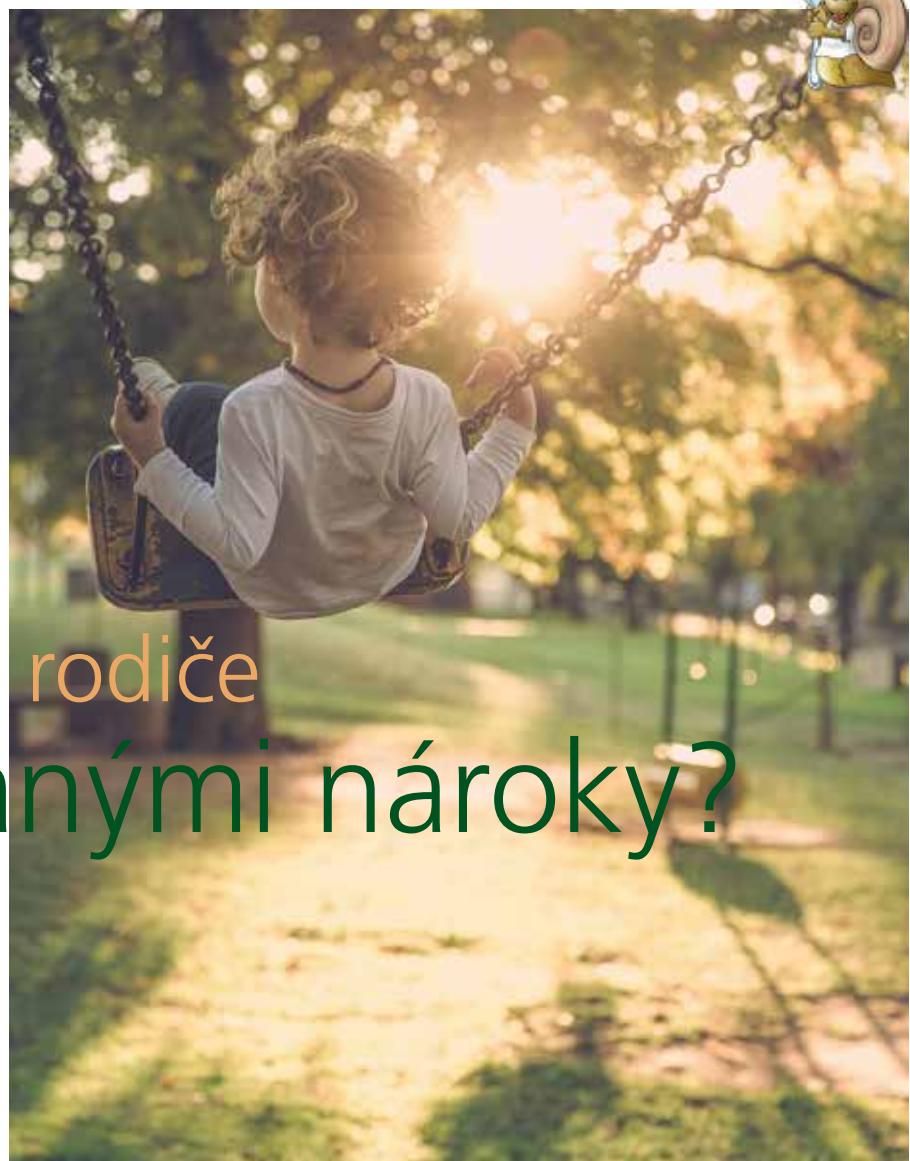
Zatímco dříve se preferovala výchova ve formě cukr a bič, v současnosti je trendy spíše styl kamarádský. Navzdory výchově však řada rodičů na své dítě klade přehnané nároky.

Výsledkem paradoxně nebývají lepší výkony, ale spíše zkomplikování vzájemných vztahů.

Patříte mezi rodiče s přehnanými nároky?

