

Meníme svet po kvapkách

 **Joalis info**

5/2021

september – október

Bulletín informačnej a celostnej medicíny

# **Priony:** **majte sa na pozore**

## **Vlasy, fúzy, chlpy a ich detoxikácia**

## **Rozvíjanie vibračného tela**

## **Cesta dieťaťa za fantáziou a schopnosťou chápať súvislosti**



# Rýchla regenerácia!

O úmornej únave a nekonečne dlhej dobe dávania sa dokopy po chorobe teraz počúvame z mnohých strán. Zdĺhavá regenerácia občas býva dokonca ešte náročnejšia ako ochorenie samo, pretože to vyzerá, že nám už nikdy nebude ako predtým.

## Urýchlite svoju regeneráciu!

Vyskúšajte kúru z troch prírodných výživových doplnkov Joalis, v ktorých sa prepája sila informácie s účinkami bylín. Trio je navrhnuté tak, aby sa prípravky vzájomne podporovali a dosahovali tak čo najefektívnejší účinok.

### Náš tip:

#### **Veron + UrinoDren® + Anxinex®**

kúra podporujúca regeneráciu organizmu

Táto kúra pôsobí **blahodárne na funkciu močovej sústavy**, na normálnu **činnosť kardiovaskulárneho systému** a taktiež na podporu **vyváženej psychiky**.

- ✿ **Veron** s obsahom levandule lekárskej pre normálnu činnosť kardiovaskulárneho systému, krvného tlaku.
- ✿ **UrinoDren®** obsahujúci vrbovku malokvetú podporuje normálnu funkciu močovej sústavy.
- ✿ **Anxinex®** obsahuje vitamín B6, ktorý prispieva k normálnej činnosti nervovej sústavy a psychiky.

Všetky prípravky Joalis sú spracované unikátnou informačnou technológiou, ktorá optimalizuje ich účinok.

## Prepojenie sily informácie s účinkami bylín

Viac na **[www.joalis.sk](http://www.joalis.sk)**





## Obsah

### 4 NOVINKY

Aktuality ze světa Joalis

### 5 JOALIS TÉMA

Mějte se na pozoru – priony

### 11 NAŠE ZKUŠENOST

Okruh plic a covid-19

### 14 TOXINY A PŘÍPRAVKY JOALIS

Vlasy, vousy, chlupy a jejich detoxikace – I. část

### 18 FOTOREPORTÁŽ

Beskyde, Beskyde, krásně nám bylo....

### 20 ZÁPISNÍK Z CEST

Kostarika – Pura Vida – II. část

### 24 ZAJÍMAVÁ MÍSTA

Furlánsko – přímořská krajina propojená s Českem

### 26 KRÁLOVSKÁ CESTA KE ŠTĚSTÍ

Otevření koruny: Nová kapitola rozvíjení vibračního těla

### 30 ASTROLOGICKÉ OKÉNKO

Co nás čeká podle hvězd?

### 32 BAMBI KLUB

Cesta dítěte za fantazií a schopností chápat souvislosti

### 34 KALENDARÍUM

Připravované akce

Vážení a milí příznivci  
informační medicíny  
a čtenáři našeho  
bulletinu,



prázdniny utekly a je tu  
září, čas návratu dětí do  
škol a již brzy i barevných dní babího léta.  
Tento čas jsem dříve příliš nemusela, bylo  
mi líto léta a z kratších a chladnějších dní  
jsem zkrátka tolik nejásala. Čím jsem  
starší, tím více mám podzim ráda.  
Ty barvy, které čarují stromy ve svých  
korunách, ta melancholie, která na  
člověka sedne, když se ráno prochází  
tajemnou mlhou, to všechno mě tak nějak  
zklidňuje, konejší. Věřím, že podobně  
krása podzimu „utiší“ i napjatou  
atmosféru ve společnosti, která je stále  
cítit na každém kroku...

Aktuální číslo je opět nadité zajímavými  
informacemi, hned v úvodu nás Marie  
Vilánková zasvětila do tématu prionů,  
zrádných patogenních bílkovin, před  
kterými stojí za to mít se na pozoru. Další  
díl poradce Pavla Jakeše – Rok s covidem –  
se zaměřuje na aktuální, plicní okruh  
a s Vladimírem Jelínkem se podíváme na  
detoxikaci vlasů, ale také si v Královské  
cestě ke štěstí představíme příběh získání  
koruny a posledním dílem Kostarika Pura  
Vida se rozloučíme s touto krásnou zemí.  
Chybět nesmí ani reportáž z beskydské  
Letní školy, která se letos velmi povedla  
a její pohodová esence ve mně stále  
doznívá. S Honzou Kročou zavítáme  
tentokrát do tajemného Furlánska  
a s Alitou tradičně na hvězdné nebe.  
Kolegyně Markéta Palatin se v pravidelné  
rubrice Bambi zaměřila na důležitost  
čtení dětí.

Hezké počtení a užijte si krásné babí léto,  
kochejte se jeho rozmanitostí  
a barevností stejně jako já.

*Linda Maletinská*

Vaše Linda

## Bulletin informačnej a celostnej medicíny

Číslo bolo spracované s využitím textov z českého vydania bulletin Joalis info 5/2021

**Spracovanie pre SR:** Ing. Lýdia Eliášová, man-sr@man-sr.sk

**Grafická úprava pre SR:** Ivan Sokolský | ywan, www.ywan.sk

**Tlač v SR:** Tlačiareň P+M s.r.o., Budovateľská 1, 038 53 Turany

**Distribúcia v SR:** MAN-SR s.r.o., Plzenská č.49, 040 11 Košice

**Redakčná rada:** Ing. Vladimír Jelínek, Mgr. Marie Vilánková

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

**Grafická úprava:** Martina Hovorková

**Vydavateľ:** Joalis s.r.o., Orlická 2176/9,  
130 00 Praha 3, IČO 25408534, www.joalis.eu

Evidován pod č. MK ČR E 14928

Společnost Joalis s.r.o., má certifikovaný systém  
řízení, kvality dle normy ISO 9001.



## Informační medicína na Vílí louce besední

Hned po skončení *Letní školy* (reportáž najdete na stranách 18–19) jsme v sobotu navázali velmi příjemnou akcí *Léto s kongresem*. Na louce pod hotelem Energetic v Rožnově pod Radhoštěm probíhaly přednášky, ale také hudební vystoupení a nejrůznější workshopy či cvičení. Marie Vilánková program obohatila svou přednáškou na téma Informační medicína. Z dalších vystupujících můžeme zmínit například Jardu Duška, Jana Raka, Helenu Máslovou, Patrika Keeho a další. Velký dík za celodenní pomoc na akci i následnou péči patří naší milé poradkyni Katce Neřádové z rožnovského *Centra Zdravé Já* ([www.cititsedobře.cz](http://www.cititsedobře.cz)). Děkujeme!



## Joalis nově na Instagramu!

Ať se nám to zamlouvá nebo ne, sociální sítě jsou nedílnou součástí našich životů a také marketingovým nástrojem. Právě proto jsme se rozhodli „obout“ i do instagramu, který u nás doposud trochu stagnoval. Naše nové stránky najdete na *Joalis\_im*, svůj profil dostal také blog Marie Vilánkové *Léčba informací*, ten si můžete prohlédnout na *Lecba\_informaci*. Tak pokud vás zajímají naše tipy a inspirace, přidejte se a sledujte nás.

## Kladné ohlasy nás těší

Se souhlasem autora dopisu zveřejňujeme pochvalu pro naši brněnskou poradkyni a lektorku Lucku Krejčí. Podobné zpětné vazby nás samozřejmě velmi těší, zejména v dnešní době... Jak je vidět, Joalis právem patří do oboru komplementární medicíny.

*Dobrý den,  
moc rád bych poděkoval za kurzy s lektorkou, paní bakalářkou  
Lucií Krejčí.*

*Kurzy pod jejím vedením byly skvělé. Velmi oceňuji nejen milý  
a vstřícný přístup, ale také trpělivost a umění předávat informace  
a zkušenosti i lidem kovaným vzděláním v klasické medicíně tak,  
aby byly pochopitelné a logické.*

*Zároveň musím smeknout před širokým rozsahem znalostí paní  
lektorky a dokonalostí měření na přístroji Salvia. Výsledky, které mi  
naměřila při výuce, potvrdila se stoprocentní shodou i následná interní vyšetření.*

*Joalis se mi již dlouhou dobu líbil, ale teď po kurzech jsem přímo nadšený.*

*Firmě přeji nejen spoustu spokojených zákazníků, ale i více takových TOP lektorů a terapeutů, jako je paní Lucka, a moc se  
těším na spolupráci.*

*S pozdravem a přáním hezkého dne*

MUDr. Hubený Otto







# Mějte se na pozoru

## Priony

Dnes přerušíme seriál popisu komplexů, protože považují za důležité upozornit a podrobně vysvětlit nebezpečnost prionů – patogenních infekčních bílkovin. Někdy mě „náhodou“ zaujmou určité toxiny, jak kdyby intuitivně přišel signál, že je třeba věnovat jim pozornost. Proto tak činím a dozvíte se řadu podrobností o tomto velmi důležitém toxinu, který ničí nervový systém, způsobuje rozpad osobnosti a v klasické medicíně proti němu neexistuje žádný lék; neznáme ani postup, jak priony z těla eliminovat. Dokonce jsou považovány za možnou biologickou zbraň. Důležitým poznatkem je, že priony se můžeme jednak „nakazit“ z vnějšího prostředí, ale také mohou vznikat v nás působením různých toxinů, obzvláště těch, které dokážou působit elektromagneticky. Jsou to nanočástice různých kovů, ale i moderních, nekovových látek s magnetickým působením.

**H**istorie lékařství a hledání původců onemocnění je velmi zajímavá. Jak postupuje lidské poznání, tak se pozornost zaměřuje **na stále menší, určitým způsobem jednodušší, ale v účincích problematičtější patogeny**. Nejprve byli pozorováni mnohobuněční parazité, které znali a léčili ve starověku. Dokonce podle některých výkladů znak lékařů a lékárníků, Aeskulapova hůl, symbolizuje vlasovce medinského, parazitického červa, který cizopasí v lidské kůži a byl odstraňován namotáváním na kousek dřeva. Během středověku bylo pozorováno a popsáno mnoho dalších parazitů, například motolice, postupně i prvoci. Bakterie byly poprvé pozorovány roku 1676 nizozemským přírodovědcem Antoni van Leeuwenhoekem pomocí vlastnoručně vyrobeného mikroskopu. Za zakladatele moderní bakteriologie je považován Robert Koch (\*11. 12. 1843), který objevil původce onemocnění tuberkulózy, cholery a antraxu. Na přelomu 19. a 20. století byly postupně objeveny i viry. Prvním objeveným virem napadajícím živočichy byl virus slintavky a kulhavky v roce 1898 a prvním lidským virem byl virus žluté zimnice (rok 1900). Viry byly poprvé pozorovány až s vynálezem elektronového mikroskopu v roce 1939. Jejich chemická struktura byla postupně odkrývána

a následně bylo popsáno, že se skládají z bílkovin a genetické informace.

### Objev prionů – nový infekční patogen

Po objevu a důkladném prozkoumání virů by se mohlo zdát, že nemůže existovat infekční částice, která by nepatřila mezi eukaryotické parazity, houby a plísňe, bakterie nebo viry. Zejména s rozvojem virologie a objevem mnoha různých virových částic (virionů, viroidů, virofágů...) neočekávali vědci na poli infekcí nic nového. Velmi překvapivý byl objev amerického **neurologa Stanley B. Prusiner** **v roce 1982, který objevil patogenní, infekční bílkoviny (proteiny) a nazval je priony**, složeninou ze slov proteinový (*proteinaceous*) a infekční (*infectious*). V roce 1997 získal Nobelovu cenu za vysvětlení příčiny BSE – bovinní spongiformní encefalopatie („nemoc šílených krav“) a jejího lidského ekvivalentu Creutzfeldt-Jakobovy choroby.

Historie výzkumu prionů je však ještě starší. Začala v Anglii již ve 30. letech minulého století, kdy byla zkoumána scrapie, neurodegenerativní onemocnění ovcí a koz, které bylo známo několik století. **Drbavka, klusavka (scrapie)** způsobuje, že se zvířata nutkavě drbou a škrábou, mají problémy

s koordinací pohybů, chůzí a dochází ke třesu. Nákaza je přenášena jednak z matky na mládě, ale také skrze moči infikovanou potravu ve společném stádu. Zřejmě výrobou masokostní moučky a zkrmováním nemocných ovcí skotem se prionové onemocnění rozšířilo nejen mezi krávy, ale potravinovým řetězcem se dostalo až k lidem. První popisy lidského prionového onemocnění pochází

**seskupením podle mRNA** (messenger RNA, jednovláknový genetický řetězec vzniklý přepisem z DNA). Tento řetězec je **prostorově uspořádán** až do terciální nebo i vyšší struktury (prostorová konformace) podle složitosti bílkoviny. Nejprve vzniká sekundární struktura, kdy se kratší kousky řetězce skládají do tvarů (alfa šroubovice, beta skládaný list, helix smyčky...). Z ní vzniká terciální struktura,

## Zvenku i zevnitř

**Priony buď v organismu vznikají, nebo se do něj dostávají z vnějšího prostředí.** U tohoto zdroje se ještě podrobně zastavíme. Asi všichni slyšeli o „nemoci šílených krav“, která dostala název podle neobvyklého chování skotu v pozdních stádiích onemocnění. K velkému rozšíření došlo ve Velké Británii, kde zvířatům byla podávána masokostní moučka jiných uhynulých zvířat nejprve nemocných ovcí a později i krav nakažených priony. Došlo zde i k přenosům na člověka. Od té doby začaly platit přísné veterinární předpisy, jak zacházet s uhynulými zvířaty, jak zpracovávat maso, pravidelně se odebírají vzorky mozkové tkáně zvířat.

Vše je namístě, protože priony jsou extrémně odolné proti teplu, varu, desinfekčním činidlům i přírodnímu rozkladu pomocí enzymů. **Bohužel se do organismu mohou dostat nejen při konzumaci masných výrobků obsahujících priony, byl popsán také přenos na zvířata pomocí rostlin, které vyrostly na půdě, kde byla zakopaná nemocná, uhynulá zvířata.** Priony se vylučují i v mléce, moči, stolici, proto byly nalezeny i v hnoji. Zemědělci ví, že pastviny, kde se pásala nakažená zvířata, jsou dlouhou dobu nepoužitelné, protože se zdravá zvířata mohou nakazit při pastvě. Nejvíce odolné jsou priony, které jsou navázané na nějaké částice, například na půdní. Nemělo by vás překvapit, když vytestujete priony i u vegana nebo malého dítěte. Zřejmě nejsou přenosné placentárně, ale zvířata se často nakazí při porodu z krve a tělesných tekutin. I u lidí byly popsány nákazy z transplantovaných orgánů, z nedostatečně sterilizovaných

## Priony se mohou dostat do organismu nejen konzumací masných výrobků, ale i přes rostliny, které vyrostly na půdě, kde byla pohřbena nemocná zvířata.

z roku 1920, kdy neurologové Alfons-Maria Jakob a Hans Gerhard Creutzfeldt popsali několik případů **houbovitého degenerativního onemocnění mozku s typickými příznaky** – nejprve drobné výpadky paměti, změny nálady, nechuť ke společenským aktivitám (připomínající depresi), později poruchy chůze, vidění, halucinace, problémy s řečí, neschopnost nalézt slova až k totální ztrátě svalové koordinace, tuhnutí končetin... Později, v 50. letech 20. století, zkoumal na ostrově Papua Nová Guinea americký lékař a virolog D. C. Gajdusek **nemoc kuru**, která byla přenášena rituálním požíváním mozků zemřelých členů kmene.

## Co jsou to priony, jak vznikají?

**Priony jsou patogenní, změněné, nefunkční bílkoviny, které se hromadí v tkáni, nejčastěji v mozku, a poškozuji ho.** Pro lepší pochopení problematiky si připomeňme, co jsou to **bílkoviny (proteiny)**. Jejich název pochází z řečtiny, próteios znamená „prvotní, primární, hlavní“ a jsou **podstatou všech živých organismů**. Podílí se nejen na stavbě, ale i veškerých funkcích včetně řízení, zpracování informací a imunitních reakcí. Jsou to složité, vysokomolekulární přírodní látky složené z aminokyselin, které jsou propojené peptidovými vazbami (chemická vazba obsahující seskupení atomů –CO–NH–). Jsou **vytvářeny na základě genetického kódu**, podle kterého se seskupují aminokyseliny do řetězce a ten je postupně tvarován do stabilního prostorového útvaru.

Výchozím stavem, **primární strukturou, je lineární řetězec aminokyselin** vzniklý

kdy celý řetězec zaujme prostorový tvar. Toto skládání probíhá v endoplasmatickém retikulu (buněčná organela). Tato **dobře uspořádaná prostorová struktura je nutnou podmínkou pro správnou funkci bílkoviny**. Zjednodušeně řečeno, **pro vznik funkční bílkoviny je potřeba správný genetický kód a vhodné podmínky pro tvarování** bílkovinné prostorové struktury.

Priony jsou bílkoviny, které mají špatný tvar, nepoužitelný pro potřeby organismu. Bohužel, obvykle to neskončí malým množstvím chybných bílkovin, které organismus odbourá, ale **chyba se dále šíří podobně jako infekce a další bílkoviny se tvarují podle tohoto chybného vzoru**. Nepoužitelné bílkoviny se hromadí v buňkách a tkáni, vznikají plaky, které znemožňují fungování orgánů a působí toxicky.



