

Meníme svet po kvapkách

Joalis info

1/2022
január – február

Bulletin informačnej a celostnej medicíny

Deuron
komplexný
strážca obličiek

**Oči a ich
detoxikácia**

**Cesta k uvoľneniu
a spokojnosti**

Nervus vagus

Vážení a milí příznivci
informační medicíny
a čtenáři našeho
bulletinu,

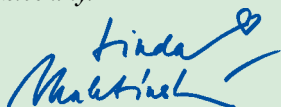


vítám vás v novém roce
a přeji nám všem, aby nás
„testoval“ o něco méně než jeho dva
předchůdci, aby se nám v něm dařilo ve
všech oblastech a správným přístupem
k dnešku jsme si vytvářeli půdu pro hezčí
zítra. Budme šťastní, spokojení, svobodní
a zdraví.

Leden беру jako takový nepopsaný list
roku, nový začátek a také lehce bilanční
měsíc. Ale víte co? Já se za loňským rokem
vůbec ohlížet nebudu. Spousta věcí se mi
povedla, něco samozřejmě ne, ale to
k životu také patří. Nedávno jsem viděla
obrázek s krásným textem, stálo na něm:
Žijeme jen jednou. Omyl, zemřeme jen
jednou, ale žijeme každý den. Tak žijme
nejlépe, jak to dovedeme. Ač se kolem mě
dějí věci, se kterými hluboce nesouzním,
o to více mě to učí hledat útěchu ve svém
nitru a držet si svou vnitřní bublinu
čistou, svobodnou a krásnou – nezávisle
na okolním světě...

No a co nás čeká v tomto čísle? Marie
Vilánková se v úvodním článku zaměří
na ledviny a důležitost udržení jejich
„čistoty“. Vladimír Jelinek si na své
detoxikační cestě posvětil na oči a také se
naposledy budete moci začíst do
Královské cesty ke štěstí, která se tímto
dilem, Spojování mužské a ženské
energie, uzavírá. Pavel Jakeš se
v covidovém seriálu zaměřil na hlavový
nerv nervus vagus, který je v souvislosti
s tímto onemocněním velmi často
skloňován. Zahraniční poradci nás
zasvěti do léčby čaker a chybět nebude
ani astrologická předpověď, která je
nadějně příznivá! Kolegyně Markéta
Palatin si v rubrice Bambi posvětila na
důležitost dotyků, masáží a mazlení dětí.

Příjemné čtení, mějte se krásně a přeji
kouzelné mrazivé dny.



Vaše Linda

3 JOALIS TÉMA

Deuron® – komplexní strážce ledvin

10 SMYSLOVÉ ORGÁNY A JEJICH DETOXIKACE

Oči a jejich detoxikace – I. část

17 NAŠE ZKUŠENOST

Nervus vagus a jeho vliv na organismus
po prodělání nemoci covid-19

21 PEL MEL

To nejzajímavější z médií

22 ALTERNATIVNÍ MEDICÍNA

Proces léčby čakier

24 KRÁLOVSKÁ CESTA KE ŠTĚSTÍ

Spojování mužské a ženské energie

28 ASTROLOGICKÉ OKÉNKO

Co budou přát hvězdy novému roku 2022?

30 BAMBI KLUB

Cesta k uvolnění a spokojenosti

Bulletin informačnej a celostnej medicíny

Číslo bolo spracované s využitím textov z českého vydania bulletinu Joalis info 1/2022

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 Jelinek, 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.





V dnešním bulletinu budeme dále pokračovat v seriálu komplexů a zaměříme se na jeden z nejdůležitějších i nejprodávanějších, a to Deuron®. Po dvou letech neustálých zpráv o koronavirové pandemii je většina z nás respiračními infekcemi unavena a je třeba změnit směr našich myšlenek. Podle čínského kalendáře také končí dvouleté období kovu a otevírá se období vody. Je to ideální čas zaměřit pozornost opět na celou bytost člověka a věnovat se jejímu rozvoji a detoxikaci pomocí přípravků Informační medicíny. Stále platí mnoha lety ověřené postupy vycházející nejen z pentagramu a tradičních alternativních léčebných směrů, ale také z fyziologie, mikrobiologie a biochemie, toxikologie a dalších přírodních věd. Detoxikace ledvin a močového ústrojí jako jedné z nejdůležitějších detoxikačních cest je základním stavebním kamenem správně sestavených kúr. Podrobnosti o komplexu Deuron® by měl znát každý poradce Informační medicíny. Dnes si ho podrobně rozebereme.

V pentagramu jsou ledviny a urogenitální ústrojí spojeny s principem vody. Ta symbolizuje spojení, propojení, elektromagnetickou sílu, vznik chemických sloučenin, kdy spojením různých atomů pomocí elektromagnetických sil vznikají nové látky. Jednou z veledůležitých látek pro vznik organického života v podobě, jak ho žijeme, je voda. Vzniká spojením dvou atomů vodíku a jednoho atomu kyslíku a má podivuhodné vlastnosti. Možná proto je principu spojení přiřazen symbol vody. Princip vody symbolizuje i **propojení různých informací, tedy paměť a chápání, porozumění, vhled** do situací a problémů a také **poučení z minulosti**. Spojování informací k sobě na základě podobnosti (asociace) a hledání skrytých vzorců je hlavní úlohou principu vody. Vnitř-

ní (interpersonální, emoční) inteligence, schopnost pamatovat si, koncentrovat se, vybavovat si vzpomínky a fakta z paměti a také z informačního pole, to vše je podřízeno tomuto principu.