Tohle nedělej! To nezvládneš

Základní potřebou většiny dětí je objevovat. Cokoli, kdykoli a jakkoli. S tím se pojí i touha si věci zkoušet. Role rodiče není v tom, dítěti (hned) ukázat, „jak se to dělá správně“, ale spíš být poblíž a minimalizovat rizika případných škod a zranění. Už v tomto bodě ráda rodičů selhává. Stačí si vybavit scénu na hřišti, kde ustrašená matka, otec či babička



ná selhání (pro danou chvíli). Testuje přesně ty věci, které po něm chceme v pozdějším věku - hledá způsob, nevidí problém. Pokud ty-

né kariére. Ne vždy se však v rodině lékařů narodí další jedinec s touhou stát se lékařem. To platí i pro ostatní „dědičná“ povolání, včetně rozjeté rodinné firmy, pro jejíž budoucí převzetí se potomek přeci narodil. Pozor na očekávání a směrování dítěte cestou, kterou chceme my. I v rodině lékaře se může narodit skvělý hasič, truhlář, cukrářka, kadeřnice, volejbalistka, horolezec anebo fotbalista... Pokud dítě (větší i menší) budete do věcí silou nutit, pak v něm postupně zabijete touhu to opravdu zkusit. Výsledkem bude zlomený jedinec, který nemá úniku nebo rebel, který, i když by talent měl, nikdy se k vámi preferovanému povolání nebude chtít ani přiblížit. A nezoufejte, nikdy nic není ztraceno. Vzpomeňte si na základní pohádky, kdy hlavní hrdina odchází do světa na vyučenou, aby se pak (dobrovolně) vrátil domů obohacený o zkušenosti. Někdy je to přesně to, co potře-

Mějte své dítě rádi takové, jaké je, ne takové, jaké byste ho chtěli mít.

dvoletému dítěti vysvětluje, aniž by ho věc nechali zkoušit, že je na to malé a nezvládne to. Může se jednat o sklouznutí, zdolání prolézačky nebo vylezení na plot. Samozřejmě se nebabíme o situacích, kdy jde o život, pak není prostor na diskuzi (přecházení silnice, sahání na elektriku, hlazení cizích psů...). Jde o to, že dítě hledá způsoby, jak dosáhnout něčeho, po čem touží. Poznává, že na některé cíle si musí počkat, a také si vyzkouší, jak chut-

to základy nenecháme dítě vybudovat, těžko se na nich staví později...

**My jsme lékařská rodina,
aneb tuto firmu jednou
přvezmeš**

Rodič s velkými ambicemi tak nějak předpokládá, že zrovna jeho dítě podědilo přesně ty vlastnosti, které mu pomohou v předem da-

buje i vaše dítě. Dejte mu šanci jít vlastním směrem. Možná jen jeho cesta k povolání lékaře vede jinými cestami, než si vy umíte představit.

Je v tom dobrý, dáme ho na kroužek

Jedním z těžkých úkolů rodičovství je v dítěti nezabít jeho touhu po objevování. Respektive poskytnout mu ty správné podněty ve správný čas. Velkým úskalím u rodiče s přehnanými nároky je, že využije jakékoli příležitosti, aby svému dítěti (ve svých očích) poskytl výhodu. A to navzdory tomu, zda činnost dítě prostě jen baví anebo chce umět víc. Jakmile si tedy takový rodič všimne, že je dítě šikovné na běh, už je přihlášeno na atletiku, pokud si rádo zakope s kamarády, na jednou je na hřišti pod dohledem trenéra. Nemine to ani děti s uměleckým nadáním, které jsou posílány na kurzy keramiky, malování, výuky na hudební nástroj. Největším paradoxem pak je, že taková cílená dřina dítě v jeho vývoji zastaví, někdy dokonce vzbudí odpor, a tak místo úspěchu následuje truc anebo činnost bez smyslu a radosti. Počkejte spíše na chvíli, kdy dítě opravdu dospěje do fáze, že něco chce rozvíjet. Neznamená to, že se s nějakým odstupem nezeptáte, zda se něco změnilo. Každopádně, nenuťte ho do kroužků jen proto, že mu to jde.