**PrP<sub>c</sub>**  
Normální  
bílkovina/protein

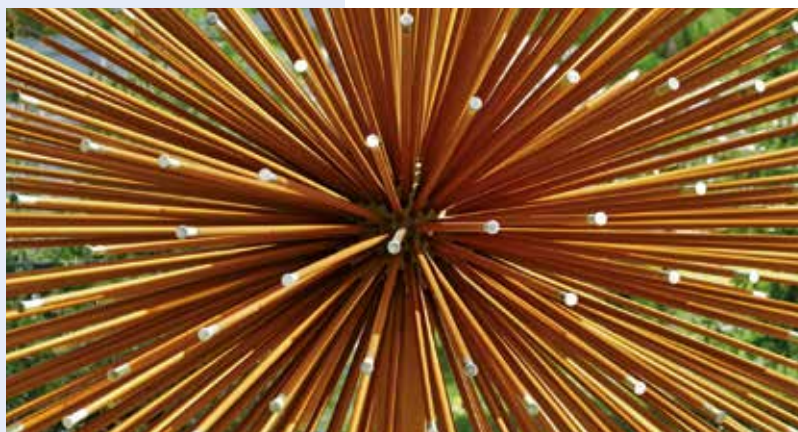


**PrP<sub>Sc</sub>**  
Forma prionového proteinu  
způsobující onemocnění



## Priony mohou vzniknout a dále se množit těmito způsoby:

- **Nevhodná, modifikovaná nebo poškozená genetická sekvence**, podle které je bílkovina tvořena – patří sem kromě klasických prionových onemocnění jako dědičná familiární Creutzfeldt-Jakobova nemoc s genetickou mutací genu PRNP, fatální familiární insomnie (smrtelná nespavost), ale také některé dědičně podmíněné neurodegenerace jako Alzheimer, ALS, frontotemporální demence spojená s parkinsonismem dohromady s mutací genů MAPT (modifikovaný tau protein), TARDP (protein TDP-43), FUS (RNA-binding protein FUS/TLS). **Pozor; k poškození genomu může dojít i během života vlivem genotoxických toxinů včetně vakcín, virů, chemických látek, radioaktivity....**
- **Vliv elektromagnetických sil** – některé toxiny (nanočástice kovů, grafenu a jeho oxidů) nebo pobyt v oblasti s vysokým elektromagnetickým smogem mohou způsobovat **změny v průběhu prostorového uspořádání**. Vznikají chyby při stáčení alfa-helixu, vzniká větší množství spirálovitých útvarů a beta listů. „Zajímavá“ je studie, jak grafen způsobuje nesprávné skládání bílkovin a tvorbu proteinů v souvislosti se zaregistrovanými patenty na přidávání oxidů grafenu jako nosiče do nanočásticových, moderních vakcín.
- **Infikování z vnějšího prostředí** – potravou, transplantacemi, krevními transfúzemi, infikovanými nástroji při operacích, z léků vytvářených na poškozených tkáních (hlavně hormonální přípravky). Významnou ochrannou roli hraje imunitní systém střeva. Viz speciální odstavec dále.
- **Některé mikroorganismy a jejich ložiska v organismu mohou priony vytvářet** – obvykle se na jejich tvorbě podílí RNA viry, retroviry (*Rous sarcoma virus*). Jejich vznik je ale popsán i u spiroplasy (patří do skupiny bakterií *molluscites*) a kvasinek (*Saccharomyces*). Také bylo popsáno, že borelie indukuje tvorbu problematického beta-amyloidu a tau proteinu.
- **Traumatické poškození mozku a náhodné vytvoření prionů** – u náhodně vzniklých, špatně smotaných bílkovin ve zdravé buňce obvykle zasáhnou opravné procesy a **prion je rozložen v proteazomu pomocí proteázových enzymů**. Poškozený protein je označen malým proteinem ubiquitinem, který umožňuje navázání do proteozomu a rozložení prionu zpět na aminokyseliny. Při větších nebo opakovaných traumatech mozku takto mohou vzniknout priony, které nejsou odstraněny a nadále se v mozku šíří.
- **Poškození proteazomů, nedostatek ubiquitinu, porucha chaperonů vlivem toxinů, hlavně mikroorganismů** – proteazom je buněčný bílkovinový komplex určený k odbourávání bílkovin. U zdravého organismu i náhodně nebo jinak vzniklé priony dokáže odbourat. Pro skládání bílkovin do správného tvaru hrají důležitou roli bílkoviny (chaperony), které pomáhají bílkovinu seskládat do správného tvaru a brání před vznikem patologických tvarů. Celá řada toxinů jako stres, emoční zátěže, chemické látky, léky (léčba nádorů), těžké kovy, mikrobiální toxiny a další ovlivňují činnost buňky a jejích organel a mohou způsobit jejich nefunkčnost a vznik prionů.



dochází k poškození a zániku neuronů. Prion ze zaniklého neuronu není odbourán a začne se postupně shlukovat do plaků. Bílkoviny, ze kterých priony vznikají, se obvykle vyskytují v řadě buněk, dochází nejen k narušení nervového systému, ale i imunity a lymfatického systému.

- **Nedostatek funkčních bílkovin** – souvisí s některými genetickými chorobami (cystická fibróza), kdy vadný protein způsobuje nefunkčnost chloridových kanálů. Podle druhu poškozeného proteinu se mohou objevovat různé problémy spojené se ztrátou určité funkce buněk, například protein PrP je důležitý nejen v nervovém systému, je tvořen i v imunitních buňkách, ovlivňuje metabolismus, propustnost střeva a souvisí i se vznikem nádorů.
- **Ukládání prionů do tkání** – amyloidové priony vytvářejí plaky a ukládají se do různých

orgánů. Název amyloid je odvozen od toho, že se při barvení chová jako škrob. Jsou popsány desítky různých proteinů, které se ukládají v různých orgánech – nadledvinky, játra, slezina, lymfatický systém, tuková tkáň, mozek, střeva... a způsobují poškození, atrofii buněk v těchto orgánech a dochází k omezení a zániku jejich funkce. Priony se ukládají do mezibuněčných prostor i uvnitř buněk.

Když se řekne prion, většina lidí si představí onemocnění mozku a nemoc šílených krav. **Problematika prionů je ve skutečnosti mnohem širší a souvisí s celou řadou zdravotních problémů.** Napadení nervového systému je samozřejmě nejzávažnější, ale ukládají se i do dalších orgánů – lymfatických tkání, ledvin, jater, sleziny, střevního epitelu.... Také je v poslední době popisována celá řada nově objevených prionů, jsou jich desítky. Obvykle u mnohých onemocnění, jako například při demenci, najdeme v organismu více druhů různých prionů, které dohromady vytvářejí velmi odolné plaky. Nejčastěji ►

operačních nástrojů. Cest, jak se do organismu mohou dostat, je mnoho. Velkým rizikem jsou trvale vysoké hladiny prionů ve stravě. Priony vedou i k poškození střevních buněk a jejich pevných spojů, což vede ke zvýšené propustnosti střeva a do organismu proniká nejen vyšší množství prionů, ale i dalších toxinů.

## Jak nás priony poškozují?

Obecně priony způsobují tyto hlavní problémy, obvykle dochází k jejich výskytu současně:

- **Vznik toxické bílkoviny** – priony působí toxicky hlavně v nervových buňkách,

priony vytvářejí tyto proteiny a jsou spojovány s následujícím onemocněním.

## Cellular prion protein (PrPC), kódovaný genem (PrNP)

První popsáný prionový protein označovaný jako PrP Sc (infekční, označení podle scrapie) a PrP res (resistentní, odolný proti proteáze a štěpení). Působí toxicky na buňky a způsobuje vznik plaků a později typický houbovitý vzhled mozku. Normální protein se nachází na povrchu buněk v různých tkáních, **hojně se vyskytuje na nervových a gliových, imunitních, krevních a střevních buňkách**. Je důležitý v buněčné a nervové komunikaci a i ve vnitrobuněčné signalizaci. Podílí se na regulaci spánku a bdění, **prostorového vnímání a učení, vytváření dlouhodobé paměti, vyskytuje se hojně v hipokampu, podílí se na nastavení frustrační tolerance a prahové hodnoty pro záchvaty**. Jeho koncentrace je vysoká hlavně v synaptické části neuronů, **umožňuje vznik a rozpojení synapsí**. Prionový protein v nervovém systému je typický pro onemocnění jako všechny varianty Transmisivní spongiformní encefalopatie (TSE) jako BSE Scrapie, *Chronic wasting disease* (CWD), Creutzfeldt-Jakobova nemoc (CJD), Kuru, Fa-



zený protein vede k předčasnému stárnutí buněk, blokování regenerace a k negativnímu ovlivnění imunity. Imunitní stárnutí také urychluje neurodegeneraci a poškození mozku a projevuje se širokou škálou problémů

ni pro vývoj nervové soustavy a mozku. Je důležitý i v **přirozené imunitě, metabolismu železa a hormonálním řízení**. Pokud dojde k narušení „životního“ cyklu proteinu, může **vzniknout problematický mezičlánek s beta strukturou – amyloid-beta (Ap) protein, který se snadno shlukuje do vláken (fibril)**. Ty se ukládají jednak v nervovém systému, obvykle jsou nacházeny v placích u lidí s Alzheimerovou chorobou, ale mohou se ukládat i do cév, nejčastěji v mozku. Beta-amyloid peptidy jsou velmi **neurotoxické**, působí na glutamátové receptory – NMDA, jejich nadměrná aktivace vede k oxidačnímu poškození a někdy až ke smrti neuronů. Také poškozuji mitochondrie, narušují buněčné membrány, zhoršují metabolismus glukózy a cholesterolu v mozku a narušují iontovou rovnováhu hlavně vápníku. Je zajímavé, že zvýšené hladiny amyloid-beta prionu jsou časté při nádorech jater, plic, prsu, jícnu...

Obvykle tento mezičlánek vzniká při výstavbě nebo naopak při degradaci (odbourávání) amyloidního proteinu. **Právě při výstavbě může infekční prion nebo podmínky podporující vznik prionů zapříčinit, že vznikne patologický amyloid-beta protein**. Některé dědičné mutace APP genu způsobují zvýšenou produkci beta-amyloidu. Velmi často tyto mutace mají lidé s Downovým syndromem. Enzymy štěpící prekurzorový protein jsou ovlivněny množstvím cholesterolu v mozku, často jeho hladina bý-

**Při požití prionů z potravy je potřeba věnovat se střevu, priony totiž vedou k poškození střevních buněk a jejich spojů, což vede ke zvýšené propustnosti střev.**

tální familiární insomnie (FFI). Myslím, že je to ale jen „špička ledovce“, kde prion PrP způsobuje poškození. Roli hraje i v Alzheimerově chorobě. V synapsích působí jako receptor, na který se navazují zřetězené beta-amyloidy (viz dále). Tyto shluky aktivují glutamátový NMDA (N-methyl-D-aspartate) receptor, jeho nadměrná aktivace vede ke smrti neuronu.

**Celulární protein se podílí na udržování homeostázy (měď, vápník). Reguluje imunitní funkce**, je vytvářen na T i B lymfocytech, NK buňkách, monocitech, dendritických buňkách, ovlivňuje tedy přirozenou i získanou imunitu. Dokonce T-lymfocyty tento protein uvolňují ve formě exosomů a mikrovesikul (buněčné váčky různé velikosti) do plasmu. To ukazuje, že **protein má důležitou signalizační funkci a je součástí proteinové molekulární paměti**. Poško-

četně různých typů demencí. Je vytvářen i ve **svalových buňkách**, jeho poškození vede k oslabení a odbourávání svalové tkáně. V lékařské literatuře jsou popsány myopatie (postižení svalů) způsobené ukládáním prionu PrP s amyloid beta proteinem. Je obsažen i **v játrech a hypofýze**.

## Beta-amyloid a amyloidní prekurzorový protein kódovaný genem APP

**Amyloidní prekurzorový protein** je evolučně velmi starý protein, který je **obsažen v mnoha typech buněk jako buněčný povrchový receptor**. Pomáhá regulovat **vznik synapsí a umožňuje neuroplasticitu**, schopnost mozku měnit se a učit se; je zásad-



vá ovlivněna narušenou hematoencefalickou bariérou. Beta-amyloid může být odbourán pomocí proteáz, probíhá ve spánku. Je zajímavé, že ve zvýšené míře se vytváří, pokud je mozek napaden mikroorganismy, proto také lidé s neuroinfekcemi častěji trpí Alzheimerovou demencí.

## Tau proteiny kódované genem MAPT (microtubule-associated protein tau)

Skupina šesti rozpustných, velmi podobných proteinů. Jejich hlavní úlohou je **udržování stability mikrotubulů**, které jsou součástí cytoskeletu buňky a jsou důležité pro vnitrobuněčné zpracování informací, tvoří něco jako mozek buňky, roli hrají i v dalších procesech – dělení buněk, práce s chromozomy. Mikrotubuly jsou prastaré, nejuniverzálnější biologické struktury, které se nacházejí ve všech buňkách. Podle Rogera Penrose, slavného fyzika, **vzniká vědomí na kvantové úrovni uvnitř mikrotubulů**, probíhá zde nevypočitatelné kvantové zpracování. Tuto teorii nazval jako **Orchestrated objective reduction** (řízená objektivní redukce); zajímavé je, že mainstreamem byla teorie odmítnuta, ale velmi se o ni zajímal Google. Pomalu se vynořují drobná potvrzení této teorie.

Tau proteiny stabilizují mikrotubuly hlavně v nervových buňkách, velmi důležité jsou v nervových výběžcích. Jsou potřebné pro **dlouhodobou paměť, návyky a schopnost adaptace, schopnost zklidnění, zvládání strachu a úzkostí, cyklus spánku a bdění**. Poškození tau proteinu vede ke

Tau proteiny jsou fosforylovány, to znamená, že **dochází ke změně struktury** a mění se tím jejich působení. U enzymů se fosforylace používá k jejich aktivaci nebo utlumení. **Změny struktury tau proteinů jsou řízené pomocí určitých enzymů (kinázy)**. Pokud je aktivita enzymů zvýšená, dochází ke **vzniku nesprávných tvarů (tau-priony), jejich shlukování a tvorbě vláknit-**

pickova choroba), **Parkinsonovo onemocnění**, nádory nervového systému.

## Alfa-synuklein kódovaný SNCA (Synuclein Alpha) genem

Neuronový protein alfa-synuklein reguluje přenos vezikul v nervových synapsích a uvol-

Priony působí toxicky hlavně v nervových buňkách, dochází k poškození a zániku neuronů. Zároveň dochází nejen k narušení nervového systému, ale i imunity a lymfatického systému.

**tých vnitrobuněčných sítí, spleťenců**. Tyto sítě nahrazují cytoskelet buňky, odstraňují mikrotubuly. Tau-priony se šíří do dalších nervových buněk. **Tau prionové proteiny způsobují rychlou nervovou degeneraci**, ve velmi vysoké míře jsou nalézány u mladších a rychle se zhoršujících pacientů s Alzheimerovou chorobou. Tau priony jsou nalézány u mnoha dalších onemocnění jako **různé typy dalších demencí a neurodegeneraci** (frontotemporální, kortikobazální,

ňování neurotransmiterů, umožňuje tedy **přenos informace mezi neurony**. Je také **součástí nervových mitochondrií a buněčného jádra**. Hojně se nachází v mozku (mozková kůra, hipokampus, *thalamus, substantia nigra*, mozeček...), srdci, svalech. Je i součástí i gliových buněk. Je důležitý pro prostorové učení a krátkodobou paměť. Je **velmi důležitý pro opravy DNA v buňkách**. Pokud vznikne prionový alfa-synuklein, dochází k jeho shlukování, připojují se další pro-

## Existuje ještě mnoho dalších objevených prionových proteinů:

- **TAR DNA vazebný protein 43 (TDP-43)** kódovaný TARDBP genem – protein, důležitý pro opravy DNA. Potlačuje transkripci HIV. Jeho prionová forma je typická pro amyotrofickou laterální sklerózu (ALS) a frontotemporální lobární degeneraci.
- **RNA-binding protein FUS/TLS** – signalizuje poškození DNA a jejich oprav. Poškození proteinu vede k poškození DNA v neuronech, neurodegeneraci a tvorbě FUS agregátů. Souvisí s ALS, frontotemporálními demencemi.
- **Amylin** – produkovan beta-buňkami, ukládá se do slinivky, spojený s diabetem druhého typu.
- **Laktotransferin (LTF)** – amyloidní poškození rohovky.
- **Apolipoprotein C-II, CII** – ukládání v ledvinách.
- **Beta-2 mikroglobulin** – ledviny.
- **Huntingtin** – Huntingova choroba, dědičné neurodegenerativní onemocnění – problémy s duševní stabilitou, pohybem.
- **Fragmenty imunoglobulinů lehkého řetězce** – onemocnění kostní dřeně, ledvin, nádory, poruchy imunity.



zvýšené době bdělosti a **snížené schopnosti klidového, hlubokého spánku (NREM)**, který je velmi důležitý pro konsolidaci (upevňování) paměti. Také tau protein ovlivňuje **vývoj neuronů, jejich regeneraci, ochranu při chronickém stresu a depresi**. Ovlivňuje inzulínovou signalizaci v mozku, která je důležitá pro mozkový metabolismus.

teiny a vznikají tzv. **Lewyho tělíska**, která vytlačují ostatní buněčné struktury. Jsou typické pro **Parkinsona, demence s Lewyho tělísky** (zrakové halucinace, změny spánku, chování, poznávání, pohybu, bez ztráty paměti) a další neurodegenerativní onemocnění. Alfa-synuklein reaguje a ovlivňuje transport dopaminu. Zajímavé je, že infekce EBV viru podporuje shlukování proteinu.

## Jak zabránit vzniku prionů a odstranit je z organismu?

### Nejen IK Mix, ale i speciálka Priony

Zdravý organismus při setkání s priony nebo při jejich vytvoření vlivem toxinů uvnitř buňky je odbourá. Tím zabrání jejich kopírování a šíření do dalších tkání. **Buňky odstraní vadné vzory.** V první fázi, kdy jsou priony zatím jen uvnitř buněk, se odstraňují poměrně jednoduše. **Je třeba z tkáně odstranit toxiny, které způsobují jejich tvorbu a blokuji správnou činnost buňky** – chemické látky, zátěže z očkování, grafen a další nanočástice, těžké kovy a jejich nanočástice, borelie, viry a jiné mikroorganismy... Poté doporučuji detoxikovat tkáň spolu s přípravkem **IK Mix**, který priony obsahuje. V této první fázi stojí za úvahu i **speciálka Prion**, která obsahuje jednotlivé priony, případně se dají objednat i jednotlivé druhy prionů (beta-amyloid, tau-protein, atd.). Tyto samo-



**lymfatický systém.** Při podezření na infekci skrze potravu je nutné detoxikovat lymfatické tkáně, střevní stěnu, samotné imunitní buňky, játra a další tkáně, kde mohou být nalezeny.