Ledvinové emoce

Jako základní emoce je ledvinám obvykle přiřazován strach a úzkost. Je to ale trochu složitější. **Úzkost je jeden pól citlivosti**, senzitivace, která vzniká zvýšenou vnímavostí vůči určitým podnětům na opakované nebezpečné nebo přínosné podněty. Je to poučení z minulosti, propojení současné situace s paměťovými vzpomínkami hlavně emoční povahy a vyhodnocení situace. Pokud v minulosti jedince a jeho předků převažovala

traumata a nebezpečné situace, které nedopadly dobře nebo byly zatíženy vysokou mírou stresu a bolesti, tak nejen podobné situace, ale i představy o budoucnosti jsou zatíženy úzkostí, stažeností, „zamrznutím“ a stresovým prožíváním. Naopak mnoho příznivě prožitých situací nabízí při zátěžovém stavu či krizi **nové nápady, inspiraci, schopnost vidět příležitosti** a je spojeno s **vnitřní odvahou k zásadním rozhodnutím**. S tím souvisí schopnost **imaginace** (představování si), fantazie, snění, umělecké inspirace. Protože informace jsou bytostí vnímány velmi komplexně, na mnoha úrovních vědomí, podvědomí a nevědomí, tak se nejedná o racionalitu, ale spíše o **mimosmyslové vnímání, intuici neboli šestý smysl**. I inteligence vody je spíše emoční, ►

smyslová. Ta racionální, rozumová se řadí už pod princip dřeva. Také ve většině situací se rozhodujeme emočně a pak svoje rozhodnutí racionalizujeme, tedy hledáme rozumové důvody, proč je naše rozhodnutí správné.

Žít máme tady a teď. Umět emočně prožít situaci je důležitý předpoklad opravdového, naplněného života. Mnoho lidí ale neustále v myšlenkách buď odbíhá zpět do minulosti (princip kovu a země), přemítá, co měli udělat jinak, proč se události staly. Někdy si doslova hýčkají křivdy od druhých,

Ptal se nás: ***Co naše vnitřní svoboda? Je to naše rozhodnutí nebo nás někdo zmanipuloval, vnutil nám ho, my jsme ho přijali a považujeme ho za naši svobodnou volbu? Příspějeme se situaci nebo najdeme vůli k odporu a změně?***

Voda nás bude nutit se v celé situaci zorientovat a roztřídit, které obavy a strachy jsou oprávněné, a které nám naopak byly vnuceny různými manipulacemi.

V kovu jsme se rozhodli a ve vodě hledáme inspiraci, co dělat, jak se zachová-

tivity, které nemůžeme dělat (nekonečné testování, předkládání vstupních kódů a jejich kontrola) a zaměřit se na jiné, kde toto odpadá. Do lesa vstupenku nepotřebujeme a možná nakonec zjistíme, že vnucená změna je přínosem. Řešte problémy, až nastanou, protože ve velké části případů k nim vůbec nemusí dojít. Kolik lidí se nechalo očkovat kvůli cestování, aby nakonec zjistili, že to není tak horké, jak to vypadalo. **Zdravý princip vody nevytváří dopředu strachy a problémy, protože ví, že až situace nastane, vždy se řešení najde.** Samozřejmě, musí to být spojeno s principem země a vybudovaným zázemím, o které se můžeme opřít. Proto nemějte obavy za sebe, za svoje děti, co bude, a pokud je máte, tak hledejte jejich příčiny, abyste je mohli zpracovat a zastavit. **Směřováním pozornosti budoucnost vytváříme, nenechme se vmanipulovat do strachů a úzkostí.**

Ledviny zajišťují rovnováhu

Hlavní funkcí ledvin je zajištění rovnováhy tekutin, vylučování různých odpadních látek a zajištění stálého, rovnovážného vnitřního prostředí, tedy homeostázy. Ta je nutnou podmínkou života. Živé buňky jsou velmi citlivé, snadno zranitelné a potřebují vyvážené pH (acidobazická rovnováha), koncentraci iontů, minerálů a dalších látek a tekutin. Protože neustále do našeho organismu něco přijímáme, probíhají metabolické pře-

aby se mohli utvrdit v pocitu oběti. Nebo se zatěžují pocity viny, neumí odpustit sami sobě, přijmout sebe v celé celistvosti včetně svých stínů. Tento stav obvykle vede k pasivitě, smutku, zahořknutí až depresím. Naopak jiná část **neustále myšlenkami utíká do budoucnosti, mají z ní strach**, stále řeší obavy, co vše se může stát. Nebo pořád plánují, že až se něco stane, něčeho dosáhnou, něco udělají, tak teprve pak začnou... sportovat, cestovat, opravdu žít... A nevnímají, že jim skutečný život utíká mezi prsty. Obvykle jsou tito lidé **spoutaní úzkostí nebo ne-reální snílci**. Vstupujeme do období vody. Kov nám všem dal zabrat a spolu s nastupující ekonomickou krizí rozmetl naše jistoty.

vát, co ve svém životě změnit. Abychom to zvládli, potřebujeme dobře ovládat princip vody, aby až informace, energie postoupí do principu dřeva a bude konat, vedly výsledky k pozitivním změnám. Doporučuji tyto **obrazy prvků a jejich principů zvědomnit a období vody zahájit detoxikací ledvin. Nezapomeňte, že každý toxin, mikroorganismus v okruhu ledvin, princip oslabuje a ovlivňuje.** Kromě Deuronu®, který detoxikuje ledviny a urogenitální ústrojí, samozřejmě můžete použít i další přípravky určené na tento okruh – UrinoDren®, UrHerb. Vyvážený princip vody nám může přinést nové nápady, jak se se současným stavem světa vypořádat. Třeba je dobře opustit určité ak-



měny, tak je **udržování homeostázy založené na průběžném vylučování zplodin, zbytků metabolismu, cizorodých látek (toxínů ve smyslu jedů i mikrobiálních toxinů), ale i potřebných látek, které jsou však v moc vysokých koncentracích.** Ledviny stále intenzivně pracují. Za normálního stavu až čtvrtina krve (1,2 l) jde přes ledviny a filtruje se, zplodiny odchází spolu s močí do močového měchýře a odtud jsou v různých intervalech, hlavně podle toho, kolik přijímáme vody, vylučovány. Ledviny jsou dokonalým, geniálně vytvořeným filtrem, který dokáže odfiltrovat toxiny a metabolity a zpět vstřebat potřebné látky. To, že ledviny správně nepracují, se obvykle projeví, až když se metabolity začnou hromadit a organismus poškozovat. Často k problému dojde až ve chvíli, kdy kapacita poklesne o desítky procent a řešení celého stavu není úplně jednoduché a vyžaduje komplexní a postupnou detoxikaci a také zásadní změnu životního stylu včetně stravovacích návyků.