Makej, to dáš. Uprav se, ať se alespoň někomu líbíš

Mnoho škody dokáže napáchat i řada zdánlivě motivačních výkřiků a vět. Dítě v jeho tíživé situaci pravděpodobně nepotěší, když

Přehnané nároky mívají nepěkné dopady

Je dobré vědět, že každý rodič má nějaká očekávání, která se někdy vyplní a jindy jsou úplně mimo. O tom, že je tlak na dítě příliš velký, však svědčí řada drobných a později i složitějších varování. Jaká to jsou?

1. Noční pomočování, problémy s močovými cestami – ty jsou symbolem právě vztahů. Močový měchýř je i symbolem toho, jak zvládáme tlak na nás kladený. U dětí může symbolizovat i strach projevit určitý typ emocí (třeba byly v minulosti trestány, včetně pláče či strachu z něčeho). V tomto případě může být podporou přípravek **Bambi Enurex**, jenž je určen pro děti s problémy močového systému a ledvin, a navíc detoxikuje i nervové struktury, které močový systém řídí.

2. Problémy s ušima – často se kombinují právě s močovým ústrojím. Zjednodušeně lze říci, že dítě nechce něco poslouchat. Při opakování zánětech středního ucha i při jiných obtížích se sluchem či ušima můžete využít přípravek **Bambi Auricul**.

3. Zažívací problémy. Nervozita a strach ze selhání mohou vést také k zažívacím problémům a bolestem zdánlivě bez příčiny. V této oblasti může být nápojmocný také přípravek **Bambi Estomag**, jenž se věnuje odstraňování žaludečních potíží, nevolností, problémů s trávením a bolestmi břicha, a to jak organického, tak i psychosomatického původu.

4. Koktání a tiky. Zvýšené nároky na dítě mohou vyvolat i koktání či nějaký typ tiku. V tomto případě je nutné navštívit i odborníka, který pomůže problém vyřešit.

5. Záškoláctví, rebelie za každou cenu, sebepoškozování.

6. Problémy s drogami – tato úniková strategie je velmi častá u dětí, na které byly kladené vysoké nároky zejména v době vzdělávání. Pokud nebyla splněna očekávání, následoval určitý typ trestu (od fyzického po psychický). Dropy se mohou objevit velmi brzy, zpočátku totiž paradoxně mohou dodat sebevědomí i energii.



Přehnané nároky klade rodič často i na sebe

Za přehnanými nároky rodiče často stojí i vlastní nejistota a strach ze selhání. Zkusme si tedy připomenout, že:

- Nuda je běžnou součástí dětského světa. Rodič není zábavní park!
- Když to dítěti nedopřejí, bude strádat. Paradoxem je, že příliš věcí/zážitků dítě spíše zatežuje.
- Chyba není selhání, pouze ukázka, že určitá snaha nevede požadovaným směrem.
- Každý děláme chyby – je to celoživotní proces vývoje.
- Dopřejte dítěti právo na dětství! K tomu patří i zdánlivě neužitečné činnosti, které jsou však v dětských očích více než důležité.
- Nabídněte dítěti své zkušenosti, ale činnost nedělejte za něj.
- Dítě má právo na svůj život, není povinno dožít příběh, který jste vy žít nemohli.
- Pokud dítě dělá to, co jej opravdu baví, obvykle získá i na poli odměny přesně to, co potřebuje.