- **Calon® + RespiDren® + Lymfatex® + IK Mix**
- **LiverDren® + IK Mix + Hepar + Streson®**

uje obraz prionů a protilátek a aktivuje imunitu proti prionovým plakům. Vzhledem k tomu, že prionové plaky jsou extra odolné, je třeba detoxikaci několikrát opakovat, využívat speciálky, přípravky, chytře kombinovat, aby imunita plaky postupně odstranila. Nechte se zmást klasickou medicínou, která tvrdí, že jsou neodstranitelné. Zřejmě jsou neodstranitelné pomocí léků, ale vhodně zacílená imunita dokáže odbourat jakoukoliv tkáň nebo orgán, vzpomeňte na různá autoimunitní onemocnění. **V případě plaků je důležité detoxikovat i jednotlivé emoční struktury**, které jsou častým místem akumulace prionů, pomocí nově doplněných emočních přípravků (jaro 2021) – **Emoce®, Streson®, Evidren, Depren, Anxinex®, Egreson, Embase.**

- **LiverDren® + Mezeg® + IK Mix + Cranium®**
- **VelienDren® + Antivex® + IK Mix + Emoce®**
- **RespiDren® + Depren + IK Mix + Spirobor®**

Prionů se není třeba bát, ale je nutné je považovat za jeden z důležitých toxinů, který je potřeba odstraňovat. V souvislosti s tím, co se děje, budou klienti, pro které je prion zásadní toxin, přibývat. Podstatné pro nás však je, že máme přípravky, které to umožňují...

*Mgr. Marie Vilánková*



## Objev prionů, patogenních infekčních bílkovin, se datuje rokem 1982.

statné priony jsou doplněny do EAM setu – verze dat 09/2021. Do Obecných příčin onemocnění byly také doplněny pojmy Extracelulární, Intracelulární, aby bylo možné zjistit, kde jsou priony akumulovány.

**Příkladem kúry na odstranění vnitrobuněčných prionů z neuronů v mozku může být:**

- **Mezeg® + Deimun Aktiv® + LiverDren® + Emoce®**
- **IK Mix + Cranium® + Antivex® + VelienDren®**
- **IK Mix + Cortex + Spirobor® + Depren**

**Při požití prionů z potravy je potřeba věnovat se střevu a obzvláště důležitý je**

Pokud prionů v těle vznikne větší množství a nejsou hned v prvním počátku odstraněny, **začnou vznikat plaky uvnitř i vně buněk.** Takovým typickým případem je Alzheimerova choroba, kdy uvnitř buněk vznikají spletnice prionového tau proteinu a vně buněk plaky tvořené beta-amyloidy a dalšími priony. **V případě extracelulárních plaků je důležité, aby se zapojila imunita a vytvořila zacílené reakce proti prionům.** Není to úplně jednoduché, protože priony v sobě nemají nukleové kyseliny a nevyvolávají tak zánětlivé reakce organismu. Důležitým mezikládkem pro odstranění extracelulárních plaků je **vytvoření protilátky a vznik imunokomplexu**, který spustí kaskádu dalších imunitních reakcí. Z tohoto důvodu je vhodný přípravek **IK Mix**, který spo-





# Okruh plic a covid-19

Přesunuli jsme se v pentagramu k dalšímu vrcholu a dnešní díl bude věnován okruhu plic a tlustého střeva. Tento vrchol je nesmírně podstatný a nenahraditelný po celý náš život. Jeho důležitost se projeví už při našem prvním nádechu, hned po narození. Mnohdy právě tento první nádech rozhoduje o tom, jak budeme v životě čelit situacím, které nám budou nepříjemné.

**P**okud je tento náš nádech volný a příjemný, nebudeme mít během života problém zhluboka se nadechnout a vykročit rázně k jakýmkoliv výzvám. Jestliže se nám například stalo, že jsme byli přidušení,

museli nás křísit, porod byl předčasný, trval moc dlouho, maminka měla zánět v porodních cestách (často streptokok) atd., je náš první nádech složitější. Pak se může stát, že pokud bude v průběhu našeho dalšího života potřeba zhluboka se nadechnout a zahájit akci, strach a úzkost nám to nedovolí. Zkušenost z našeho příchodu na svět nás tedy může ovlivnit na celý život. Strach a úzkost jsou vlastnosti, které patří pod okruh ledvin, jsou významným spouštěčem našich obranných mechanismů, které nás následně vedou až k pocitům smutku, beznaděje a depresím. Ledviny a plíce patří do skupiny tzv. „párových“ orgánů, které nám pomáhají řešit naše vnitřní a vnější emocionální konflikty. Často můžeme slyšet: „*Strachy ani nedýchám*“, „*Nejsem schopen tu zradu rozdýchat*“...

## Kůže: Důležitý orgán pro imunitní systém

Pro okruh plic je výhodnější používat dotazy podle čtyř základních tkání: kůže, pojivo, svaly a nervy. Zdravá kůže je pro náš imunitní systém základní podmínkou. Kůže plní funkci mikrobiální bariéry, která chrání naše vnitřní orgány a systémy před mikrobiálními záněty a také se přes ni dostává do našeho těla kyslík. Dýcháme tak nejen plícemi (přímá ventilace), ale i kůží. Důkazem je fakt, že pokud se popálíme na většině povrchu těla, budeme mít velký problém s příjmem kyslíku a můžeme se i udusit.

**Dalším vodítkem nám může být i takzvaná „vývojová etapa“:**

- **Zrození** – ledviny a játra (strach o a ze života vedou přirozeně ke snaze o obranu, vedou ke snaze rychle se postavit a běžet, vidět je možno hlavně v přírodě).
- **Zrání** – srdce (radost ze života a objevování nového, láska...).
- **Dospělost** – slezina a slinivka (nabírání síly, svalové hmoty, hormony – dospívání).
- **Stárnutí** – plíce (během života se začne objevovat problém s udýcháním všeho, co nám život přináší, (úrazy, alergie – vnější i vnitřní, operace, ekzémy, pásové opary...), projevuje se zejména na kvalitě a elasticitě kůže. Někdo stárne rychle a někdo pomaleji. Rychleji stárnou alergici, astmatiči, ekzematiči...).
- **Smrt** – ledviny (strach z neznámého, z toho, co nám život (mimo matku) přichystal, střídá ho strach ze smrti, strach ze ztráty všeho, čeho jsme během života dosáhli...).

**Z informací, které nám poskytuje čínský pentagram, je důležité následující: zapamatovat si orgány a systémy, které tento vrchol ovlivňují; jsou to:** Plíce – tlusté střevo: kůže, nos, vedlejší dutiny nosní, dýchací cesty, střední ucho, potní žlázy, hypotalamus – termoregulace, tlusté střevo, pohrudnice, *mediastinum* (mezihrudí) – je to střední část hrudníku, část emocionálního mozku – deprese...

Když se podíváme i na dráhy (meridiány) plic a tlustého střeva, zjistíme, na jak důležitých částech našeho těla se okruh plic podílí.

## Meridián plic

- **Obecná charakteristika:** jinová dráha probíhající sestupně od hrudníku k ruce.
- **Průběh dráhy:** začátek dráhy je uvnitř trupu, vede směrem dolů k tlustému střevu a zpět podél žaludku, od vrátníku k žlučecnému vchodu. Proniká bránici a vstupuje do plic, odtud pokračuje nahoru k průdušnici a k hrdlu. Z hrdla pak vychází příčně

**mi plic:** typické jsou zde dýchací obtíže, kašel, astma, pocity dušnosti a plnosti v hrudi, bolesti v jamce klíční kosti, bolesti v krku, zimnice, horečky s pocením i bez něj, snížená odolnost vůči chladu a infekcím, ale i srdeční arytmie, bolesti v zápěstí a ramenou, problémy s močením, některé ekzémy, skvrny na pokožce.

- **Psychické projevy energetické nerovnováhy:** deprese, emoční otupělost, melancholie, sebedoceňování, stísněnost, pohrdání, litost.
- **Čas:** třetí až pátá hodina, kdy jsou v činnosti plice, je časem, kdy se budí kuřáci,

a přijímání na citové rovině, pocity nedostatečného ocenění, vnitřní deprese, pocity viny, apatie, lhostejnosti, ale i lakoty a sobectví.

- **Čas:** pátá až sedmá hodina, kdy je v nejvyšší činnosti tlusté střevo. Doporučuje se navyknout si v tuto dobu na vyprazdňování, vyhýbat se stresu a spěchu. Probouzet se je třeba postupně, neboť nemocní a oslabení lidé se právě v tuto dobu cítí velmi špatně. Je vhodné pít hodně čaje preventivně, ale hlavně při výše zmíněných potížích.

## Okruh plic a komunikace

Jak je vidět, tento vrchol je velice exponovaný, co se týká naší komunikace s okolím. Pro tuto covidovou dobu je to jeden z nejdůležitějších okruhů. U všech lidí, kteří jsou nějakým způsobem oslabeni, je pravděpodobnost zdravotních potíží velice vysoká. Je mezi námi mnoho těch, kteří měli už v raném dětství například atopický ekzém, různé druhy alergií (mléko, lepek, očkovaní, živočišné, parazitární i rostlinné atd.), alergie často i vrozené, problémy s herpetickými viry, častými záněty v oblasti horních cest dýchacích a celého ORL, po resekcii mandlí pro časté chronické tonsilitidy z důvodu přítomnosti *Staphylococcus aureus* (často se jedná o infekční ložisko, které vzniklo již v těhotenství anebo v době porodu).

Když se takto oslabený organismus dostane do přímé kolize například s covidem-19, je jeho imunitní reakce přímo úměrná tomu, v jaké kondici se právě nachází jeho aktuální zdravotní stav (imunita, alergie, vyčerpání, stres...). Obranná reakce se dostává často jen bezpříznakově (mírně a po krátkou dobu zvýšená teplota, lehké nachlazení, občasná a krátkodobá únava...). Podle mých poznatků je to důkaz toho, že infekce na své cestě do organismu nepotkala žádnou složku imunitního systému, která by se mu postavila a vyvolala nějaký hmatatelný projev imunitního boje. Pro naše tkáně a z nich vytvořené orgány je to velice nebezpečná situace. Imunita kůže spolu s její stavbou je mnohem účinnější linií obrany než imunitní obrana jednotlivých nervových, svalových a vazivových buněk. Dalším problémem je i to, že kvalita každé bazální buňky není nikdy stejná. Oslabené a nemocné buňky jsou pro imunitně neoslabený vir (covid-19) lehce překonatelnou překážkou. Dalším nepříjemným rizikem je fakt, že viry rády používají tato slabá místa k uložení (vytvoření) infekčních ložisek, která nejdou klasickými medicínskými postupy a metodami odstranit (ATB, antivirotika apod.).

Pokud náš první nádech neproběhne hladce, může nás to ovlivnit na celý život.

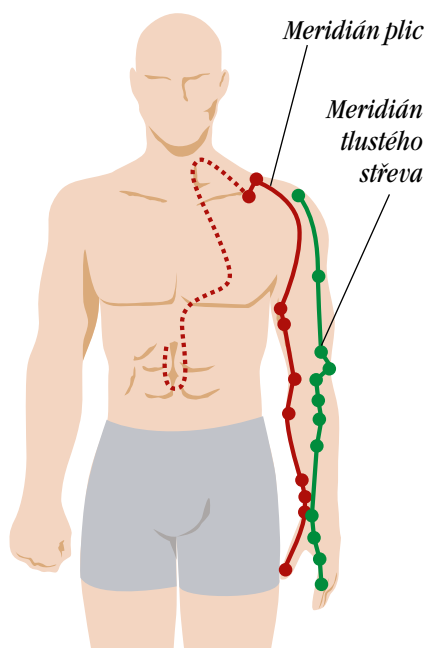
do podpaží a podél vnitřní strany ruky pokračuje až na špičku palce, kde končí. Dráha plic má jednu odbočku, která se odděluje za zápěstím a po hraně ukazováčku pokračuje k vnitřnímu okraji základny lůžka nehtu. Tato větev křížuje dráhu tlustého střeva.

- **Orgány a okrsky pod vlivem meridiánu plic:** nos, hrdlo, plice hrudník, horní končetiny.
- **Nálady:** smutek, deprese.
- **Element:** kov-vzduch.
- **Rovnováha energie meridiánu plic přináší tyto hodnoty:** pokora, skromnost, radost, spokojenost a tolerance ke svému okolí.
- **Fyzické projevy energetické nerovnováhy souvisejí s jednotlivými funkce-**

astmatici a jinak nemocní lidé trpící obtížemi s průduškami, rýmou a záněty horních cest dýchacích.

## Meridián tlustého střeva

- **Obecná charakteristika:** jangová dráha probíhající vzestupně od ruky k hlavě člověka.
- **Průběh dráhy:** začíná u nehtového lůžka ukazováčku, vede po vnější straně ukazováčku k zápěstí, dále podél vnější strany předloktí, přes loket k nadloktí a k nejvyššímu bodu na rameni. Jedna větev meridiánu se stáčí do vnitřku těla a vede do plic a dále k tlustému střevu. Další větev zůstává na povrchu a vede ke krku, přes tvář a vnitřkem přes zuby, končí v místě, kde překříží horní ret pod nosní dírkou.
- **Orgány pod vlivem meridiánu tlustého střeva:** ústa, zuby, hlava, hrdlo, jazyk, tváře, jícen, horní končetiny.
- **Nálady:** smutek, deprese.
- **Element:** kov.
- **Pokud je energie meridiánu tlustého střeva v rovnováze,** pak má člověk schopnost nadchnout se pro věc, je velkorysý, umí odpouštět a umí nechat věci běžet.
- **Projevy nerovnováhy energie meridiánu tlustého střeva na fyzické úrovni:** bolesti a otoky hrdla, bolesti zubů, záněty mandlí a hrdla, zablokování krku, bolesti v nadloktí a v břiše, pocit sucha v očích, zežloutnutí bělma, krvácení z nosu, syndrom zablokování ukazováčku.
- **Projevy nerovnováhy meridiánu tlustého střeva na psychické úrovni:** dlouhodobé zadržování přežitých a neaktuálních emocí a citů, problémy s aktem dávání





V tomto případě si tělo vytvoří jen velice málo obranných protilátek. Mám celkem hodně informací od klientů, kteří jsou léčeni s problémy s kvalitou žilního systému, krve a v srdečně-plicním okruhu, berou léky na ředění krve a diuretické preparáty na odvodnění srdce, plic, otoky končetin (zejména dolních), mají primárně sklony k trombózám a emboliím.



Časem se u nich může z důvodu absence pohybu vytvořit voda na plicích a z důvodu toho se dostaví zápal plic (ve výpotku se pomnoží mikroorganismy – bakterie, viry) a také dechová nedostatečnost, která vyžaduje přímou plicní ventilaci, aby se zabezpečil objem vzduchu, a hlavně saturace  $O_2$  neklesla pod 90 % objemu kyslíku v krvi. Tyto popsané zdravotní komplikace mají i lidé, kteří si ve vyšším věku zlomí kyčelní kloub v krčku a jsou upoutáni na lůžko, bez možnosti dostatečného anebo navykého objemu pohybu během dne. Závažný průběh nemoci vzniká i u lidí s nadváhou, u těch pacientů, kteří mají diabetes, onkologické onemocnění plic, tlustého střeva, kůže, prsou, dýchacích cest a další.

## Umět se zhluboka nadechnout

Jak jsem již zmínil v prvním z mých článků, tak právě klienti, kteří měli rychlý a bouřlivější průběh imunitní reakce, si vytvořili mnohem více protilátek než ti bez silné imunitní reakce. Ti s bouřlivější reakcí se (i když v delším čase než při běžné virové infekci) dostali do možnosti plného zatížení, ale ti druzí se i několik měsíců potýkají s příznaky nějakých zdravotních potíží, které se velice často v intenzitě a lokaci působení mění, což v důsledku znemožňuje přesnou identifikaci zdroje a tím i adekvátní nastavení léčby, která by vedla ke zdárnému vyřešení těchto zdravotních potíží.

Pokud se člověk nemůže z jakýchkoliv důvodů zhluboka nadechnout a dosáhnout tak stavu uvolnění, setrvává v nikdy nekončící svalové tenzi, která jen umocňuje neschopnost dalšího nádechu. Následně člověk po-

## Přípravky, ze kterých je dobré vybírat:

**RespiDren<sup>®</sup>, Pranon<sup>®</sup>, ReHerb, Deuron<sup>®</sup>, UrinoDren<sup>®</sup>, UrHerb, VenaDren, Veron, ColiDren<sup>®</sup>, Calon<sup>®</sup>, ColiHerb, Vegeton<sup>®</sup>, NeuroDren<sup>®</sup>, Enternal, LiverDren<sup>®</sup>, VelienDren<sup>®</sup>, TonDren, OroDren, AuriDren, SinuDren, OsDren, Supraren, Lymfatex<sup>®</sup>, InfoDren<sup>®</sup> LMAN, InfoDren<sup>®</sup> LPED, InfoDren<sup>®</sup> LCOL, InfoDren<sup>®</sup> LTHOR, InfoDren<sup>®</sup> LFAC, Optimon<sup>®</sup>, Imun, Autoimun<sup>®</sup>, Anaerg<sup>®</sup>, Ekzex, Fatig<sup>®</sup>, Embri-on, BetaDren, Metabex<sup>®</sup>, Metabol, Gli-Glu, Toxigen<sup>®</sup>, IK Mix, Ionyx, Mikrotox, Virtox, Gripin<sup>®</sup> Scor, Kokplus<sup>®</sup>, Spirobor<sup>®</sup>, FSME, Herp<sup>®</sup>, HPV, Antivex<sup>®</sup>, Nobac<sup>®</sup>, Chlamydi, Mollicut, Helico, Anaerob, Enterobac, Activ-Col<sup>®</sup>, Activ-Acid<sup>®</sup>, Streson<sup>®</sup>, Emoce<sup>®</sup> a všechny další emoční přípravky.**

„banálních“ onemocnění, dostatek tekutin a správný denní režim, který nezapomíná na potřebný čas pro naši fyzickou a protistresovou relaxaci, s přiměřeným objemem spánku,

Kůže plní funkci mikrobiální bariéry a také se přes ni dostává do našeho těla kyslík.

stupně upadá do stavu smutku a apatie, která časem přechází do deprese. Mnoho klientů mi svěřilo sklony k depresím, z důvodu pocitu neustálého topení se, často je to pak nutí i k myšlenkám vše skončit.

Zde je velika souvislost s všudypřítomným strachem ze ztráty života, na který jsem byl zvyklý: „*Co se mnou bude, když už se nikdy neuzdravím, takhle žít nechci*“. Strach o život nás vlastně utápí v našem vlastním těle.