proudý systém, který umožňuje řízení zpětné vstřebávání vody, potřebných látek a řízení koncentrace moči podle potřeb organismu. Množství moči je ovlivněno příjmem tekutin a není závislé na potřebě vyloučit určité množství odpadních látek, jejich koncentrace se dokáže snadno měnit.

Každá ledvina – Anatomie → *Systema urogenitale* → *Organa urinaria* → *Ren (Nephros)* – **obsahuje až 1,5 miliónu nefronů, funkčních jednotek.** Nefron se skládá ze dvou základních částí:

- **renální tělísko** (→ *Ren (Nephros)* → *Corpusculum renale*). Jeho součástí je glomerulus (klubíčko), shluk kapilár, které jsou zanořeny do pouzdra (Browmanův váček) a probíhá v něm filtrace.
- **renální tubulus** (→ *Ren (Nephros)* → *Tubulus renalis*). Dlouhá kanálková struktura obklopená krevními cévami, umožňuje řízené zpětné vstřebávání. Rozděluje se na proximální tubulus, Henleovu smyčku, distální tubulus a spojovací kanálek. Každá část vstřebává jiné látky.

Filtraci vzniká primární moč. Kapiláry v renálním tělisku jsou propustné pro malé molekuly, jako je voda, glukóza, sůl, aminokyseliny, močovina, ale zachytávány jsou buňky (krevní, imunitní) a složitější proteiny. Primární moč je tedy velmi podobná krevní plazmě, chybí v ní hlavně plazmatické bílkoviny, denně jí vznikne až 180 litrů. Putuje do proximálního tubulu (stočený kanálek v kůře ledvin), kde se vstřebává hlavně voda a potřebné látky, které se do moči nevylučují (glukóza, aminokyseliny, ionty, další látky). Tekutina pokračuje do Henleovy kličky (zanořená do dřene). Dochází zde k hormonálně řízenému vstřebávání (aldosteron, vasopresin, parathormon, atriální natriuretický peptid), epitelové buňky mají velké množství mitochondrií a spotřebovávají hodně energie. Zpět se vstřebávají různé ionty, minerály, sloučeniny. Voda se vstřebává pouze v sestupném raménku, vzestupné je pro ni nepropustné. Vzniká tak **důmyslný proti-**

Čím více pijeme, tím je moč světlejší a naopak. Pokud je látek, které se mají vstřebávat, velké množství nebo je narušena funkce buněk v nefronu (obvykle zánět způsobený mikroorganismy, toxiny...), tak se dostávají do definitivní moči (glukóza, bílkoviny...). Ze sběrných kanálků proudí moč do ledvinné pánvičky (*pelvis renalis*). Ta se zužuje a ústí do močovodu (*ureter*), párového trubcového orgánu, který vede moč do močového měchýře (*vesica urinaria*).

Ledviny a tlak

Odvod nepotřebných a odpadních látek zajišťuje filtrace v nefronu. Aby se látky odfiltrovaly, je potřeba optimální průtok krve ledvinami, dostatečný počet zdravých nefronů a **zásadní je správný filtrační tlak.** Ledviny jsou obaleny pevným vazivovým pouzdem, které je chrání před mechanickým poškozením a také pomáhá udržet tlak. Led-

viny udržují stálý průtok krve, řídí si místní tlak při filtraci. Když je v glomerulu příliš vysoký tlak, dojde k zúžení přírodní cévy a naopak při nízkém tlaku se povolí přírodní a zúží odtoková. Ledviny zasahují také do celkového řízení krevního tlaku. **Když filtrace není ideální, tak ledviny zvýší krevní tlak v celém těle,** aby dosáhly potřebných hodnot pro efektivní filtraci. Krevní tlak je tlak, kterým působí krev na stěny cév. Ovlivňuje ho množství přečerpané krve (srdce), odpor nebo poddajnost cév a objem krve. Ledviny pomocí vylučovaných hormonů (renin, angiotensin, aldosteron...) ovlivňují **objem tekutin a také vazokonstrikci, stažení cév. U všech problémů s krevním tlakem hrají roli toxicky zatížené, poškozené ledviny.** Množství vyprodukované moči úzce souvisí s filtračním tlakem v ledvinách. **Pokles filtrace vede k zadržování sodíkových iontů, metabolitů, vody a otokům organismu.**