mu rodič s vědoucím výrazem místo očekávané podpory vrazí do obličeje věty typu: „*Makej, nebud bábovka.*“ „*Kluci nebrečí!*“ „*Holky se takhle nechovaj.*“ „*Já ti to říkal.*“ Citlivějším dětem taková reakce může způsobit i „trauma“. Uloží si je do škatulky „nebezpečné“ a budou se snažit takovým situacím vyhnout nebo je naopak za každou cenu stále překonávat (adepti na adrenalinové sporty). Cílem není nic jiného než se (pod)vědomě zavděčit autoritě (rodiči). Speciální kategorii je „negativní“ motivace dívek, na které jsou kladené nároky ohledně vzhledu. Věty typu: „*Nejez, budeš tlustá,*“ nebo „*Tohle si bereš na sebe?*“ vedou k pořádnemu kopanci do sebevědomí či pořuchám příjmu potravy.

Markéta Palatin





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 JEDNOPOSTEĽOVEJ izbe: 558,- eur
(počet jednoposteľových izieb obmedzený)

2. plný pobyt jednej osoby v DVOJPOSTEĽOVEJ 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 slávnoštná 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 penzíóne. V cene je aj slávnoštná 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 švédskej 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 hostom.

Normálna strava

Bezmliečna, bezlepková strava

Vegetariánska strava

Vegetariánska, bezmliečna, bezlepková strava

Doprava

Hotel Vitality je veľmi dobre dostupný vlakom preto nebudeme zaistovať príchod ani odchod z hotela.

Doporučené dopravné spojenie bude všetkým účastníkom zaslaná v priebehu mája 2020. Z dôvodu rezervácie parkovačích miest prosíme o poskytnutie informácie, či budete **cestovať vlastným autom**.

ÁNO

NIE

Hotel Vitality Vendryně

Luxusný štvorhviezdičkový hotel Vitality ponúka pobyt v malebnom podhorí Sliezskych Beskýd. Unikátné wellness centrum ponúka moderné relaxačné využitie v designovo jedinečnom koncepte vrátane netradičného strešného whirlpoolu a soľného kúpeľa. Vysokú kvalitu zážitkovej gastrónomie 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!

Zatočte s jarnou únavou

Pečeň patrí k veľmi dôležitým orgánom, metabolizuje totiž základné živiny a odstraňuje z tela nepotrebné látky.

Jar je ideálny čas na detoxikáciu pečene!

Pretáženú pečeň poznáme podľa rôznych zmien – jednou z nich je dlhodobá únava. Pokiaľ sa i po dostatočnom dlhom spánku cítite vyčerpaní a bez energie, spozorniete. Zmien si môžete všimnúť aj na koži – svrbivá, na dotyk citlivá koža môže signalizovať problém s pečeňou. Ďalším indikátorom sú oči – nie nadarmo sa hovorí „oko, do duše okno“.

Akonáhle sú oči červené, podráždené, máme stále zápaly spojiviek, volá pečeň o pomoc.

Emócie a zasa emócie

Že je čas na detoxikáciu pečene nám môže prezradíť naše chovanie. Pečeň najviac ovplyvňuje emócie zlosti, nervozity, či agresie. Pokiaľ sa cítite často v napäti, bez toho aby ste k tomu mali nejaké podnety, máte väčšiu tendenciu k podráždeniu, potrebuje Vaša pečeň pomoc!



Náš Tip!

Vyskúšajte Joalis trio zložené z prípravkov – **LiverDren® + Achol® + Streson®**

Táto kúra, v ktorej sa podporujú účinky bylín so silou informácie, pôsobí blahodarne na normálnu činnosť pečene, žlčníka a má tiež vplyv na emocionálnu rovnováhu.



LiverDren® je prírodný a dobre tolerovaný prípravok obsahujúci výluh z repíka lekárskeho, ktorý má vplyv na normálnu činnosť pečene, vylučovanie, trávenie a fungovanie žlčníka.



Achol® je prírodný výživový doplnok s obsahom chmeľu otáčavého, ktorý prispieva k normálnej hladine cholesterolu v krvi.



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

Prepojenie sily informácie s účinkami bylín – viac na www.Joalis.sk