Měl jsem v životě vícekrát možnost pozorovat a doprovázet lidi na „druhou stranu“ a vždy to mělo stejný průběh. Z plného života se propadli do naprosté nemohoucnosti změnit cokoliv na své situaci, a protože to byli vždy velice silné osobnosti, bylo na nich vidět, jak nechtějí přidělovat starosti svým blízkým a jak je trápí, že potřebují pomoc. Radost se změnila v trvalý smutek, přidala se neschopnost rozdávat tuto situaci, postupně se začaly objevovat otoky na perifériích žilního a lymfatického systému, potom se zpravidla dostavil i zápal plic, po kterém se zadržování tekutin začalo přesouvat postupně do celého těla. Z důvodu přetížení pak většínou začnou selhávat ledviny (obráti se poměr v příjmu a výdeji tekutin, výdej se skoro zastaví). Neschopnost nadechnout se kvůli přítomnosti zadržované vody nás vlastně připraví o život.

Závěrem je důležité upozornit, že přiměřený pohyb (ideálně na čerstvém vzduchu), správná technika dýchání, zdravá životospráva a včasné řešení alergií, ekzému, nepřecházení

jsou záštitou toho, že pokud na nás nějaká „nemoc“ zaútočí, primární zóny naší obrany (kůže, plice) to zvládnou a do těla se nedostane nic, co by nás ve svém důsledku mohlo nějak výrazně ohrozit.

Věřím, že vám tento seriál pomůže ve vaší bohužel činnosti a přispěje u vás k větší jistotě při diagnostice a budete si ještě více věřit. Vždyť jenom víra v sama sebe nám pomůže udělat ten potřebný hluboký nádech, který nám následně umožní říci si: „*Tak už je po všem a nyní už bude jenom dobře. Čerstvý vítr se mi vlil do žil a už zase můžu udělat ten první velký krok do dalších dní, které budou bohatší než ty předešlé, protože jsem prožil něco, co mě obrovsky posílilo ve víře v sebe a svou budoucnost.*“

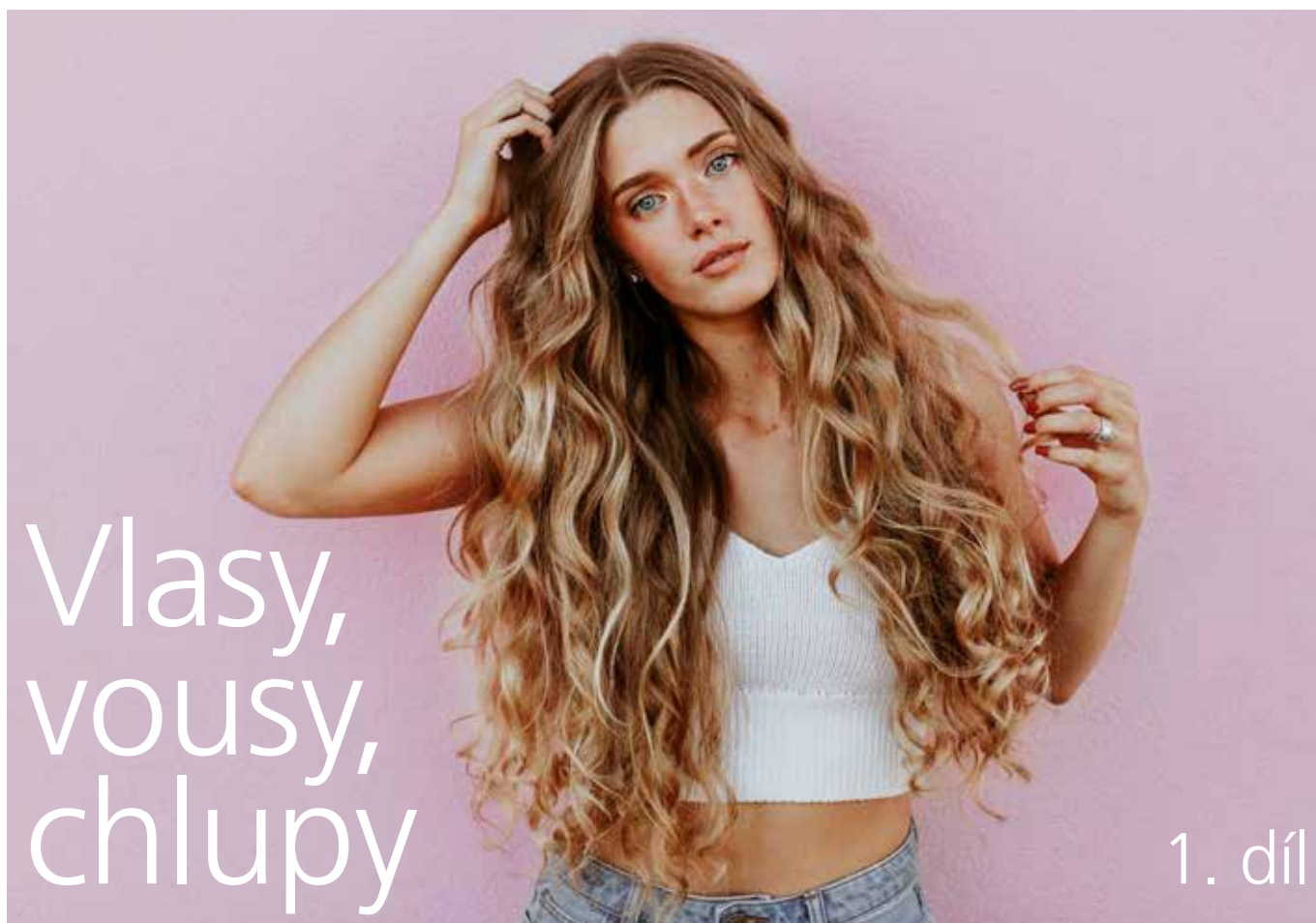
Pro ty, co se i nadále nepřestanou bát, připravuji další článek, který bude o okruhu ledvin a o tom, jak se naučit poslat všechny svoje strachy po vodě pryč...

Na závěr bych vám rád předal motto s názvem „Já, pentagram“: „*Nebojte se mě, pomohu vám pochopit, jak vše uvnitř mě funguje a existuje (systémem jeden pro druhého). Vysvětlím vám, že přílišná snaha o změnu mé přirozené (vrozené) rovnováhy, která je ve mně po tisíciletí zakotvená, vede jen k mé devastaci a následnému zániku. Váš pentagram.*“

Moc se opatrujte a těším se na vás.

Váš Pavel Jakeš





# Vlasy, vousy, chlupy

1. díl

## a jejich detoxikace

**Vlasy, vousy a chlupy jsou tři výrazy pro anatomicky téměř totožné útvary tvořené keratinem. Zatímco jejich množství, barva a vzhled jsou nám dány do vínku genetiky, jejich kvalitu můžeme částečně ovlivnit.**

**V**této kapitole o detoxikaci informační metodou se budeme věnovat především detoxikaci vlasů, přesněji vlasových cibulek, ze kterých vlasy vyrůstají. Dále se budeme zabývat konkrétními toxiny, které s tématem úzce souvisejí. Tyto toxiny se usazují na určitých místech v organismu a znemožňují zdravý růst vlasů.

Podíváme se také na to, jak je možné, že stres, obavy, nejistoty a strachy poškozují schopnost zárodku vlasu ve vlasové cibulce prorůst pokožkou. Tato neschopnost „vykloubat“ se z vlasové cibulky ven vede většinou k ucpání cibulek, což způsobuje nadměrné

vypadávání vlasů. Naštěstí optimálně vedená detoxikace za pomoci informační medicíny Joalis si s těmito obtížemi umí poradit.

Vše, co bude řečeno o vlasech, platí téměř stejně o vousích a chlupcích.

### Vlasy a chlupy se vyvinuly pro termoregulaci těla

Srst u savců, potažmo vlasy a chlupy u člověka, slouží z hlediska přírody k udržování stálé tělesné teploty. Srst je příznačná pouze pro živočišný druh savců. U zvířat srst důmysl-

nými mechanismy zajišťuje celou řadu dalších obranných funkcí a jejich kožích se vyvinul ruku v ruce s adaptací na typické prostředí, ve kterém se pohybují.

Tak například srst ledního medvěda má bílou barvu. Bílá barva, jak je známo, nepohlcuje sluneční záření, a tak bílé chlupy na povrchu ledního medvěda usměrňují a propouštějí životadárné záření dovnitř kůže. Povrch kůže medvěda má naopak barvu zcela černou, takže svým zabarvením vytváří jakési „solární panely“, které se absorpcí sluneční energie zahřívají. Bílá část kůže tvoří přírodní izolaci proti úniku tepla z povrchu těla. Kdybychom lednímu medvědovi oholili malé místo srsti (což by se mu zřejmě nezamlouvalo), viděli bychom ho i z větší dálky jako černé (pokud bychom tedy proces hojení přežili).

U člověka úloha vlasů a chlupů jako termoregulačního orgánu ustupuje do pozadí, ostatně člověk se obléká a v zimě nosí čepice. Dnes je úprava vlasů a vousů spíše součástí image, pomocí účesů můžeme manifestovat navenek svůj názorový postoj či příslušnost k nějaké skupině. Lidé mohou pomocí svého



vzhledu předstírat, že jsou někým jiným, než hlásá jejich nitro.

## Vlasy jako symbol (ne)přitažlivosti

Stav vlasů ve své přirozené podobě napoví mnoho o tom, co se děje uvnitř těla. Obecně vlasová cibulka, ze které vlas vyrůstá, spadá do ledvinového okruhu. Pod tento okruh také patří vnitřní pohlavní orgány; u ženy je vliv ledvinového okruhu daleko silnější než u muže (v prostorovém umístění pohlavních orgánů je *více uvnitř než venku*). Špatná kvalita nebo vypadávání vlasů tak stresují ženy obvykle daleko více než muže. Tyto obtíže totiž mnohé napovídají nejen o jejich emocionálním rozložení, ale také o stavu ženských orgánů a močového měchýře a mohou tak snižovat míru její celkové atraktivity a sexuální přitažlivosti.

U mužů je to s vypadáváním vlasů trochu jinak. Vypadávání vlasů a plešatění je dáno do značné míry vyšší hladinou pohlavních hormonů (testosteronu a dihydrosteronu), které jsou syntetizovány ve vnějších pohlavních orgánech – varlatech. Zvýšená hladina testosteronu nemusí být na závadu, ba naopak, tito muži mohou být pro ženy atraktivní tím, že v jistých případech může nedostatek vlasů mnohé napovědět o sexuální výkonnosti a tedy i o atraktivitě pro opačné pohlaví.

Vlasy jsou tedy takto významně propojeny se sexuálními funkcemi. Pohlazení po vlasech a pocity s ním spojené nesou náboj významné blízkosti a intimity. Dotečky vlasů mohou však způsobovat nejen příjemné a velmi vzrušující pocity, pro někoho mohou být i nepříjemné, znepokojující a někdy až odpudivé.

V islámském světě má žena povinnost nosit na veřejnosti zvláště v přítomnosti cizích mužů své vlasy zakryté. Pokrývku hlavy si může sejmout jen doma před svým mužem nebo při vstupu do svatyně. Tato povinnost se co do přísnosti liší v různých muslimských zemích. Islámské zvyklosti jsou s mnohými emočními podtexty často diskutovány také v souvislosti s migrací obyvatel muslimských zemí do liberální Evropy.

Ovšem i v Evropě bylo zvykem – a ne v tak dávných dobách, že když se nevěsta vdala, nasadil se jí čepec. Součástí tradiční svatby byl obřad zvaný *čepení nevěsty*. Znamenalo to, že žena si od chvíle vstupu do manželského svazku také (zejména na venkově spojeném s přírodou) zakrývala hlavu, zpravidla šátkem. Pamatuji si na svou babičku na Moravě – bez šátku by nevyšla ven ani v létě. Podle jejích slov by si připadala *nahá*. Dodnes,

zvláště na jižní Moravě, jsou tyto zvyky, které měly svoji logiku v podpoře udržení nerozlučitelnosti manželského svazku, stále živé. Můžeme zde dodnes vidět, zvláště v některých oblastech, kde se starodávné zvyky ještě nestaly pouhým folklorním divadlem, jak po vsi kráčí krojovaná žena s šátkem na hlavě, který na veřejnosti nikdy neodloží, ani když jde pracovat na pole nebo na zahradu.

V roce 1995 jsme se skupinou studentů procestovali během jednoho měsíce Sýrii, Jordánsko a Egypt, jen tak s batohem na zádech, a spali jsme tenkrát, kde se dalo. V naší skupině byli jak muži, tak ženy. Cestování bez po-

patřilo (a patří), při respektování pravidel a s projevením úcty k místním lidem, k mým nejlepším cestovatelským zážitkům. Sýrie byla v tu dobu zcela mírumilovná země s neuvěřitelně pohostinnými a usměvavými lidmi.

## Vlasy člověka chrání před účinky slunečního záření

Zdravý vlas ve své struktuře obsahuje barvivo *melanin*, jehož významnou vlastností je pohlcování UV záření a ochrana vrchní části

Stres, obavy, nejistoty a strachy poškozují schopnost zárodku vlasu ve vlasové cibulce prorůst pokožkou.

krývky hlavy na veřejnosti by v těchto zemích v tehdejší době nebylo pro ženy vůbec možné. Jakmile si ženy v naší skupině vzaly šátek, bylo všechno v pořádku. Když si šátek jedna dívka na chvíli odložila, hned na sobě cítila pohledy muslimských mužů nabitých nejruznějšími druhy vzkazů od těch kárajících až po ty nepokryté sexuální. Čtít pravidla společnosti lidí, kteří jsou v dané oblasti doma, je podle mého názoru správné, i když se nám, lidem žijícím v liberálním světě, nemusí zamlouvat. Tehdejší cestování po Sýrii

citlivé pokožky hlavy. Vlas nad povrchem pokožky hlavy je vlastně neživou tkání, veškerý melanin se do něho zabuduje ve vlasové cibulce už pod povrchem pokožky.

Kůže obsahuje též barvivo melanin a ve specializovaných buňkách (*melanocytech*) dochází k jeho syntéze a vylučování do kůže právě stimulací slunečního záření. Ve vlasu nad povrchem ovšem k syntéze melaninu v důsledku biologické neaktivity již nedochází, proto se v nich melanin působením UV záření postupně ztrácí a vlasy „šišují“. Stejně tak působením slunečního záření ztrácí barvu třeba plastový nábytek a jiné předměty bez samozabarvovacích schopností.

Nošení pokrývky hlavy při pobytu na sluníčku má samozřejmě svůj význam a chrání nejen pokožku hlavy, ale také samotné vlasy před vyblednutím.

## Vlasy se vytvářejí ve vlasové cibulce

Syntéza vlasů (stejně jako vousů a chlupů) probíhá pod povrchem hlavy ve vlasovém váčku – vlasové (chlupové, vousové) cibulce (latinsky *folliculus pili*).

Vlasová cibulka tvoří kořen vlasu a je obalena vnější a vnitřní epitelovou pochvou. Součástí cibulky jsou potní žlázy, cévní zásobenění, mazové žlázy a malý sval *musculus arrector pili*, který zajistí jeho napřímení při podráždění pod vědomím člověka.

Ochlupení člověka je velmi individuální a je dané mnohými faktory, obecně se na povrchu těla nachází cca 60 chlupů na jeden cm<sup>2</sup>. Chlupy chybějí na citlivých partiích těla, kterými jsou například rty, ale stejně tak

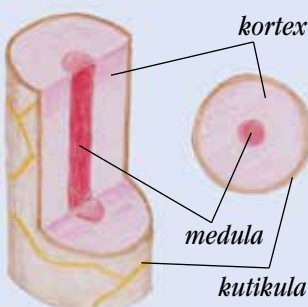


## Tvar a složení vlasu

**Vlas nad pokožkou hlavy (vlasový stvol) je již neživou tkání. V průřezu vlasem lze zřetelně rozlišit tři vrstvy:**

- **Vnější šupinatá vrstva** – kutikula, chrání vlas před vlivy vnějšího prostředí. Správně fungující mazová žláзка uložená ve vlasové cibulce má za úkol tuto povrchovou strukturu promašťovat a konzervovat vlasovým mazem. Tím pomáhá chránit vlas před proniknutím škodlivých látek a vody do vnitřní struktury vlasu. Na povrchu vlasu jsou rozlišitelné šupinaté útvary uspořádané podobně jako tašky na sedlové střeše. Těchto šupin je po obvodu vlasu v jedné řadě pět až deset a vzájemně se překrývají zhruba jednou sedminou délky. Podobně jako pokrývač podmazává tašky v jejich vzájemném překryvu pokrývačskou maltou, jsou jednotlivé šupiny vzájemně spojeny lipidovým a proteinovým tmelem vyráběným ve vlasové cibulce.
- **Kůra vlasu** – kortex tvoří asi 80 % veškeré vlasové hmoty. Je tvořena z vláken velmi pevného stavebního proteinu – keratinu. Jednotlivá vlákna se uspořádávají do větších svazků, podobně jako jsou uspořádány jednotlivé drátky do ocelového lana jeřábu. Kůra vlasu má tedy pravidelné uspořádání, to však může být narušeno různými úpravami vlasů – žehlením, natáčením, barvením nebo odbarvováním. Zdravá, pravidelně uspořádaná kůra vlasu má obrovskou pevnost v tahu srovnatelnou s vlastnostmi syntetického kevlaru. Vlas má také díky vlastnostem keratinu vysokou životnost a za určitých okolností může nerozložený přetrvávat i tisíce let.
- **Dřeň vlasu** – medulla tvoří centrální část vlasu. Má nepravidelné uspořádání a je tvořena také keratinem, který má odlišné složení od keratinu vlasové kůry. U dlouhých vlasů se dřeň většinou nachází jen v blízkosti kořínků.

Kvalita vlasu je dána kvalitou vlasové cibulky. Péči o vlasy a jejich vyživování zajišťují jiné obory než je informační metoda Joalis. Centrem pozornosti detoxikačních strategií je tedy samotná vlasová cibulka a s ní související orgány.



Doba trvání fáze růstu vlasu je velmi individuální a trvá přibližně čtyři až šest let. Pak se náhle v jeden okamžik růst zastaví, vlas stagnuje a růst přestane. Tato fáze trvá krátce, jen asi tak jeden až dva týdny. V této fázi růstové neaktivity se vlasová cibulka smršťuje. V průběhu následujících týdnů dojde pak k vypadnutí vlasu, a tím je jeden vývojový cyklus vlasu ukončen. Každá vlasová cibulka má však schopnost regenerace a vytvoří postupně během svého trvání v životě člověka až 12 vlasů. Detoxikací a podporou vlasové cibulky lze dobu růstu vlasu prodloužit.