Ledviny a acidobazická rovnováha

Překyselení organismu je velmi zajímavé téma. Jeho pochopení vyžaduje široké znalosti z biochemie a podrobně se mu budeme věnovat, až budeme rozebírat komplex **Activ-Acid®**. Kyselé ionty H^+ vznikají přirozeně jako důsledek metabolismu, kdy se chemické látky, zdroj energie, štěpí. Dochází k uvolnění elektronů e^- (energie) a vzniká odpad H^+ , který musí být vyloučen, koncentrace iontů H^+ se označuje jako pH. Zdravý organismus se s nimi přirozeně vyrovnává, vylučuje je hlavně pomocí plic, zbytek ledvinami a do procesu zasahují i játra. Všechny tyto orgány se podílejí na komplikovaném řízení acidobazické rovnováhy. Pokud **dojde k překyselení, nadbytku kyselých iontů, začnou vznikat soli, které se v organismu uklá-**

dají. Ledviny jsou důležité pro **vytváření pufrů** – látek, které dokážou neutralizovat okamžitou kyselost. **Vylučují metabolické kyseliny**, které nemohou být vydýchány, a zajišťují rovnováhu iontů a minerálních látek, které se ukládají i do kostí a slouží jako poslední záchrana při akutním překyselení. Kyselost moči se neustále proměňuje v závislosti na tom, jaké je zakyselení krve a které látky je třeba vyloučit. Při hodnocení pH moči je třeba si uvědomit, že je fyziologicky kyselá (pH je 5–6) a nález pH v rozmezí 6–7 (tedy stále ještě kyselá oblast) již může znamenat kompenzaci alkalózy (zásaditost). Ledviny začínají kompenzovat změny pH během hodin, k plné kompenzaci dochází během dní. Pozor, příčinou alkalizované moči mohou být různé bakterie a zánět močových cest. Z dlouhodobého hlediska se poškození ledvin projevuje zakyselením a vznikem a ukládáním řady biogenních solí. **Ty se také mohou stát příčinou vzniku ledvinových a močových kamenů.**



Nejčastější příčiny poškození ledvin

Ledviny mohou být poškozovány jednak přímo, tedy různými toxiny uloženými v tkáni ledvin a močového systému, nebo vlivy z ostatních orgánů. Statisticky jsou nejčastějšími příčinami jejich poškození tyto vlivy:

- **Vysoký krevní tlak** – poškozuje glomeruly (glomeruloskleróza), dochází ke ztlušťování a jizvení cévních stěn glomerulu. Vlivem změn ve stěnách cév dochází k nedokrvění glomerulů a k jejich zániku.
- **Diabetes a zvýšené množství glukózy v krvi** – dochází k poškození cév, postupně se zhoršují funkce ledvin (diabetická nefropatie). Glukóza zvyšuje tlak krve v glomerulu, dochází ke změnám nejen ve stěnách kapilár, ale i v pojivové tkáni.
- **Záněty ledvin** – pyelonefritida (ledviny a ledvinné pánvičky), glomerulonefritida (glomerulů) – dochází k poškození tkání, jejich jizvení a nefunkčnosti. Příčiny zánětu mohou být různé:
 - **ukládání imunokomplexů, protilátek (IgA)** – příčinou jsou obvykle imunopatologické poruchy (revmatoidní artritida a jiné záněty pojiva, autoimunitní vaskulitida), metabolické poruchy (lepek, mléko, lektiny), nezvládnutá infekce a oslabená imunita
 - **autoimunitní záněty** – typicky revmatoidní artritida, systémový lupus, vaskulitidy
 - **infekční záněty** – typicky jsou příčinou bakterie, dostávají se do ledvin z močového měchýře (hlavně střevní) nebo krevní cestou. Záněty ledvin způsobuje prakticky celé spektrum bakterií – typické jsou streptokoky, *E. coli*, ureaplasmy... Ledviny mohou být postiženy i chronickou virovou nebo plísňovou infekcí.
- **Toxiny poškozující ledviny** – celá řada léků včetně antibiotik, toxické kovy, radioaktivní látky, chemické sloučeniny – viz dále.
- **Mikrobiální ložiska v ledvinách** – typicky borelie, mollicuty, streptokoky, proteus, střevní bakterie, viry (herpetické, adenoviry, enteroviry, coxsackie, chřipkové viry...), kvasinky...
- **Některé další příčiny** – cysty (polycystická choroba ledvin – dědičné onemocnění), mechanické poškození...

Jak se projevují chronicky poškozené ledviny?

Podobně jako u jiných závažných onemocnění první fáze snížené činnosti ledvin neboli a příznaky problémů jsou velmi mírné, řada lidí je téměř nezaznamenaná. O to je to hůř, protože u projevených příznaků mohou být ledviny už značně poškozené. Snížená činnost ledvin má dopad na celý organismus, negativně ovlivňuje hlavně srdce, nervový systém, játra.

- **Zadržování vody v těle, otoky** – typické otoky nohou, kotníků, zápěstí, váčky pod očima. Obvykle dochází k vylučování bílkovin a tekutina díky osmotickým tlakům prosakuje z cév do tkání nebo dochází k vysokým koncentracím sodíku, který zadržuje vodu v tkáních.
- **Hromadění zplodin a odpadních látek** – nebezpečné jsou dusíkaté zplodiny (urémie – močovina) – **vliv na mozek** – bolesti hlavy, únava, nespavost, zmatenost, nechutenství, nevolnosti, bolesti břicha, psychické problémy, svalová slabost... Dochází k narušení nervového systému – **neuropatie**. Typická pachutí v ústech, páchnoucí dech. Zplodiny výrazně ovlivňují i srdce – dochází k **zánětům osrdečníku**.
- **Vysoký krevní tlak** – vede k namáhání srdce, dlouhodobě může způsobit srdeční

selhávání. Vede ke zhoršené funkci ledvin a vzniká zacyklený bludný kruh, který všechny problémy neustále zhoršuje.