Vypadávaní vlasů je zcela přirozeným jevem, denně nám jich vypadne okolo stovky.

## Barva vlasů člověka

Barvu vlasů máme danou od narození. Každý člověk tedy dostane do vlasové cibulky geneticky podmíněné pomyslné cartridge (melanozomy), podobně jako kupujeme tonery do barevné tiskárny. Tyto melanozomy produkují barvivo melanin, které vlas v procesu růstu obarvuje pro člověka charakteristickou barvou. Melanin se vyskytuje ve dvou formách. *Feomelanin* je přítomen u zrůdých lidí. Hnědočernou barvu vlasů a její modifikace pak zajišťuje *eumelanin*.

Šedivění vlasů je přirozeným jevem. První šedivé vlasy se mohou objevit již po třicátém roce života a do jisté míry hraje roli genetiky. U šedivého vlasu chybí barvivo v důsledku uhasínání aktivity buněk produkujících melanin. V devadesáti letech budou vlasy naprosto všech lidí zcela šedobílé. Ve vysokém věku pomyslně dojde toner v barevné tiskárně a už ho nelze obnovit.

Některá abnormální šedivění u mladých lidí můžeme ovlivnit detoxikací. Za náhlým šedivěním vlasů nebo vousů může stát nadměrné toxické zatížení těla nebo náhle vzniklá vyčerpávající stresová situace, která výrazně zasahuje do života člověka (vážná nemoc dítěte, nevěra partnera, rozvod, vážné problémy v práci apod.).\*

## Chemické složení vlasu

Vlas vytváří tzv. biologický pas člověka, neboť na základě přesné chemické analýzy pro-

chybějí na dlaních nebo na chodidlech a na dalších místech.

Vlasy jsou chlupy dosahující největší délky, jejich hustota ve vlasaté části je přibližně desetkrát větší než na ostatním povrchu kůže, tedy cca 600 vlasů na cm<sup>2</sup> pokožky hlavy. Počet vlasů je individuální, ale obecně mají nejméně vlasů zrůdých lidí – asi 80 000, a naopak nejvíce lidí světlolosl – okolo 140 000.

Počet a vlastnosti vlasových a chlupových cibulek jsou dány již od narození. Každý člověk bez rozdílu pohlaví dostává do vínku něco mezi dvěma až pěti miliony vlasových a chlupových váčků. V průběhu života už jich z nejrůznějších důvodů, které si probereme dále, jenom ubývá.

## Fáze růstu vlasu

V první fázi růstu vlasů dochází k jeho nepřetržitému vytváření – syntetizování ve vlasové cibulce a vytlačování se ven nad povrch. Vlasy rostou poměrně velkou rychlostí, zhruba tři až dvanáct milimetrů za měsíc. Na podzim rostou z přirozených biologicko-klimatických důvodů rychleji než na jaře.

O tom, jak rychle rostou vousy, vědí muži své. Ráno dohládka oholená brada a tvář se do večera zpravidla promění na značně škrábající pichlavé rašící strniště. Jde-li muž večer do společnosti, na které mu záleží, aby se šel znovu dohládka oholit...

\* Na tyto akutní stresové stavy je vhodné aplikovat kombinaci přípravků **Streson®** spolu s **Nodegen® RELT**, a to co nejdříve po vzniku nepříjemné situace. Pokud organismus vyhodnotí stresový životní stav jako život ohrožující buď pro nás, nebo pro blízké osoby (sourozenci, rodiče, manžel, manželka, dítě apod.), může u člověka vzniknout autoimunitní reakce. Stres/strach má většinou za úkol spustit sebezáchovnou a sebeobranou reakci v podobě mobilizace energetických zásob a použití všech sil, které v člověku existují. Pokud se situace stane neřešitelnou a člověku je odeprána fáze akce (agrese), jinak řečeno člověk je zastavený a nemůže vlastními silami nic dělat, dochází velmi často ke „spotřebování“ energetických rezerv v organismu prostřednictvím autoimunitní reakce vlastních protilátek namířených proti tkáním. V případě náhlého šedivění vlasů se jedná o autoimunitní reakci proti melanozomům ve vlasové cibulce. Použijeme přípravky **CapiliDren** a **Autoimun®**.



teinů jednoho jediného vlasu lze zcela spolehlivě identifikovat konkrétního člověka.

Jinou kapitolou je analýza vlasů na přítomnost stopových prvků a toxických látek. Toxické a odpadní látky se mohou dostat do vlasů zpravidla třemi mechanismy:

1. Z cév a cévních kapilár, které vlas vyživují. Přenos probíhá prostou pasivní difuzí. Tímto způsobem se do vlasu dostane nejvíce odpadních látek a jejich metabolitů.
2. Vylučováním látek z potu a kožního mazu na povrch vlasu.
3. Z vnějšího prostředí zachytem na povrch vlasů a případnou absorpcí těchto látek.

Z vlasu se dá tedy udělat velmi přesný rozbor na přítomnost toxických kovů a jiných toxinů v organismu. Tyto rozborů z vlasu ovšem mnoho nevypovídají o přesném a podrobnějším popisu umístění toxických kovů a látek v jednotlivých orgánech těla. Míra intoxikace vnitřních orgánů může být do jisté míry odlišná od stavu, který indikuje vlasová analýza, ať už v pozitivním nebo negativním smyslu.

Součástí složení vlasu je i voda – asi 12 % jeho hmotnosti.

## Vlasová cibulka má v sobě malý sval, který vlas či chlup vzpřimuje

*Musculus arrector pili* je latinský název pro svazek hladkých svalových buněk, umístěný ve vlasové cibulce v bezprostřední přítomnosti mazové žlázy. Funkcí tohoto malého svalu je napřimování chlupu, například v chladu. Vzpřimovač chlupu, jak se tento sval nazývá, navíc usnadňuje vyprázdnění mazové žlázy a způsobí místní stlačení kůže (husí kůže) v místě, ve kterém je chlup do kůže zanořený.

### Detoxikace vlasové cibulky se tak soustřeďuje na následující kapitoly, které budou postupně probrány:

1. Vypadávání vlasů v důsledku psychosomatického stresu – ledvinový okruh orgánů
2. Vypadávání vlasů v důsledku intoxikace chemickými a radioaktivními látkami nebo v důsledku probíhající infekce
3. Vypadávání vlasů v důsledku hormonálních změn, které se týkají aktivity mazových žláz ve vlasových cibulkách
4. Vypadávání vlasů v důsledku autoimunitních reakcí proti vlasovým cibulkám nebo jejich vnitřním strukturám, alopecie
5. Chronický zánět vlasových, vousových nebo chlupových cibulek v důsledku přítomnosti infekčních ložisek

Těmto konkrétním případům se budeme podrobně věnovat v příštím článku.

Vlasová cibulka a kůže okolo vlasu či chlupu obsahují nervové receptory, které zachycují jejich pohyb a předávají o tom informace do vyšších pater na úrovni řízení nervového systému. To se hodí například pro získání informace, že po kůži mezi chlupy leze třeba klíště nebo nepříjemný ovád. Pocity spojené s pohyby vlasů napovídají např. při větrném počasí: „vezmi si čepici“. Někteří lidé s konkrétní intoxikací dokonce cítí bolest, kterou označují jako *bolest vlasů*, a to dokonce v době, kdy vlas není nijak drážděn z vnějšku.

například **Ionyx**, **Ionyx Cs**, **CapiliDren**, **NeuroDren®** a další.

Jiný úkol mají chlupy obočí a řasy. Ty do určité míry mechanicky chrání oči před stékáním slzného potu, před kapkami deště a proti spadnutí drobných částic do oka.

## Detoxikace vlasové cibulky

Vlasy plní významnou sociální funkci a velká část lidí, zejména žen, by často chtěla mít vla-

Šedivění vlasů je přirozeným jevem – první šedivé vlasy se mohou objevit již po třicátém roce života a roli hraje i genetika.

Tuto zvýšenou citlivost lze velmi dobře řešit detoxikací Joalis. Naopak se může stát, že člověk zažije *bolest vlasů* jako průvodní detoxikační projev při užívání některých přípravků, které se vlasů týkají. Mohou jimi být

sy jiné kvality, barvy nebo tvaru, než jim bylo geneticky dáno do vínku. S přáním stát se někým jiným, než jsem, neumí naše metoda nic smysluplného udělat a takové proměny člověka patří do jiných oborů lidského podnikání.



Informační medicína Joalis je zaměřena na optimalizaci a harmonizaci přirozeného prostředí vlasové cibulky, ze které geneticky naprogramovaný vlas vyrůstá. Nic méně a nic více. Když umožníme vlasu vyrůst z vyživované vlasové cibulky, pak bude vše fungovat, jak má, podle přirozeného řádu věcí, a vlasy budou vyrůst krásné, pevné, ve správném množství a fáze jejich růstu bude dostatečně dlouhá.

Přeji hodně úspěchů při detoxikaci vlasových cibulek. 🌿

Ing. Vladimír Jelínek





Již patnáctý ročník  
Letní školy  
informační medicíny  
Joalis proběhl  
premiérově  
v malebném podhůří  
Beskyd. Útulný  
hotel, který měl vše,  
co jsme potřebovali,  
nám poskytoval  
nadstandardní servis  
a personál měl vždy  
připravený úsměv.  
Možná mluvím jen  
za sebe, ale spíše  
mám pocit, že tu  
esenci cítili všichni –  
byl to krásný týden  
doslova „nadupaný“  
informacemi, ale  
také respektem  
jednoho k druhému,  
přátelstvím  
a inspirací.



*Zajímavé přednáškové bloky byly obohaceny také o praktické ukázky. Například zde nám Vladimír Jelínek ukazuje cvik na dutiny inspirovaný egyptskou fyzioterapií.*



*Ranní ptáčata se mohla pravidelně protáhnout pod vedením zkušeného průvodce Slávka Křesťana.*

*Začít den chutnou snídaní a veselými historkami je ideální start! Vždyť ráno dělá den...*







*Mezi přednáškami si někteří užívali kávovou přestávku, a jiní si raději poctivě nakapali. Informací není nikdy dost.*

*Šikovný realizační tým se staral o to, aby nikomu nic nechybělo.*



*Po pracovní části dne je fajn odreagovat se u sklenky chutného moku.*



*Večirek proběhl ve velmi příjemné taneční atmosféře, na vynikající hudbu probíhala řada fantastických tanečních kreací. Pomyslnou medaili za „dračici“ večera si odnesla naše terapeutka Radka Krejčová.*

*Večerní akci si plnými doušky užívaly i nejmladší účastnice. Nebylo zrovna jednoduché zahnat je do postýlek.*



*Páteční loučení mělo melancholický nádech; tak jsme se hezky za ten týden sžili, že se nám ani nechtělo domů...*

*Ještě jednou děkujeme za krásné dny a těšíme se na další setkání!*  
*Linda Maletínská*







II. část

# Kostarika – PURA VIDA

V minulé části mého letošního putování nádhernou Kostarikou jsme se podívali na krásy flóry a tentokrát zabrousíme také do fauny, která je zde nebývale bohatá. Užijte si výlet spolu se mnou touto zprostředkovanou formou...

## Humo de tabaco

Kuřák se řekne španělsky *Humo de tabaco*, v doslovném českém překladu tedy *Člověk tabákový*. Musím se přiznat, že mě tohle slovní spojení docela pobavilo...

Při delším pobytu v zemi si nejde nevšimnout jedné skutečnosti týkající se kouření cigaret. Zatímco v České republice je příležitostných nebo pravidelných kuřáků cigaret 25 % obyvatel (číslo za poslední roky pravidelně klesá), v Kostarice je to pouze 8 % obyvatel, tedy třikrát méně než v ČR. Lidi, které jsme viděli za celou dobu našeho pobytu zapalovat si cigaretu na veřejnosti, bychom spočítali na prstech jedné ruky. A v uzavřených veřejných prostorech se prostě nekouří. Kde se bere těch osm statistických procent, to netušíme. *Pura vida* je zkrátka i čistý a krásný nejen život, ale i vzduch.

## Káva je důležitou plodinou kostarického zemědělství

Po banánech a ananasech představuje produkce kávy třetí nejdůležitější vývozní komoditu. Přestože káva zde není původní plodinou

(pochází z Afriky), má pěstování kávy na Kostarice již dlouhou tradici. Jako malá země poskytuje Kostarika asi jen 1 % světové produkce kávy. Pěstuje se zde výhradně odrůda arabica, odrůda robusta je vládními nařízeními kvůli nižší kvalitě zakázána. Pěstování kávy a její sběr je na Kostarice ruční prací. Stroje se používají až při jejím dalším zpracování.

Zhruba v polovině pobytu jsme navštívili kávovou plantáž rodinné firmy *Don Juan* ve vnitrozemí v oblasti Monteverde. Měli jsme výborného průvodce, Davida Majáka. Jeho žena je Peruánka, dříve žili polovinu roku v Čechách a polovinu roku v Peru, odkud David vyrážel dělat průvodce českým výpravám. Poté, co se jim narodily dvě děti, tak se s rodinou usadili v Čechách. Jeho žena učí v Čechách španělštinu. David běhá amatérské běžecké závody.

## Kostarika oplývá největší rozmanitostí druhů – biodiverzitou na světě

V dokumentu Netflixu *Život na naší planetě* její autor, 94 letý britský přírodovědec David Attenborough, vyzdvihuje v jeho závěru Kostariku a kostarickou společnost jako ukázkou





*Kávovník má krásné bílé květy a voní. Pěstování a sběr kávy je ruční záležitostí. Zralé plody uvnitř obsahující bílá kávová zrnka mají barvu sytě červenou. Vyloupaní kávových zrn pomocí přístroje s ručním pohonem. Různé druhy mleté kávy podle délky jejího pražení lze poznat již podle odstínu barvy.*



*Pohled na zárodek ananasového plodu ze shora. Rostlina plodí pouze jednu ananasovou šišku. Maxiklíček kokosu; ty jsou v době dozrávání nebezpečné hrozbou pádu z výšky stromu.*



*Opakovaným rozdrcením a vylisováním tuhého stonku cukrové třtiny se získá z její dužiny velmi sladký nápoj. Ten však rychle podléhá kvašení – tvoří jediný základ pro výrobu rumu z karibské oblasti.*



*Na rodinné plantáži Don Juan nás místní průvodce zavedl do tajů pěstování, sklizně a zpracování kakaa. Plody kakaa jsou podobné ragbyovému míči, z nich se vyloupou kakaová zrna, která čeká před konečným zpracováním také pražení. Na závěr jsme si namíchali vlastní čokoládu do malých hrnků.*





*Na Kostarice nachází svá hnízdiště téměř 900 druhů ptáků  
nejrůznějších barev a velikostí.*



*Tukan krátkozobý je jedním  
z tukanovitých druhů, žijících na  
Kostarice. Když přiletěl na větev  
blízko nás, měli jsme pocit, že přiletěl  
pták z fantastické pohádkové říše.*



*Největší kostarický papoušek ara arakanga si  
v koruně stromu pochutnává na jeho listech.*

*Kvesal je národní pták Kostariky. Ocasní pera  
kvesala byla v mayské civilizaci vysoce ceněna  
a slavnostní obleky nejvyšších náčelníků jimi  
byly bohatě zdobeny. Dnes je považován za již  
téměř vyhynulý druh.*

*Máří si pohladila kolibříka...*



vou zemi, která vzala ochranu životního prostředí zcela vážně. Dále v tomto emotivním dokumentu sděluje, že problémem je, že je už na světě moc lidí, kteří zabírají prostor na úkor jiných zvířat. A „ekologickým“ řešením je vrácení zabraných ploch zde původně žijícím zvířatům a rostlinám. Není to nereálné – Kostarika jde příkladem.

Zhruba do roku 1990 přišla Kostarika nešetrným kácením asi o třetinu až polovinu svého původního pralesa. Po roce 1990 však přišla radikální změna a kostarická vláda nejenom že zakázala další odlesňování, ale původně vykácené oblasti nařídila zalesnit a vlastníkům pozemků vytvořila smysluplné

podmínky a pobídky pro realizaci tohoto programu. Výsledkem je, že do současné doby je lesem pokryto zhruba 60 % území, přičemž toto číslo se zatím každoročně zvyšuje asi o 0,3 %. Pestrý život se do sekundárního pralesa, tedy znovu vysazeného, vrátil přirozeně sám. Ostatně na Kostarice roste přibližně 10.000 druhů rostlin.

Do současné doby bylo na Kostarice vyhlášeno 29 národních parků o rozloze cca 630 tis. hektarů, to představuje zhruba 12 % rozlohy státu. My jsme v průběhu naší expedice navštívili 10 těchto parků.

Díky své rozmanité geografii a podnebí existuje v této malé zemi neuvěřitelná roz-

manitost ekosystémů. Nalezneme zde tropický suchý les, deštné nížinné pralesy, horské mlžné pralesy (*Cloud forest* – doslova mrakový prales) nebo mangrovové lesy. Každý z těchto ekosystémů je domovem pro unikátní společenství organismů. To vede k úžasné biologické rozmanitosti země jako celku.

Přestože Kostarika zaujímá pouze nepatrné místo světové pevniny, vyskytuje se zde 9 % všech známých ptačích druhů ve světě. Na počet je to 880 druhů ptáků. Můžeme zde nalézt přes padesát druhů kolibříků, ke dvaceti druhům papoušků včetně obrovské ary. Dále zde žije několik druhů tukanů nebo nádherný kvesal – národní pták Kostariky.



*Pravděpodobnost spatřit lenochoda na Kostarice je poměrně velká. Na obrázku je lenochod s mládětem.*



*Rio Celeste znamená Nebeská Řeka. Její barva vzniká chemickou reakcí látek s různým pH na soutoku dvou říček vyvěrajících z podzemí chemicky ovlivněného vulkanickou aktivitou. Modrou barvu vytvářejí silikáty hliníku; stejného složení je polodrahokam jadeit.*



*Cestou z túry od Nebeské řeky, měli jsme štěstí. Cestu nám zkrátili tapíři a nám na chvíli připadalo, že jsme se ocitli v Jurském parku. Vidět tapíra v džungli považuje náš průvodce David za vzácnost.*



*Opička Malpa kapucínská v národním parku Manuel Antonio je na turisty zvyklá. Není však drzá jako jiné opice, jakoby své zdvořilé chování kopírovala od místních. Prostě jen čeká, co zbude po turistech.*

*Zvědavý nosál se přišel podívat až na terasu místního občerstvení.*



*Západ slunce nad Pacifikem je pohled, který nikdy neomrzí. Vlny vypadají nevinně, ale zdání klame.*



*Před přistáním na ruzyňském letišti ještě vnímáme přívětivé paprsky zapadajícího slunce. Za chvíli se ponoříme pod mraky do ponuré reality koronavirové krize a ani se nesnažíme odhadovat, co nás doma kromě karantény a povinného testu čeká...*



Dále zde našlo svůj domov zhruba 200 savců druhů. Vzácně může pozorný stopař narazit na jaguáry, oceloty nebo pumy. Naš průvodce – stopař v posledním námi navštíveném národním parku Corcovado – nám sdělil, že prováděl parkem různé skupiny asi tak 500 krát, ale pumu viděl jen šestkrát.

Skoro všude jsme mohli spatřit různé druhy opic včetně hlasitých vřešťanů, kteří nám před rozedněním na mnohých místech svým řevem oznamovali, že je čas vstávat. Několikrát jsme narazili na nosály nebo lenochoda. Nachází se zde cca 40 druhů hlodavců, dále tapíři, mravenečníci, pásovci, kuny, srny, vydry a další.

Nedílnou součástí kostarické fauny jsou obojživelníci a plazi – cca 160 druhů obojživelníků a 220 druhů plazů, z toho 162 druhů hadů. „Jenom“ 22 druhů hadů je však jedovatých. K vidění jsou tu krokodýli a kajmani, různé druhy žab (kolem 20 druhů je jedovatých), leguánů, želv a gekonů. Poslední skupinu tvoří hmyz, kterého tu žije neuvěřitelných 35 000 druhů, od malých mušek po osmicentimetrové brouky, kterých jsme viděli hned několik. Jednoho velkého roháče třeba hned u hotelového bazénu a zjevně se mu jeden dospělý člen naší výpravy nezamlouval, protože na něho stále svými mohutnými kusadly nebojácně dorážel.

V národních parcích jsme buď sami, nebo za podpory průvodce vyzorovali a objektivem fotoaparátu nebo optikou mobilu vyfotografovali poměrně hodně živočichů – viz obrazová reportáž. Velmi tichý a pomalý pohyb v džungli je nezbytným základem pro to, aby si stopař mohl uvědomit, že okolo něho se vlastně nachází velké množství živých tvorů, často i značně velikých.

A tím naše toulky po Kostarice končí, takže – na shledanou, krásná a přívětivá Kostariko. Vlastně takhle se to neříká... PURA VIDA... je správně...  
Ing. Vladimír Jelínek





*Udine, dnešní metropole Furlánska*

# Furlánsko



## Přímořská krajina propojená s Českem

Pojem Furlánsko znali naši předkové velmi dobře, v této části dnešní Itálie se psaly i české a moravské dějiny. Zdejší církevní úřady rozhodly o misi Cyrila Metoděje na Moravu, nejvyšší funkce zde zastávali i někteří Češi, třeba Mikuláš Lucemburský, nevlastní bratr císaře Karla IV., který dostal výnosný církevní úřad ve furlánském městě Aquileia jako zaopatření pro královského levobočka.

Část Furlánska byla také součástí českého království za vlády Přemysla Otakara II., stejně jako Korutansko u rakouské části Alp. Tehdy se zde ještě mluvilo slovanským dialektem, zdejší obyvatelstvo je dodnes směsí Keltů, Římanů, Hunů, germánských Langobardů, Slovanů a mnohých dalších národností. Vždyť právě zde končila hlavní větev Jantarové stezky, jedné z hlavních komunikačních tepen Evropy už od pravěku.

Dnes je to pro české turisty paradoxně jedna z nejméně známých částí Itálie. Většina z nich tudy jenom prosvíští po dálnici cestou do Benátek nebo k italskému Jadranu. Někdy se tudy jezdí i na chorvatskou Istrii. Byla by ale škoda se zde nezastavit.

Dnešním centrem Furlánska (Italsky *Friuli*) je město Udine, to se ale stalo hlavním městem až ve 13. století, před tím hrála hlavní roli města Aquileia, Grado a Cividale. Pojdme si je představit hezky popořádku.

### Cividale del Friuli

Město s příjemným klimatem na úpatí Alp si za své centrum vybrali už Keltové, zbyla tu po nich jeskyně s podzemní svatyní. Poloha města se ale zalíbila i Římanům, Julius César zde nechal vybudovat sídlištní areál pro vojenské vysloužilce ze svých armád. Tím ale pestrá historie města nekončí, město dobyl hunský náčelník Attila a po rozpadu Římské říše se tady zabydleli germánské Langobardi, kteří dále

rozvinuli římské umění. Zdejší langobardská katedrála je právem na seznamu světového dědictví UNESCO. Turistů zde kupodivu moc nepotkáte, protože město neleží u moře. Potvrzuje se tak italské pravidlo, že nejzajímavější místa najdete ukrytá ve vnitrozemí.

### Aquileia

Malé městečko Aquileia plné starověkých památek bylo v římských časech velkoměstem, které svým významem soupeřilo se samotným Římem. Dnes je to větší vesnice plná římských vykopávek. V jejím středu se vypíná jeden z největších kostelů v Itálii, doplněný vysokou románskou zvonici a také oddělenou budovou baptisteria, podobně ja-



ko třeba v mnohem slavnější Pise. Zdejší říční přístav také patřil těm nejdůležitějším, než ho zaneslo bahno a význam Aquilei poklesl.

Pro vstup do monumentální baziliky vedle náměstí budete potřebovat vstupenku za pět eur. Uvnitř vás překvapí největší románská mozaika na světě, která pokrývá většinu podlahy gigantického chrámu. Mozaika vyčází ze starořímských motivů a zobrazuje zvířata i rostliny, které považovalo rané křesťanství za posvátné. Krásně zdobená je i krypta pod hlavním oltářem. V budově chrámu se odehrála řada významných koncilů, které ovlivnily podobu katolické církve. Samotné sídlo církevní správy se ale často stěhovalo do nedalekého města Grado, které leží přímo u moře, a občas si sídlo výnosného a prestižního úřadu přivlastnily i stále rostoucí Benátky nebo město Udine.

## Grado

Živé letovisko Grado, které po staletí soutěžilo s Aquileiou o to, kdo bude významnější, také disponuje obrovskou bazilikou. Grado dnes vyhrálo alespoň na poli turistiky, nabízí příjemné pláže s pomalým přístupem do vody a taky živé centrum města s restauracemi a obchody. Římských památek je zde mnohem méně, Grado se ale může chlubit tím, že sem jezdili do lázní členové slavného rodu Habsburků.

Zdejší pětিলodní bazilika je zasvěcena sv. Eufemii, mučednici, která byla prý předhozena lvům, ale ti ji odmítli sežrat. Kult této světičky, který nahradil antické uctívání bohyně Athény, známe i z jiné části Jadranu, z chorvat-



Most v Cividale prý postavil ďábel

ského města Rovinj. I tady nacházíme zajímavé souvislosti s Čechami. Císař Karel IV. získal při své korunovační cestě do Itálie ce-

čím trhu v Praze. Dnes jsou ostatky Eufemie umístěny v Martinické kapli v katedrále sv. Víta, tak na to vzpomeňte, když v Gradu nebo

Zatímco pro naše předky bylo Furlánsko známým pojmem, dnes je to pro české turisty jedna z nejméně navštěvovaných částí Itálie.

lou „paži sv. Eufémie i s koží“ v dřevěné schráně. Roku 1354 ji zařadil do karlstějnského podkladu a od roku 1356 byla příležitostně vystavována s dalšími relikviemi na Dobyt-

Rovinji vstoupíte do tamních velkolepých chrámů, zasvěcených právě této světičce.

## Palmanova

Až vás omrzí antika i románské umění, můžete se cestou z Grada k dálnici zastavit v pevnostním městě Palmanova, které si dodnes dochovalo vzhled pevnosti s gigantickými hradbami na půdorysu devíticípé hvězdy.

Může vám trochu připomínat Josefov nebo Terezín, ale asi v trojnásobných rozměrech. A nebude to náhoda, právě zde, ve Furlánsku, se u architekta Giulio Savorgnany inspirovali stavitelé barokních pevností z celé Evropy.

Pevnost v Palmanově měla chránit Benátky před nepřáteli, často se o ni bojovalo, jeden čas ji dokonce drželi Francouzi pod vedením Napoleona Bonaparta. Dnes tady najdete muzea, galerie i kavárny a především klid, který v nedalekých Benátkách tolik chybí.

Mgr. Jan Kroča,  
www.jankroca.cz,  
průvodce po posvátných  
místech Evropy



Bazilika v městečku Aquileia – obřady zde vedl i Mikuláš Přemyslovský, syn Jana Lucemburského



# Otevření koruny:

## Nová kapitola rozvíjení vibračního těla

V dnešním článku si na konkrétním příkladu Hanky V. představíme, jak může probíhat získání koruny a také jak je důležité v tomto bodě neustrnout, ale pokračovat dále. Cesta Verself je celoživotní trasa a koruna může být pomyslným ukazatelem, kterým směrem dále pokračovat.

### Kazuistika – snový příběh

#### Jak jsem ke koruně přišla....

Odmala mívám velmi živé sny, které umějí být i předvídající; dovysvětlí mi něco, co mi třeba není v „běžném světě“ jasné, či poradí, který směr je ten nejlepší.

O koruně jsem nikdy nijak nepřemýšlela, brala jsem ji jako kus cesty Verself terapií, o nic jsem neusilovala, nesnažila se, a ač považuji práci na sobě za celoživotní proces, ničím speciálním neprocházím a věnuji se především věcem, které mě těší, baví a do veškeré své činnosti vkládám své nadšení a srdce.

Přesto se mi nedávno zdál tento sen...

Byla jsem s mou nejbližší kamarádkou a dalšími známými i cizími lidmi na exkurzi ve výrobně čokolády. Jedna ze známých byla neustále v nepříjemném napětí, byla z ní cítit veliká nervozita a byla celá

nevrlá. My si jí s kamarádkou nevšímalý a užívaly jsme si exkurzi, blbly jsme tam, nahlas se smály, běhaly a sem tam něco tajně ochutnaly, za což jsme si od ní vysloužily celou řadu káravých pohledů. Známa se té mojí kamarádce dotazovala, jak se mnou může takhle blbnout, jak ji kazím a že jsem hravě nemehlo a nemám žádnou úroveň. My se tomu jen smály a dělaly si, co jsme uznaly za vhodné a hlavně neztrácely naši radost a hravost....

Pak mi z ničeho nic (stále jsme byly v té čokoládovně) začala růst z hlavy koruna. Nevěnovala jsem tomu příliš pozornosti, jen jsem poprosila kamarádku, jestli by se na to mohla podívat a sundat mi to. Ona na korunu sahala, zkoumala ji ze všech stran, zkoušela ji sundat a zjistila, že je prorostlá lebkou – že roste přímo z ní, je součástí mé hlavy a tudíž sundat ani nejde... Koruna byla zlatá, na koncích ostnů měla kuličky, byla zdobená kamínky. Říkala jsem si, no

dobrá, tak mám tedy korunu a ještě jsem se radovala, že má na krajích kuličky a neodru si tak hroty dřevěný rám postele. I má další myšlenka byla praktická – že si budu muset na zimu pořídít nějaké hezké čelenky, neboť mi budou všechny čepice malé a přes korunku nepůjdou natáhnout.

Poté jsem se příhodě s korunou příliš nevěnovala a užívaly jsme si s kamarádkou dál hezký den a srandu, která návštěvu čokoládovny charakterizovala asi nejvíce. Zajímavé bylo, že ona nepříjemná známá na jednu zcela otočila a začala vykřikovat, že jsem její královna, podlézala mi a vnucovala se... Snažila jsem se jí vysvětlit, co blbne, že jsem to pořád já, že jsem se vůbec nijak nezměnila, ale ona stále královna sem / královna tam.... Zkoušela mi korunu sundat (až to bolelo), ale nepodařilo se jí to. Mě ani tu mou nejlepší kamarádku koruna nijak extra nezaujala, braly jsme to tak, že se to prostě stalo a je to teď mou sou-



části, a užívaly jsme si náš den dál... Stejně jako předtím.

### Co je od té doby jinak?

Vždy jsem velmi důvěřovala své intuici, vnitřnímu rádci, a dost často dělala kroky, které byly hlavou téměř nepochopitelné. Děláním to tak dál. Přijde mi, že tento cit ještě více zesílil, když se mi děje něco nepřijemného, v bdělém stavu fyzicky cítím na hlavě v místě koruny stažení, případně jemné vibrace... Když jsem naopak s někým, s kým jsem absolutně v bezpečí, koruna se roztáhne a je hodně široká, pocitově cítím v hlavě „díru“.

Hanka V.

### Komentář:

Hančin příběh velmi živého a reálného snu je krásným příkladem dosažení prvního stavu otevření pravdivé koruny. Tato událost je mimo její volní kontrolu – děje se v živém snu. Jedná se o ten typ snu, kdy se prožitý snový obsah promítá do fyzického těla také za bdělého stavu. Taková otevřená koruna, která se otevře jakoby přímo z hlavy/lebky, se stane pevnou součástí hlavy a jak Hanka uvádí: nepůjde už sundat a musí se naučit s ní žít.

Tento Hančin stav je pro okolí nesdělitelný a existuje jen málo lidí, se kterými bude možné o tomto prožitku *korunovace* a stavu dosažení koruny hovořit. Jedná se tedy o velmi intimní záležitost, která ale ve skutečnosti před okolím nejde skrýt, okolí si jí, ať chceme nebo nechceme, velmi všimá na podvědomé a vibrační úrovni. A jak je naznačeno v popisu snového příběhu, tak se začnou zcela



(ne)nápadně měnit vztahy s lidmi kolem, ať už blízkými, kolegy, známými, apod.

Prostředí čokoládovny je nepochybně symbolem dosažení stavu *sladkosti*, který je po-

a v tomto stavu pak setrvat po dlouhou dobu. Praxe s Verself ukazuje, že na tento stav myslí i těla je lepší si počkat, až nastane, nežli se o něj pokoušet sofistikovanými a mnoh-

## Otevřením koruny cesta nekončí – je to jen nová kapitola rozvíjení vibračního těla již na královské úrovni.

pisován ve starých jógových textech. Když energie Kundalíní vystoupá zespoda až na horní patro a pak ještě výše, zažívá adept stav ochutnávání sladkého Nektaru – Amritu. V jógových textech existují návody, jak tento Nektar – Amrit udržet na jazyku a patře

dy i krkolomnými cvičeními a meditacemi. Stav hravého „blbnutí“ a užívání si přítomného okamžiku, jak Hanka popisuje, je tím správným nastavením mysli, ve kterém zpravidla přicházejí ta nejkrásnější, nejsladší a nejsilnější životní poznání.

Hanka už v minulosti měla podle mého názoru sedmou čakru otevřenou a zčásti průchozí. Čištění páteřního kanálu – šušumny – je ale nikdy nekončícím procesem a popisovaný stav ve snu je jen další kapitolou v práci na energetickém těle.

### Otevření koruny

Podobné vjemy otevření Koruny zažilo již několik mých klientů, zpravidla po mnoha opakováních Verself terapií. Stalo se tak většinou přímo na Verself rezonancích. Mnohokrát mi v tomto okamžiku přišel za adepta nenaplněný melancholický pocit a říkal jsem si, že tento okamžik *korunovace* je tak významným mezníkem v jeho životě, že by jej měl náležitě oslavit a užít si ho ve společnosti známých a příbuzných, kteří klienta mají rádi a dokážou ho zdravě podpořit... Přišlo mi líto, že ve skutečnosti je v okamžiku pravé *korunovace* člověk jen sám se sebou a vlastně neví, co ho dále v jeho Královské cestě ke



štěstí čeká a nikdo mu nedokáže poradit, jenom právě vnitřní Já.

Vzpomínám na jednu ženu, kterou jsem na Královské cestě doprovázel jako jednu z prvních. Byla po získání Koruny zklamaná z toho, že cesta už končí, že otevřením Koruny již dosáhla svého cíle...

Vysvětlil jsem jí, že opak je pravdou. Otevření koruny vede k nové kapitole rozvíjení vibračního těla, ale již na *královské* úrovni.

Verself cestu považuji za to nejcennější, co jsem poznal.

Cesta Verself pokračuje dále a Verself rezonance většinou stále poskytují dostatek symbolů – inspirací, kudy se dále ubírat po životní cestě pravdivé a hodnotné realizace.

Podoba koruny se obvykle v čase proměňuje, koruna nezůstává stále stejná. Někakým způsobem se tvary a vzhled koruny vyvíjejí a jak již bylo v jedné z předchozích kapitol řečeno, jedná se o zcela individuální záležitost, neexistuje univerzální koruna, přestože některé formy korun se mohou unifikovaným typům přibližovat.

Ubírat se po Královské cestě s nasazenou korunou nebývá většinou lehké, protože člověku se postupně proměňuje hodnotový žebříček a staré kontakty mohou pozvolna odpadat a mohou začít vznikat nové. Člověk by si rád zachoval jistoty starého světa, ale ono to s velkou pravděpodobností nebude dost dobře možné.

Je nutné, aby lidé, kteří touží po Královské cestě na základě Verself rezonancí, byli pevně a stabilně zakotveni v životě a prožívali běžné radosti, starosti, povinnosti a byli ekonomicky stabilní. Jinak řečeno – měli by stát nohama pevně na Zemi, dál dělat běžné denní činnosti a umět se radovat z maličkostí, aby byli schopni projít případnými (ne)malými *psychospirituálními* krizemi, které zákonitě po otevření koruny přijdou. Je to dáno tím, že některé prvky starého světa hodnot přestávají fungovat a nové se ještě plně neutvořily nebo dostatečně neuzrály.

V současné době považuji Verself – Královskou cestu ke štěstí za to nejcennější, co jsem poznal a co se mi podařilo propojit s jiným druhem myšlení – s vědeckým poznáním. Jinými slovy – musel jsem projít dvacetiletou cestou poznávání velkých podrobností a složitostí týkající se lidského těla v podobě poznatků klasické medicíny, abych se nakonec postupně propracovával k věcem daleko jednodušším a ve své podstatě základnějším, které jsem ovšem na začátku mé cesty v alternativní medicíně nebyl schopen vidět.