- **Poruchy koncentrace jednotlivých iontů** – zvýšené hladiny draslíku mohou vést k srdečním problémům, průjmům. Iontová nerovnováha zásadně narušuje činnost nervového systému – únava, nespavost, poruchy koncentrace...
- **Dna, usazování solí, záněty pohybového aparátu** – zánětlivé onemocnění kloubů a dalších orgánů v důsledku ukládání mikrokryсталů kyseliny močové do synovie kloubů, chrupavek, kostí, kůže, dřene ledvin...
- **Osteoporóza a další problémy kostí** – narušený metabolismus vápníku (nedostatek), fosforu (nadbytek), vitamínu D, překyselení a čerpání minerálních zásob

- **Dušnost, bolesti na prsou, bledá a svědivá kůže** – dráždění kyselými ionty, nedostatek minerálů.
- **Úzkostná porucha, posttraumatický syndrom** – toxiny v urologickém ústrojí ovlivňují emoční vzorce strachu, úzkosti, vyrovnání se stresem.
- **Močové kameny (urolitiáza)** – tvorba kamenů v ledvinách a močových cestách je obvykle způsobena vysoce koncentrovanou močí se sníženým pH. Obvykle je zvýšená hladina kyseliny močové, která spouští proces krystalizace a ničí inhibitory krystalizace. Ke zvýšení krystalizace přispívají bakterie v urinárním traktu (*Proteus*, *Pseudomonas*, *Klebsiella*, *Serratia*, *E. coli*...), zvýšená hladina oxalátu, snížená koncentrace magnesia, vápníku a porucha mikrobiomu a propustné střevo.

- **Napětí v zádech, bolesti zad, pohybové problémy...**
- **Problémy s pohlavním ústrojím, neplodnost, opakované výtoky, záněty...**

Nefrotoxita – jaké toxiny ledvinám škodí

Jako nefrotoxické sloučeniny jsou označovány látky, které jsou pro ledviny toxické a poškozují je. Mechanismy jejich účinku jsou různé, obvykle ale dojde k poškození drobných kanálků (*tubulus renalis*) v ledvině, kterými odtéká moč, a zpět se z ní vstřebávají některé látky do krve. Mohou být také poškozené přívodné a odvodné cévy, filtrační klubička. V dřeni (*intersticiu*) ledvin se volné toxiny kumulují, díky vysoké osmolaritě (množství látek v objemu) je zde jejich koncentrace pětikrát větší než v extracelulární tekutině. Z tohoto důvodu volné toxiny zásadně ledviny poškozují a před jejich uvolňováním z tkání je nutné ledviny detoxikovat, aby toxiny byly vylučovány a nedošlo k dalšímu poškození ledvin.

Toxiny škodlivé pro ledviny

- **Celá řada léků** – přípravky **Antidrog** i **ATB** jsou součástí **Deuronu**[®]
 - **antibiotika** – aminoglykosidy (gentamicin...), sulfonamidy, tetracykliny
 - **analgetika** – salicyláty, fenacetin, všechna nesteroidní antiflogistika, inhibitory prostaglandin-syntetázy
 - **diuretika** – zvyšují výdej moči ledvinami, zvyšují ztráty iontů, používají se při hromadění tekutin
 - **imunosupresiva a chemoterapeutika** – cyklosporin, cis-platina, cyklofosfamid, metotrexát, nitrosourey, doxorubicin, daunorubicin



vede k řidnutí kostí, bolesti kloubů, zvýšené lámavosti kostí, narušení kostní dřene včetně vzniku mikrobiálních ložisek.

- **Chudokrevnost** – ledviny produkují hormon erythropoetin, který řídí tvorbu červených krvinek – slabost, bledost, únava, motání hlavy, zimomřivost, dušnost.
- **Problémy s močením** – hyperreaktivní měchýř, záněty močového traktu, inkontinence, zakalená, pěnová moč (obvykle kvůli bílkovinám), tmavá moč páchnoucí vlivem močových infekcí...
- **Problémy s plodností** – ledviny jako párový orgán ovlivňují partnerské vztahy, jsou mateřským orgánem pohlavního ústrojí.

- **antiepileptika** – trimetadion, parametadion, succinamid, carbamazepin...
- **antimykotika** – léky proti plísním (klotrimazol, ketonazol, flukonazol...)
- **diagnostické látky** – kontrastní látky používané při vyšetření, jodové kontrastní látky

- **Pesticidy, herbicidy** – **Toxigen**[®] – paraquat, difenyl, cyklohexany, organochloridové insekticidy...
- **Těžké kovy a radioaktivní látky** – **Antimetal** a **Ionix** – olovo a jeho sloučeniny, anorganické sloučeniny rtuti, kadmium, arsen, cesium a další
- **Chemické látky** – **Antichemik** – rozpouštědla (etylenglykol, dietylenglykol, trichloretylen...), látky vyvolávající oxalózu (kyselina oxalová, metoxyfluran, etylenglykol, kyselina askorbová, odrezovací činidla...)
- **Aflatoxiny** – toxiny produkované plísněmi, poškozují hlavně játra, ale jsou toxické i pro ledviny

Informační složení přípravku Joalis Deuron®:

- **UrinoDren®** – detoxikace ledvin a podřízených orgánů (močový systém, rozmnožovací ústrojí – děloha, vagina, varlata, nadledvinky, kosti, klouby, vlasy, uši a sluch, zuby...).
- **LiverDren®** – játra jsou s ledvinami funkčně úzce propojena, při poškození jater dochází k narušení krevního tlaku v ledvinách. Poškození dvou hlavních vylučovacích orgánů vede k těžkým problémům. Játra vytváří komplementové bílkoviny důležité pro odstraňování imunokomplexů.
- **VelienDren®** – vyšší množství glukózy v krvi je velmi častou záležitostí ledvin. Slezina je také krevní filtr odstraňující bakterie z krve, které mohou ledviny ohrožovat. Zároveň ovlivňuje autoimunitní procesy, které jsou pro ledviny velmi zatěžující. Součástí přípravku **VelienDren®** je i **Lymfatex®** – detoxikace lymfatických tkání.
- **ColiDren®** – ze střev se skrze močový systém může do ledvin dostávat řada toxinů, hlavně různých bakterií, které ve střevech neškodí, ale pro urogenitální ústrojí jsou zásadním toxinem.
- **Cranium®** – detoxikace vyššího mozku, je zde řada emočních struktur, které ledviny ovlivňují.
- **Cortex** – detoxikace zadního mozku, zásadní pro metabolismus, ovládání reflexů pro dýchání, srdeční činnost – vylučování kyselých metabolitů, krevní tlak, intenzita srdeční činnosti.
- **Mezeg®** – detoxikace gliového systému, důležitý pro rovnováhu iontů v nervové soustavě, imunita nervového systému.
- **Krev** – v krvi může být množství toxinů, imunokomplexů, mikrobiálních zátěží, které se skrze ni do ledvin dostávají a v dreni ledvin se akumulují.
- **Moč** – může obsahovat hlavně mikrobiální zátěže, některé bakterie podporují vznik močových kamenů, infikovaná moč se při zánětu může dostávat až do ledvin a infikovat je.
- **Ionyx** – detoxikace radioaktivních prvků a látek jak přírodního (například dceřiné radioizotopy radonu), tak i umělého původu – jako ionty prochází ledvinami, při rozpadu ničí buňky ledvin.
- **Antimetal Pb** – podobné vlastnosti jako vápník, který je potřebný pro nervový systém a svaly – proto se ukládá v kostech. Zvýšená hladina způsobuje pokles IQ, mentální zaostalost, únavu nebo hyperaktivitu, může i za sníženou schopnost koncentrace a za úzkosti (!), ledvinové problémy, vysoký krevní tlak.
- ***Antimetal Cd** – v cigaretovém kouři, poškozuje metabolismus, ledviny, kostní tkáň, kardiovaskulární systém.
- **IK Mix** – pokud nejsou kolující imunokomplexy (spojení antigenů a protilátek) rychle imunitními procesy odbourány, usazují se do stěn cév a ve velké míře i do ledvin. Dochází k mechanickému poškození tkání a k následnému zánětu a autoimunitní reakci. Zároveň mohou být i zdrojem infekcí při jejich rozpadu.
- ***Antidrog** – ledviny poškozuje celá řada léků, paradoxně i ty, které se používají na řešení ledvinových problémů.
- **Anxinex®** – emocionalita prvku vody, ledvinového okruhu. Úzkosti, ustrašenost, senzitivnost, ztráta sebezáchovných pudů, časté úrazy, přehnané riskování, poruchy pozornosti. Toxin úzkosti způsobuje sevření organismu, blokuje odvod toxinů, způsobuje psychické, pohybové a další problémy.
- **Nodegen®** – otevírá psychocysty, opouzdřené, potlačené emoce, tabu, stíny duše, potlačené negativní zážitky a skrytá, potlačená traumata či nevědomé zážitky.
- ***Decitox** – ovlivňuje poruchu vitální síly, kterou můžeme popsat jako schopnost organismu vnímat, zpracovávat, propojovat a chápat informace. Pracuje s rodinnými traumaty, zátěží, ovlivňuje intuici a tzv. ledvinovou čchi získanou od našich předků. Souvisí s neschopností vypořádat se s různými chronickými infekcemi.
- **Nobac®** – přípravek obsahuje vybrané široké spektrum bakterií, které obvykle ledviny a močový systém poškozují. Jsou to zástupci prakticky všech jednotlivých kategorií a s nimi souvisejících přípravků. Obsahuje **Chlamydi** (chlamydie všech typů), **Enterobac** (*E. coli*, *Proteus* – tvorba kamenů, salmonely, *Yersinia*...), **Mollicut** (ureaplasmy), **Kokplus®** (streptokoky, stafylokoky, pneumokoky...), *BacterminFerm* (pseudomonády...), **Spirobor®** (borelie, leptospiry...).
- **Yeast** – detoxikace plísní a kvasinek. Nejčastěji poškozuji oblast urogenitálního, trávicího a respiračního traktu. Pokud se ve střevech přemnoží, opakovaně napadají močový systém. Vytváří celou řadu toxinů.
- **Herp®** – herpetické viry – často napadají i endotel, jejich ložiska mohou vznikat i v ledvinách. Ovlivňují schopnost regenerace buněk, mohou způsobovat „nadměrné stárnutí“ ledvin.
- ***Coronavirus** – koronaviry napadají buňky obsahující ACE2 receptory (regulace krevního tlaku), které jsou i hojně v ledvinách. Záněty močového měchýře, ledvin jsou poměrně časté, zvláště když dojde k vytvoření mikrobiálních ložisek.
- **Polyomaviridae** – napadají zejména močový trakt, ledviny, podílí se na nádorech kostí.
- **Trichomonády** – častý parazit urogenitálního ústrojí, může být zdrojem bakterií ureaplasmy, podílí se na zánětech urogenitálního ústrojí.

Abelia Urinalis = analogická k lihovému komplexu **Deuron®**. Sirupová verze pro řešení únavy a nedostatku vitality.

Bambi Enurex je dětská verze sirupového přípravku, informačním složením podobná komplexu **Deuron®**. Je tvořen spojením informačních složek přípravku **Deuron®**, **NeuroDren®** a **Vegeton®**, které detoxikují nervové struktury řídící močový systém. Proto je vhodný i při problémech s pomočováním u dětí.

** Tyto toxiny byly do přípravku doplněny v poslední době pro zlepšení jeho účinnosti.*

Mikroorganismy, mikrobiální toxiny a spike protein v ledvinách

Ledvinami neustále prochází velké množství krve. Pokud dojde k akutní nebo chronické infekci a v krvi se objevují mikroorganismy, okamžitě se dostávají do ledvin. **Pokud jsou ledviny jakýmkoli způsobem oslabeny, může dojít k uchycení mikroorganismů a následnému infekčnímu zánětu.** Ten je velmi problematický, protože dochází ke snížení filtračních schopností a může dojít až k trvalému poškození nefronů. **Problematické pro ledviny jsou nejen mikroorganismy, ale i jejich imunokomplexy, spojení protilátky a mikroorganismu.** Pokud je v ledvinách zánět, **dochází k usazování všech typů imunokomplexů** včetně metabolických, autoimunitních. Obvykle při zánětu v těle vznikají imunokomplexy, které jsou krví odnášeny do jater a sleziny, kde jsou odstraňovány. Ledviny jsou tak ovlivněny jakýmkoli zánětlivými procesy kdekoli v těle. Jsou velmi citlivé zejména na bakteriální infekce, proto je součástí přípravku **Deuron®** celá řada informací o bakteriích. Problematické jsou nejen bakterie přinášené krví, ale i ty, které pronikají do ledvin z močového ústrojí, jejich primárním zdrojem je přemnožení patogenních bakterií ve střevech a narušený mikrobiom. Řada enterálních bakterií (*proteus*, *klebsiella*, *serratia*, *salmonella*, *E. coli*...) se podílí na změnách vlastností moči a jsou spolupříčinou vzniku močových a ledvinových kamenů.

Ledviny mohou být zasaženy i některými viry, typicky herpetickými. Cytomegalovirus se v epitelu ledvinových tubulů a slinných žlázách množí. U těhotných tento virus přestupuje i placentu a může poškodit plod. Koronaviry napadají i epitelové tkáně a také endotel, výstelku cév. Navazování na receptory buněk probíhá přes **spike protein**, který je sám o sobě toxický. Navazuje se na **ACE2 receptory**, ty ovlivňují **krevní tlak, hojení ran, zánětlivé procesy a renální funkce**. Navázáním spike proteinu dochází k narušení buněčné signalizace směrem **k mitochondriím a dochází ke spuštění produkce reaktivních forem kyslíku v mitochondriích**. Jsou tak ve zvýšené míře poškozovány velmi metabolicky aktivní buňky, což jsou zejména nervové, gliové, svalové, pohlavní buňky, ale i ledviny mají ve svých buňkách velké množství mitochondrií, protože transport některých látek je aktivní a probíhá za vysoké spotřeby energie, která je právě v mitochondriích vytvářena. Spike protein **v krevním**



oběhu (jednak z prodělané infekce, ale i z očkování) může ledviny závažně poškodit. Projevy jsou nejen na fyzické úrovni (zhoršení krevní filtrace), ale zejména ve **zvýšení úzkostlivosti, která pak může vést k nadměrné agresivitě nebo naopak depresím**. Z tohoto důvodu byly do přípravku **Deuron®** přidány informace o koronavirech včetně spike proteinu. Spike protein se na-

stat do vaginy a způsobit jednak výtoky, ale i záněty močových cest, protože do nich zanesou patogenní bakterie. Nejjednodušší je zkontrolovat při spánku řitní otvor, roury jsou dobře viditelné pouhým okem. V případě problémů a masivnějšího rozšíření je vhodné i odčervení léky nebo jinými přírodními prostředky. Důležité je řešit i prostředí střev, aby parazité neměli vhodné podmínky.

Zdravý princip vody nevytváří dopředu strachy a problémy, protože ví, že až situace nastane, řešení se vždy najde.

vazuje na endotelové buňky prostřednictvím receptoru neuropilin-1 (nervový systém, imunitní buňky, endotel, kostní dřeň...) a Diptidyl peptidáza-4. Tento receptor hraje důležitou roli v metabolismu glukózy a při metabolickém syndromu se jejich počet zvyšuje, což vede k horšímu průběhu covidu u obězných a metabolicky poškozených lidí. Také skrze vazbu na adenosin deaminázu ovlivňuje metabolismus purinů a činnost ledvin.

U zánětů močových cest u dětí, často u dívek, je třeba také zkontrolovat, zda ve střevech nejsou roury. Dětské kolektivy, hlavně mateřské a základní školy, jsou často plné vajčků, ty se dostávají do prachu. Děti ho vdechují a pomocí hlenu se vajččka dostávají do střev. Dospělí jedinci se snaží rozmnožit, večeř, přibližně před půlnocí vylézají z konečníku a kladou vajččka. U dívek se mohou do-

Pozor, i u dětí v urogenitálním ústrojí můžeme najít závažné mikrobiální patogeny, například chlamydie, které jsou považovány za sexuálně přenosné onemocnění.

Toxin úzkosti je jeden z nejsilnějších toxinů, který nás odděluje od podstaty, od vesmíru, od všepřonikajícího vědomí. To, co v současné době prožíváme, je snaha oddělit nás od sebe, od informačního pole, od duchovních sfér. Při rozdělení, oddělení vždy dochází ke ztrátě informace. Pokud k rozpojení nedojde, paměť vody je nám inspirací a ve vodě můžeme najít směr, kudy dále. Voda je naděje. Naším úkolem je nenechat se oddělit a pomáhat ostatním, aby také zůstali propojeni a napojeni. 

Mgr. Marie Vilánková





Oči

1. díl a jejich detoxikace

Zrak je zdaleka nejkomplikovanějším a nejkomplexnějším smyslem ze všech. Z toho také nutně vyplývá, že zpracování a uvědomění si zrakové informace – obrazu bude patřit k „nejpomalejším“ procesům, co se týká smyslů. Tak například: *uvědomění si světelného záblesku* bude zhruba pětikrát pomalejší než *uvědomění si zvuku* – třeba výstřelu ze startovací pistole.

Všechno je jen vibrace

Na svět okolo nás lze pohlížet duálně. Vše hmotné, co okolo sebe člověk vnímá, je možné vnímat a popisovat buď jako hmotné předměty nebo jako shluk mnoha různých frekvencí, kterými je objekt popsán (holo-gram).