## Šušumna se v některých případech může začít znovu zanášet psychosomatickými nánosy

Stav otevření koruny a sladkost dosažení takového stavu nemusí být u některých jedinců neměnný a navždy trvalý, to když adept není schopen dojít uvědomění, že i po získání ko-

velmi fyzicky nepříjemným zážitkem. Zde se doporučuje znalost alespoň některých jógových ásan, aby si byl člověk schopen z těchto nepříjemných stavů pomoci. Tyto stavy vrácení se do *Kundaliní syndromu* – zpětné zablokování Kundaliní – se odehrají v tomto případě téměř vždy v oblasti hlavy, jsou však spíše ojedinělé.

## Korunovace panovníka ve starých dobách nebyla jen vnějším ceremoniálem

Slovo korunovace má obvykle každý člověk spojené se slavnostním ceremoniálem, při kterém je (byl) panovník uveden do svojí funkce krále nebo císaře. Nezbytnou součástí korunovačního obřadu byly korunovační klenoty v první řadě se vzácnou Korunou, která se při obřadu dávala panovníkovi na hlavu.







Narmerova paleta

Jen málokterý současný člověk si však uvědomuje, že královské klenoty jsou pouze vnějšími, byť velice vzácnými artefakty, ale nic nevypovídají o tom, zda korunovaný panovník byl stejně „ozdobený“ i ve svém vnitřním těle. Toto se zpětně velmi špatně posuzuje, ale všechny významné královské rody s velkou pečlivostí připravovaly budoucího panovníka na královský majestát již od útlého věku. S jakým úspěchem, to se můžeme na základě dostupných historických pramenů pouze domnívat. Ale mnozí osvěceni panovníci jistě v historii vládli.

## Narmerova paleta je vyobrazením vnitřní korunovace člověka

Narmerova paleta je egyptským archeologickým nálezem z doby cca 3100 let před Kristem. Považuje se za nejstarší písemnou památku lidstva, protože na svém povrchu nese první hieroglyfické znaky v podobě rytin. Jedná se o plochou břidlicovou desku vysokou 64 cm, tedy poměrně rozměrnou. Je jedním z prvních exponátů, které si je možné prohlédnout hned po vstupu do Egyptského muzea v Káhiře.

Jsem přesvědčený o tom, že její interpretace je nedosažitelná pro člověka, který nemá alespoň základní vědomosti o existenci vnitřního energetického těla člověka. A musím zde zdůraznit, že si obrovsky cením poctivé archeologické i teoretické práce všech egyptologů, současných i těch v minulosti. Avšak bez nahlédnutí do vnitřního fantazijního a snového prostoru člověka, který je popisován v celém seriálu Královské cesty ke štěstí, je správné pochopení významu palety podle mého názoru zcela nemožné.

Přestože na sobě Narmerova paleta nese jen cca okolo stovky obrázků – rytin, zdá se být tedy popisně „stručná“, její výklad si v budoucnu zaslouží sepsání celé rozsáhlé mono-

Vnější královské klenoty jsou sice vzácnými artefakty, ale v ideálním světě by měly být doplněny také o poklady vnitřního těla.

grafie, která zcela mění tradiční historicko-vědecké interpretace desky. Ve skutečnosti je deska multidimenzionálním a multimedialním návodem, jak dosáhnout královského energetického stavu. A nabízí celou řadu jiných asociací s jinými dochovanými historickými prameny. Jen pokud použijeme umělecko-syntetické, zvukově-vizuální myšlení autora (autorů) desky, můžeme začít rozumět smyslu toho, proč byla vytvořena.

Takže mi dovoluťe uskutečnit malou a krátkou exkurzi, zahrnující některé dominantní motivy palety. Jen když se na desku zadíváme dětsky hravým pohledem bez „seriózního vědeckého“ zahledění, začne k pozorovateli a posluchači promlouvat...

Paleta je egyptology považována za vyobrazení události sjednocení Horního a Dolního Egypta faraonem Narmerem. Ve skutečnosti se spojení Horního a Dolního má uskutečnit přímo v člověku a posvátný starověký Nil byl posazen jako zřetelný symbol nezastavitelného proudu Kundalini do ústředního páteřního kanálu člověka. Delta Nilu ústící do Středozemního moře je reprezentantem otvírající se šušumny – páteřního kanálu. V člověku se má tedy doslova prokopat řečiště vedoucí centrálním páteřním kanálem tak, aby

pomyslná posvátná tlaková voda Nilu mohla proplout z oblasti hráze – první čakry až ven z hlavy sedmou čakrou.

Faraon s korunou podobnou čepici držící ve své pravici palici tedy nerozbíjí rituálně lebku svému nepříteli, ale snaží se prorazit symbolickým dlátem vrcholek hlavy a otevřít tak prostor pro korunu.

Na dolní části palety na obou stranách nejsou vyobrazení zabití nepřátelé hození divokému býkovi, ale je zde vyobrazeno, že základem pro vstřebání silné vnitřní energie je protažení a uvolnění celého těla třeba v účinných rotačních cvičích – tři základní jsou zde vyobrazeny. Býk reprezentuje dopomoc od jiného člověka, který cvičenci tlačí aktivně na loket a tím ho efektivně protahuje. Zároveň rozbíjí svými rohy vnitřní šlachosvalové ztuhlosti „opevnění“. Kdo tomu nevěří, ať si zkusí podle tohoto návodu některé tyto rotační cviky v celé délce páteře s otočením hlavy dozadu odcvičit...

Na desce je několik vyobrazení Korun. Na levo od faraona držícího palici před pomysl-

ným úderem je člověk pozdvihující sandály ze země; zvedá tedy něco ze země směrem vzhůru – DOLNÍ k HORNÍMU. Ze zadní strany hlavy k němu připlouvá květ, který bývá ve Verself terapiích – obrazech – v jeho nejrušnějších podobách u některých lidí prvním vjemem, symbolem při otvírající se nejhornější části šušumny na vrcholku hlavy.

Měl jsem tu čest rezonovat Verself metodou dva lidi s již dlouho otevřenou korunou, kteří mi při soustředění na bod sedmé čakry, respektive 7A, sdělili, že vidí jakousi protáhlou čepici na hlavě, jeden bílou, druhý zlatou. Když jsem jednu ženu z této zmiňované dvojice požádal, ať mi ji nakreslí, nakreslila podobu přesně této na desce vyobrazené faraonské ústřední koruny. Tato žena ji vnímala v barvě zlaté. Podotýkám, že dotýčná se nikdy o Egypt nezajímala a pravděpodobně vyobrazení této koruny nikdy neviděla nebo si je nepamatovala.

Jak neuvěřitelné se to může zdát pro toho, kdo neměl možnost se tohoto snového fantazijního vnitřního světa Verself třeba jen do-  
tknout...

Ing. Vladimír Jelínek



# Co nás čeká podle hvězd?

Září bývá dobou návratu do „reality“, končí dovolené a bezstarostná esence léta se pomalinku vytrácí v chladnějších ránech a dřívějším stmívání. Co si pro nás na tento čas připravily hvězdy?



ZÁŘÍ

Září je měsícem obzvláště vhodným k tomu, abychom dávali věci do pořádku, do souladu, abychom završovali (či naopak začínali) dlouhodobé procesy léčení a uzdravování na všech úrovních. Až do 22. září se Slunce nalézá v zemském znamení Panny a inspiruje nás k pilné a trpělivé práci, tvoření, vedoucím ke zlepšení stavu našeho fyzického i psychického zdraví a rovněž ozdravení našeho životního prostředí. Následující období Vah pak pomůže mnohé záležitosti srovnat, vyrovnat, ať už se jedná o mezilidské vztahy či mužskou aktivní a ženskou pasivní energii v nás samých...

V tomto roce je přivedení věci do pořádku nanejvýš zásadní i v celospolečenském smyslu. Za zdraví a spravedlnost však budeme muset bojovat. Ve znamení Panny se totiž kromě Slunce nalézá v první polovině měsíce i Mars. Jeho pozitivní vztah (trigon) s Uranem v Byku ve dnech kolem 22. srpna nastartoval další fázi revolučního procesu a rovněž dodal lidem energii k učinění zásadních rozhodnutí, spojených se zdravím, prací a k celkovému ozdravení o pročištění na všech možných úrovních.

Jeden z nejnáročnějších momentů roku, „Velké vystřízlivění“, tj. opozice Mars–Neptun, nastane 2. září (19.42). V tuto chvíli se zdravý rozum a iluze, klam a podvod z jedné strany od sebe nejvíce vzdálí, což může být velmi náročné, z druhé strany bude dobře vidět na fenomén „otravy a omámení“, započatý již v říjnu 2019 v okamžiku, kdy se Neptun v Rybách spojil s Černou lunou. Mars v Panně (28. 7. – 16. 9.) usilující o dobré zdraví a přesnou informovanost (může být zosobněn jako lékař, vědec apod.) se pokusí strhnout pozornost přesnými informacemi a daty získanými dlouhodobou pečlivou analýzou. Toto „přistání v realitě“ může být pro mnohé bolestné, avšak za pár dní, přesně 6. září (14.19), bude následovat pozitivní aspekt Mars v Panně v trigonu s Plutem v Kozorohu, který nám dodá přímo nadlidskou sílu a odhodlanost, povzbudí k trpělivému a smysluplnému úsilí, které bude ovšem „během na dlouhou trať“.

Ve čtvrtek 16. září vstoupí Mars do znamení Vah, kde se nalézá ve vyhnanství, jeho projev je zde tedy značně oslaben a destabilizován.

V tento den započne zhruba dvouměsíční období nestability, přetvářky, manipulace, které však ve výsledku urychlí proces padání masek a odhalení dějů skrytých za oponou... Budeme muset bojovat za spravedlnost a nezbytné bude vyrovnat se sami za sebe se vším, co se dělo, děje, ukončit bolestné a zraňující zmítání se z extrému do extrému. Jen tak může dojít k zásadním a hlubokým změnám a posunům v období listopad–prosinec, kdy bude Mars ve své plné síle ve znamení Štíra. Mars ve Vahách nás inspiruje k fyzickým a sportovním aktivitám, které napomohou k rovnováze a stavu vnitřního míru a vyrovnanosti „děj se co děj“: meditace v chůzi či prostě delší procházky, tanec, čchi-kung apod.

V následujících dnech, přesně 26. září, v očistném období po úplňku, se Mars dostane do vzdušného trigonu se Saturnem ve Vodnářích a to nám pomůže, kromě jiného, i v procesu ukončování nezdravých vztahů. Tento blahodárny aspekt také napomůže urovnat a vyjasnit všemožná nedorozumění, řešit dlouhodobě se táhnoucí spory, případně i soudní. Celospolečensky budeme moci zažít jakýsi informační „radikální řez“, jeden ze zlomových momentů na naší celoroční pouti ke svobodě! Saturn ukončí nezdravou tendenci hrát všemožné hry, zmítat se v nerozhodnosti – otec podpoří syna a umožní nám „narovnat záda“ a sjednotit mnohé zdánlivé protiklady jak v nás, tak i kolem nás...

V době mezi novoluním v Panně a úplňkem v Rybách (7.–20. září) přidáváme do svého života nové zdravé a užitečné návyky: můžeme začít cvičit, dodržovat dietu, užívat bylinnou kúru či se rovněž sami pustit do činností (léčitelství, poradenství, masáže apod.), užitečných i ostatním lidem.

V závěru září, přesně 29. září v 18.13 a ve dnech kolem tohoto data, si budeme moci užít blahodárny vodní, prožitkový trigon Venuše ve Štíru s Neptunem v Rybách a řádně tak spláchnout, opláchnout a rozpustit nashromážděné negativní emoce a zážitky za celý uplynulý rok, pročistit vodu v těle. Bezpodmínečně milující Neptun v Rybách jakoby pomohl Venuši odrazit se ode dna. Odpuštěme sami sobě, odpoutejme se od minulosti a otevřme svá srdce pozitivnějšímu a povznesenějšímu vnímání lásky a sexuality, které nám jistě přinese Venuše ve Střelci v následujícím měsíci...





Převážně vzdušný měsíc říjen a Slunce ve znamení Vah přináší každým rokem možnost přerovnat a urovnat své záležitosti, vyrovnat se s tím, co jsme v uplynulém roce zažili, projevit též vědomou a zdravou ohleduplnost, podívat se na své chování očima lidí kolem nás. To vše napomáhá harmonizaci partnerských a jiných vztahů. Kolem 23. října vstupuje Slunce do vodního znamení Štíra, což proces přerovnávat a vyrovnávat značně prohloubí a urychlí.

První týden října se vládce Vah Venuše bude nalézat na konci znamení Štíra. Ukončíme, rozpouštíme vše nezdravé a otravující nás v oblasti vztahů a sexuality, ponoříme se hlouběji do tohoto tématu, tolik důležitého a vyživujícího. Tento proces se uzavře a rovněž i maximálně zesílí během novu, kdy Venuše bude „shodou okolností“ v posledním stupni Štíra na hranici mezi smrtí a novým zrozením...

Novoluní ve Vahách nastane 6. října, přesně v 13.07, jeho vliv si však můžeme užívat od 5. října ve 14.43 do 7. října (16.23). Zaměříme se na stav míru a harmonie, čemuž mohou napomoci dechová cvičení, procházky, taneční meditace, nejlépe též pobyt v klidu, o samotě a bez rušivých vlivů a požadavků okolí.

Po novu (6.–20. října) se můžeme opravdu vědomě a celou svou bytostí, především svým srdcem, otevřít lepší budoucnosti. Dle své aktuální situace se můžeme rovněž naladit na nový vztah či zlepšení vztahu a vztahů stávajících.

Znovuzrozená a obrozená ohnivá Venuše ve Střelci (od 7. října) nás nádherně podpoří v tomto procesu, dodá nám optimismus a rovněž potřebný nadhled. Nejintenzivněji si budeme moci vychutnat její vliv 9. října, kolem deváté hodiny večerní, kdy její spojení s jižním lunárním uzlem doplní též Luna. Tento večer můžeme dle nálady a inspirace využít k obřadům a rituálům zaměřeným na vztahová témata či celkové zlepšení a jakési prozáření a hojnost ve všech oblastech našeho života. Venuše ve Střelci především nám ženám rovněž v tyto dny připomene naše božské schopnosti a poradí, jak je používat v běžném životě.

Mars ve Vahách bude pokračovat ve svém boji za spravedlnost, tato konstelace však rozhodně nedodá celému měsíci stabilitu. Zmítání se ze strany na stranu, nezbytnost odolat všemožným manipulacím a přetvářce bude zřejmě hlavním rysem tohoto období.

Nejintenzivnější jsou energie října ve dnech kolem úplňku Slunce ve Vahách / Luna v Beranu. Ten nastane přesně 20. října v 16.56, jeho energie si budeme moci vědomě prožít od 18. října (12.05) do 20. října ve 22.00. Procítění svých vlastních bytostných potřeb, prohloubení spojení se Zdrojem, stoprocentní a bezvýhradné sebezpřijetí napomohou zkvalitnění a vědomějšímu prožívání partnerských vztahů.

Ve dnech kolem 19. října se Mars ve Vahách dostane do trigonu s Jupiterem ve Vodnáři. Tento pozitivní aspekt podpoří svobodomyslnost, dodá optimismus a nadhled. Podporu bude mít konání zaměřené na zásadní a osvobozující změny, konání v souladu s vesmírnými zákonitostmi.

Kvadratura Pluto–Mars 22. října v 6.19 však přinese poměrně tvrdý konflikt mezi bojem za spravedlnost a tendencí ovládnout, kontrolovat, potlačovat. Jde o velmi náročnou konstelaci s dlouhodobými následky. Naposledy nastala před dvěma lety – 5. listopadu 2019.

Celkově jsou tyto dny na hranici mezi znamením Vah a Štíra (vždy kolem 22. října) každoročně velmi silným okamžikem. Po všemožném váhání a zvažování a zmítání se ze strany na stranu přichází prožitek pravdy, energie divoké vody, která odplaví veškerou přetvářku a falešné hry...

Na konci měsíce, přesně 30. října v 16.22, vstupuje do znamení Štíra a místa své vlády i Mars a dlouhodobé váhání a nejistota bude u konce. V každém případě dojde k obnažení pravdy, doposud pečlivě ukrývané. Mars ve Štíru posílí naši vůli a dodá nám psychickou sílu, kterou budeme potřebovat k zásadním rozhodnutím ať už v soukromém, či ve společenském životě. Jeho vliv se naplno projeví v následujících dvou měsících.

Alita Zaurak



[www.alitazaurak.cz](http://www.alitazaurak.cz), Výklad horoskopu, přednášky a kursy astrologie, cestování, galerie obrazů...



Kniha je zvláštní živou bytostí, která nám zprostředkovává možnost dotknout se nových světů a také snáze uchopit každodenní život. Pokud se opravdu začteme, slova ze stránek skáčou do hlavy v podobě obrazů a příběh se rozrůstá do úžasných detailů. S každou další knihou se schopnost „číst“ vyvíjí a k obrazům se přidávají i zvuky, chutě, vůně a... emoce. Je dobré nechat děti tento svět knih zažít. Čtením se totiž naučí chápat nejen význam slov, souvislosti, ale i vidět smysl mezi řádky.



## Cesta dítěte za fantazií a schopností chápat souvislosti

### Kniha nebo elektronika?

Řada rodičů si libuje nad tím, jak je dítě u pohádky, kterou mu pustí v televizi, na počítači či tabletu hodné. Nezřídka lze vidět batole, které jede po městě v kočárku a v ruce třímá mobil, ze kterého „ječí“ nějaký animák. Ano, jako první pomoc je to určitě řešení, přesto žádná

prostor pro vlastní tvorbu (zde žádná omezení nejsou, pokud si je sami nevytvoříme).

### Slova jsou cestou k obrazům

Za slovy v knize si navíc můžeme představit mnohem víc než za obrazy ve filmu. Nevěří-

ce? To vše je na každém z nás (a naší fantazii). Právě z tohoto důvodu je kniha se slovy vždy bohatší, než obraz ve filmu. Televize a elektronika nás jednoduše o tento fantazijní svět ochudí. Obraz je daný a nenutí nás aktivně se zapojit. Ostatně, pokud známe knižní předlohu a následně vidíme filmovou či divadelní adaptaci, býváme nezřídka zklamáni, protože... Ano, protože najednou je ten příběh na plátně či prknech, co znamenají svět, nějaký chudý.

**Žádná elektronika nenahradí čas strávený s knihou. Začít se může už s úplně malými dětmi, budou nadšené z obrázků a atmosféry.**

### Čtěte dětem před spaním

elektronika nenahradí knihu. Zatímco sledování elektroniky a filmů je pasivním přijímáním informací, navíc často velmi zjednodušených a schématických (film je zkrátka omezen časem i prostorem), čtení naopak poskytuje

te? Zkuste to. Na ulici štěkal pes. Co se vám vybaví? Většinou z nás vytane obraz tvora čtyřnohého a vydávající zvuky haf, ale... Je malý, velký, s ocáskem či bez, s dlouhými či krátkými chlupy, jak je barevný? A jak vypadá ta uli-

ce? Nejlepší způsob, jak dětem svět knih představit, je číst jim před spaním. I těm úplně nejmenším. Stačí váš hlas, který dítě uklidňuje, a tak si s knihou vytvoří milý vztah. Dítě vnímá, že má vaši pozornost, a i když jako malé neudrží úplně příběh, baví ho ta atmosféra.



## Několik důvodů, proč by děti měly číst

I ten, kdo nevěří na tajemné příběhy, které se v našich hlavách odvíjejí, dozajista nepopře prokazatelně pozitivní dopady knihy na dětský (i dospělý) život.

1. Roste slovní zásoba a schopnost slova aktivně použít.
2. Zlepšuje se vyjadřování i dovednost pochopení významu konverzace.
3. Prodlužuje se doba, kdy dítě udrží pozornost.
4. Vnímání vztahů, a to v relativně bezpečném světě fantazie. Některé postavy se z pozitivního hrdiny stanou padouchy a naopak.
5. „Bezpečné“ objevování (resp. pochopení) emocí a jejich dopadů. Prožití určité emoce je skutečně na fyzické úrovni (mozku je jedno, že si to dítě „jen“ představuje). Je to svým způsobem návod, jak zvládnout těžší situace i v životě.
6. Podpora kreativity. I tato centra je třeba vyživovat.
7. Vnímání vývoje (času). Díky příběhu dítě pochopí, že něco začíná, nějak se vyvíjí a také končí. Kniha mu ukazuje přirozený tok „času“.
8. Práce s textem přirozeně podpoří schopnost učit se gramatiku daného jazyka. Dítě ji bude mít „nakoukanou“.

V jednom filmu dokonce tatínek miminku předčítá sportovní výsledky takovým hlasem, jako by vyprávěl pohádku. Šťastní byli oba. Menší děti ocení obrázkové knihy s trochou textu. Trénují si paměť, a i samy vám pak začnou „předčítat“. Obrázky (Krteček, Čtyřlístek, Zvířátka z farmy, z lesa..., říkanky) si pak můžete i vyprávět nebo dokonce sami příběhy vymýšlet. Nežádka si dítě zapamatuje jeden i více dílů nazpaměť. Úplně samo, bez úsilí. Nebraňte se tedy čtení jednoho příběhu stáááale dokola.

## Jak naučit dítě číst? Zapojte písmenka do života

Slovo motivace je ošemetný pojem. Pokud nemáme ochotu určitou činnost provozovat, pak nastupuje nátlak v podobě motivace. Logické argumenty však po určité době selžou. Zkuste tedy v dětech „nezabít“ přirozenou touhu objevovat, i když možná přijde dřív nebo jinak, než čekáte. Zároveň neposouvajte své požadavky dál jen kvůli tomu, aby bylo dítě „napřed“. Děti objeví písmenka velmi rychle. Už kolem 3. roku si všimnou, že se například čísla ve výtahu opakují, že je někde napsáno WC, případně se naučí první písmeno svého jména a pak ho hledají okolo sebe. I ve větvích stromů, v mracích. Velkým pomocníkem jsou SPZ aut, kde se to písmenky jen hemží. Písmenka můžete „kreslit“ i na hřišti do písku. Hrajte si s nimi, ale „netrénujte“. Pokud už dítě začíná pomalu číst, nechte ho objevit to, co ho přitahuje. Nenuťte mu „vhodnou“ knihu.

Markéta Palatin



## Pár knižních tipů

Nabídka knih na trhu je ohromná, a tak se rodičům občas stane, že se v tom množství trochu topí. Nelze říci, která kniha je „nejlepší“. Vždy je třeba přihlídnout k osobnosti dítěte. Nicméně přinášíme tipy, které se osvědčily řadě rodičů. Dobrou zprávou je, že je lze půjčit v knihovně!

1. **Klasické pohádky** (Bratři Grimmové, Božena Němcová...) v sobě nesou určitý archetypální příběh. Stejně jako život nejsou úplně růžové, a ne vždy dobro zvítězí nad zlem způsobem, jakým bychom čekali. Nicméně děti obvykle fascinují. Nové pohádky tento přesah zpravidla nemají, nejsou proto však špatné.
2. **Indigové pohádky** – pohádky, které vás přesvědčí, že vesmír je skvělé místo plné kreativity a svobody.
3. **Fimfárum** – i když jsou příběhy panem Werichem ztvárněny dokonale, kniha je ještě o něco lepší, dejte jí ve své knihovně šanci.
4. **Deník malého Minecraftáka** – zejména jako podpora vztahu otec-syn je tato kniha skvělá. Ženy se obvykle ztratí. Existuje i komiks.
5. **Deník malého poseroutky** – série knih, kde hrdinou je takový „normální“ kluk.
6. **Rafaelova škola** – série zejména pro dívky. Hrdinkou je dívka, která prochází školou a s každým novým ročníkem se stává jinou bytostí (vílou, dryádou, elfkou...).
7. **Klub tygrů** – povedená série detektivních příběhů s interaktivní lupou. Krátké příběhy, které jsou čtivé a nutí i přemýšlet a domýšlet.
8. **Laputák a kapitán Adorábl** – spíše pro starší děti, ne každému styl autora sedne, ale pobaví se většinou i dospělý čtenář.



9. **Agnes a zakázaná hora** – tajuplná kniha o dívce, která hledá svůj dar a životní směr.
10. **Legenda o Podkinovi Jednooušku** – dobrodružná sága ve stylu fantasy.
11. **Příběh, který nikdy nekončí** – zatímco film Nekonečný příběh známe všichni, kdo z nás četl knihu? Vězte, že se vám zatají dech, o kolik je lepší...
12. **Ezopovy bajky** – pro dospělé klasický formát bajek děti baví, navíc krásné ilustrace Adolfa Borna nelze nemilovat.
13. **Tatínku, ta se ti povedla** – typický „svěrákovský“ humor zaujme nejen děti, ale i dospělé předčítače.
14. **Děvčátko Momo a ukradený čas** – poetický příběh, který vtáhne čtenáře do fantazijního světa už od první stránky.
15. Z kreslených knih doporučujeme komiksy s myšlenkou a humorem: Morgana a Morgavs, Tryskošnek, Pokémon (příběh se čte odzadu jako japonská kniha), Dogman či Kapitán Bombardák.

# JOALIS AKADÉMIA – VZDELÁVACIE KURZY

Systém vzdelávania informačnej medicíny rozdeľujeme do troch úrovní:

## Základný stupeň (Z1 – Z4)

Základný stupeň je vhodný pre všetkých, ktorí sa túžia stať tzv. rodinným poradcom a chcú vyladiť zdravie sebe aj svojim blízkym a dozvedieť sa viac o prevencii, ale aj tipy na riešenie akútnych stavov. (Absolvovanie tohto základného stupňa a zloženie skúšky 1.stupňa je podmienkou pre štúdium vyšších stupňov vzdelávania.)

## Stredný stupeň (S1 – S3)

Je určený pre absolventov základného stupňa, ktorí sa chcú detoxikácií a informačnej metóde C. I. C. venovať naplno. Tento stupeň prehĺbuje znalosti o celej metóde. Absolventi sa v priebehu troch seminárov naučia pracovať s diagnostickým prístrojom Salvia a zoznámia sa s programom EAM-set, precvičuje sa tiež skladanie kúr z prípravkov Joalis. Tento stupeň je ukončený skúškou 2.stupňa a absolvent získa certifikát „Poradca Joalis – Informačná metóda C. I. C. – riadená a kontrolovaná detoxikácia Joalis“.

## Vysoký stupeň (V)

Tento stupeň je zameraný na získanie praxe s klientmi a nabitie sebadôverou, ktorá je pre vedenie úspešnej praxe veľmi dôležitá. Do vysokej školy informačnej detoxikačnej metódy boli zaradené Celoročný praktický kurz, špecifické semináre ako Workshopy a Praktické semináre na prácu v poradni – EAM set, Salvia a sady. Absolventi tohto stupňa získavajú certifikát „Certifikovaný poradca Joalis – Informačná metóda C. I. C.- riadená a kontrolovaná detoxikácia“.

**Blížšie informácie nájdete na webe [www.joalis.sk](http://www.joalis.sk) v sekcii Vzdelávanie**

## KURZY V1 PRE TERAPEUTOV - POKROČILÍ

|           |                     |                                                                                |
|-----------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>BA</b> | <b>17. a 18. 9.</b> | <b>Seminárne dni Joalis s Mgr. Vilánkovou a Ing. Jelínkom, Čechinová 3, BA</b> |
|           | (10.00-16.00)       | poplatok 50 EUR za 2 dni, novinky v detoxikácii Joalis, kurz V2                |
| <b>BB</b> | <b>10. 9. 2021</b>  | <b>Praktiká so Salviou a EAM - kurz V1, Hlavné centrum, Kapitulská 17</b>      |
|           | (13.00-16.00)       | poplatok 25 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť                                 |
| <b>BA</b> | <b>23. 9. 2020</b>  | <b>Praktiká so Salviou a EAM - kurz V1, Hlavné centrum, Čechinová 3</b>        |
|           | (13.00-16.00)       | poplatok 25 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť                                 |
| <b>BA</b> | <b>24. 9. 2020</b>  | <b>Praktiká so Salviou a EAM - kurz V1, Hlavné centrum, Čechinová 3</b>        |
|           | (9.00-11.00)        | poplatok 25 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť                                 |
| <b>KE</b> | <b>27. 9. 2021</b>  | <b>Praktiká so Salviou a EAM - kurz V1, Hlavné centrum, Vodárenská 23</b>      |
|           | (13.00-16.00)       | poplatok 25 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť                                 |
| <b>KE</b> | <b>16. 11. 2021</b> | <b>Praktiká so Salviou a EAM - kurz V1, Hlavné centrum, Vodárenská 23</b>      |
|           | (13.00-16.00)       | poplatok 25 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť                                 |
| <b>BA</b> | <b>25. 11. 2021</b> | <b>Praktiká so Salviou a EAM - kurz V1, Hlavné centrum, Čechinová 3</b>        |
|           | (9.00-16.00)        | poplatok 25 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť                                 |
| <b>BB</b> | <b>26. 11. 2021</b> | <b>Praktiká so Salviou a EAM - kurz V1, Hlavné centrum, Kapitulská 17</b>      |
|           | (13.00-16.00)       | poplatok 25 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť                                 |
| <b>KE</b> | <b>9. 12. 2020</b>  | <b>Praktiká so Salviou a EAM - kurz V1, Hlavné centrum, Vodárenská 23</b>      |
|           | (13.00-16.00)       | poplatok 25 EUR/1hod., je potrebné sa nahlásiť                                 |

## Zmena plánovaných termínov seminárov je vyhradená!!!!

**Vyššia úroveň: V1-CPK Praktiká so Salviou a EAM setom, 1x 5 kreditov Teraz 1x10 kreditov!!!**  
**V2 a V3 praktické a teoretické semináre, 1x10 kreditov. Na predĺženie certifikátov zbierajte kredity.**

Na predĺženie certifikátu AŠD (atestovaného špecialistu detoxikácie) potrebujete získať 20 kreditov za rok!!!



## Seminárne dni s Mgr. Máriou Vilánkovou a Ing. Vladimírom Jelínkom v Bratislave na Čechinovej 3

Po nútenej pauze obnovujeme obľúbené prednášky. Jesenný blok sa už pripravuje, môžete sa tešiť na osobné stretnutie.

Pozývame Vás na Seminárne dni Joalis s Mgr. Vilánkovou a Ing. Jelínkom v Bratislave

**Dňa 17. a 18. 9. 2021, urobte si čas a zbierajte kredity na certifikát. Poplatok 50 EUR za 2 dni, v cene občerstvenie.**

Prihlášky a informácie: jandova@man-sr.sk, tel. 0904734418

## PLÁNOVANÉ PREDNÁŠKY PRE ZAČIATOČNÍKOV

|           |                     |                                                                       |
|-----------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>BA</b> | <b>9. 9. 2021</b>   | <b>Skúška č. 1 Hlavné centrá, Čechinová 3 a Vodárenská 23</b>         |
|           | (10.00-18.00)       | on-line, poplatok 10 EUR, po absolvovaní kurzu Z1-Z4                  |
| <b>BA</b> | <b>24. 9. 2021</b>  | <b>Seminár Z1+Z2 osobne, Hlavné centrum, Čechinová 3</b>              |
|           | (12.00-18.00)       | poplatok 25+25 EUR                                                    |
| <b>BA</b> | <b>25. 9. 2021</b>  | <b>Seminár S3 osobne, Hlavné centrum, Čechinová 3</b>                 |
|           | (9.00-15.00)        | poplatok 40 EUR, pokračovanie S1+S2                                   |
| <b>BA</b> | <b>14. 10. 2021</b> | <b>Skúška č. 2 Hlavné centrá, Čechinová 3 a Vodárenská 23</b>         |
|           | (10.00-18.00)       | on-line poplatok 10 EUR, po absolvovaní skúšky č. 1 a S1-S3 seminárov |
| <b>KE</b> | <b>29. 10. 2021</b> | <b>Seminár Z1+Z2 osobne, Hlavné centrum, Vodárenská 23</b>            |
|           | (12.00-18.00)       | poplatok 25+25 EUR, v tom registrácia a zľava na preparáty na 1 rok   |
| <b>KE</b> | <b>30. 10. 2021</b> | <b>Seminár Z3+Z4 osobne, Hlavné centrum, Vodárenská 23</b>            |
|           | (9.00-15.00)        | poplatok 25+25 EUR, pokračovanie Z1+Z2                                |
| <b>KE</b> | <b>9. 11. 2021</b>  | <b>Skúška č. 1 Hlavné centrá, Čechinová 3 a Vodárenská 23</b>         |
|           | (10.00-18.00)       | on-line, poplatok 10 EUR, po absolvovaní kurzu Z1-Z4                  |
| <b>KE</b> | <b>12. 11. 2021</b> | <b>Seminár S1+S2 osobne, Hlavné centrum, Vodárenská 23</b>            |
|           | (12.00-18.00)       | poplatok 25+25 EUR,                                                   |
| <b>KE</b> | <b>13. 11. 2021</b> | <b>Seminár S3 osobne, Hlavné centrum, Vodárenská 23</b>               |
|           | (9.00-15.00)        | poplatok 40 EUR, pokračovanie S1+S2                                   |
| <b>KE</b> | <b>22. 11. 2021</b> | <b>Skúška č. 2 Hlavné centrá, Čechinová 3 a Vodárenská 23</b>         |
|           | (10.00-18.00)       | on-line poplatok 10 EUR, po absolvovaní skúšky č. 1 a S1-S3 seminárov |

## Zmena plánovaných termínov seminárov je vyhradená!!!!

**Základný stupeň: Seminár Z1+Z2:** Z1-úvod do detoxikácie, nosná idea informačnej medicíny, toxíny, základy čínskeho pentagramu. Z2- rozdelenie a skupiny toxínov, základné preparáty Joalis, detoxikácia podľa pentagramu.

**Cena: Z1-25 EUR, Z2-25 EUR v tom je registrácia účastníkov.**

**Seminár Z3+Z4:** Z3-ako používať základné preparáty, zostavovať kúry bez merania, používanie určitých preparátových sad, príklady detoxikácie pre rôzne problémy, detské choroby, imunitné problémy, alergie, detoxikácia pred počatím, problémy metabolizmu a iné. Z4- princíp informačných preparátov a podstata detoxikácie, imunológia, mikrobiológia.

**Cena: Z3-25 EUR, Z4-25 EUR**

**Stredná úroveň: Seminár S1+S2+S3 –** S1-teória (meranie na prístroji Salvia a Acucomb), S2 -praktické meranie na prístroji Acucomb a Salvia so sadami a EAM setom, S3- detoxikačná taktika na prístroji Salvia, Acucomb s EAM- set.

**Cena: S1-25 EUR, S2-25 EUR, S3-40 EUR**

**Vyššia úroveň: V1-Celororočný kurz Praktík so Salviou a EAM setom,** 1x 5 kreditov V2 a V3 praktické a teoretické semináre, 1x10 kreditov. **Na predĺženie certifikátov zbierajte kredity.**

**Na uvedené akcie sa prihlasujte:** e-mail: [man-sr@man-sr.sk](mailto:man-sr@man-sr.sk), internet: [www.joalis.sk](http://www.joalis.sk)

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

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

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

# Harmonizácia psychiky a vyvážená imunita

Emócie nás ovplyvňujú omnoho viac, ako sme ochotní si pripustiť. Poškodené emočné vzorce, psychocysty či uviaznutie v nejakom type emócie môže stať za naším nepríjemným rozpoložením, ale má aj neblahý vplyv na funkciu imunitného systému...

## Náš tip:

Vyskúšajte kúru určenú na podporu prirodzenej obranyschopnosti organizmu, harmonizáciu psychiky a celkového upokojenia zloženú z troch výživových doplnkov Joalis, ktoré sa vzájomne dopĺňajú. Toto trio, rovnako ako všetky produkty Joalis, v sebe prepája silu informácie s účinkami bylín a sú spracované unikátnou informačnou technológiou.



### Joalis Imun®

prírodný komplex s vitamínmi B6 a B12, ktoré majú vplyv na prirodzenú odolnosť a obranyschopnosť organizmu. Prispievajú aj k zníženiu únavy a vyčerpania.

### Joalis Egreson®

výživový doplnok s kyselinou listovou a biotínom harmonizuje psychiku, upokojuje stavy ako agresivita, zlosť, nadmerná kritickosť.



### Joalis Gripin®

výživový doplnok obsahujúci šalviu lekársku, ktorá má silné antioxidačné účinky a prispieva k prirodzenej obranyschopnosti organizmu – imunitného systému.

**Prepojenie sily informácie s účinkami bylín**

Viac na [www.joalis.sk](http://www.joalis.sk)