Člověk vnímá svými smysly pouze malou část frekvencí – kmitání určité vlnové délky – přicházející z okolí. Vnímáme tedy pouze malou část reality; to je dobré si uvědomit dříve, než se kdokoli půže přít o to, že to, co ON **vidí**, je jediné skutečné...

Nejnižší vnímatelné frekvence detekujeme důmyslným aparátem lidského ucha. Vnímané frekvence jsou pro každého individuální. Někteří lidé jsou schopni vnímat již velmi hluboké basové frekvence od kmitočtu 15 Hz. Jednotlivé frekvence můžeme slyšet (a nejlubší z nich dokonce i vidět) nejsnáze, když připojíme ke kvalitnímu basovému reproduktoru generátor tónů a ladíme ho na vydávání různých kmitočtů.

U nižších kmitočtů tedy pouze vidíme, jak se membrána reproduktoru chvěje, ale tón neslyšíme. Velmi hlasité nízké kmitočty již ve sluchovém pásmu mohou s tělem vibrovat a pro někoho mohou být dokonce velmi nepříjemné zvláště v oblasti hrudi (srdce).

Nejvyšší vnímatelné kmitočty leží v oblasti okolo 20 000 Hz a vnímáme je jako velmi vysoké kmitočty. Lidské ucho je ovšem nejcitlivější na kmitočty v oblasti frekvencí 1 000–5 000 Hz.

Nad slyšitelnými frekvencemi se nachází mnoho vyšších kmitočtů, které lidskými smysly nelze vnímat, ale rádio nebo televize se na tyto kmitočty naladit dá. Radiový přijímač naladěný na FM pásmo tak přijímá a zpracovává okolní frekvence o kmitočtu plus minus 100 MHz (100 mega Hertz = 100.000.000 Hz, tedy počtu kmitů elektromagnetických vln za sekundu).*

Když budeme na pomyslném generátoru kmitočtů frekvence zvyšovat, tak se v určitém momentu dostaneme do viditelného pásma – úzkého frekvenčního „okna“, které jsme schopni zaznamenat svým zrakem

** Jenom pro zajímavost – mobilní operátoři vysílají frekvence zhruba v rozsahu 890–915 MHz (tedy 890 až 915 milionů kmitů elektromagnetického záření za sekundu). Jedná se tedy o kmitočty podstatně nižší frekvence než barevné spektrum, které vnímáme očima. Vliv mobilní komunikace v podobě přijímání a vysílání informací na globální úrovni je přitom obrovský. Mobilní komunikace a vytváření virtuálního světa má jistě svoje pozitiva i negativa. Těžko lze ale odhadnout důsledky této formy komunikace na vývoj psychiky lidí z dlouhodobého hlediska.*

Zrak a schopnost vidět, pozorovat a obrazově si představovat je jedním z pěti základních smyslů. Je právem považován za jeden z nejdůležitějších smyslů, protože jeho prostřednictvím přijímáme, zpracováváme a porovnáváme zdaleka nejvíc informací z okolního světa – možná až 90 %. V důsledku toho si uvědomujeme, přizpůsobujeme se nově vzniklým podmínkám nebo jinak měníme své chování.

jako obraz. Tedy až daleko nad „umělými“ kmitočty, se kterými pracují radiové přijímače a mobilní telefony, se otevře pásmo viditelných frekvencí v rozmezí přibližně 400 až 800 THz. (Tedy 400.000.000.000.000 až 800.000.000.000.000 kmitů elektromagnetického záření za sekundu). Řečí hudebníka bychom tedy řekli, že se otevře pásmo viditelných frekvencí v rozsahu jedné oktávy. Hnědočervená barva o frekvenci 400 THz má tedy poloviční kmitočet než barva ultrafialová o frekvenci cca 800 THz. Mezi tím se nachází celá škála barevných odstínů.

Detoxikace oční koule – *bulbus oculi*

Oko nebo spíše oční kouli (*bulbus oculi*) můžeme přirovnat k důmyslné fotografické kameře. Vlastně bychom to měli říci obráceně – moderní kamery konstruktéři vyprojetovali podle původní předlohy lidského oka.

Lidské oko – oční koule je jako párový orgán uložený v ochranné kostěné schránce –



očníci. Pomocí okohybných svalů je oko k očnici připoutáno a umožňuje volní i mimovolní pohyby oční koule do všech směrů.

Na řezu lidským okem lze odlišit tři oční obaly – vrstvy.

Vnější vrstvu tvoří rohovka spolu s bělímou.

• Rohovka (*cornea*)

Kopulovitě zakřivená vrstva, která pokrývá přední část oční koule a odděluje ji od vnějšího prostředí. Epitel rohovky má značně velkou regenerační schopnost – kompletně se přemění za 7–10 dní. Při jejím poranění na-

Téma detoxikace očí lze rozdělit do několika podkapitol:

1. Detoxikace samotné oční koule – *bulbus oculi*, pomyslné fotografické kamery, jejímž prostřednictvím přijímáme a vnímáme frekvence odrážející se od okolních předmětů. Je obsaženo v přípravku **OkulaDren®**.

2. Detoxikace přídatných orgánů oka – *organa oculi accessoria*. Tyto orgány mají za úkol chránit a ošetřovat oko. Radíme sem například oční víčka, řasy, spojivky, slzné kanálky, slzný vak, okohybné svaly a jiné. Je obsaženo v přípravku **OkulaDren®**.

3. Detoxikace oční orbity – části lebky – tvrdého pouzdra, do kterého jsou oči vnořeny. Její detoxikace má význam pro dosažení „uvolněnosti prostoru“ kolem oční koule. Jinými slovy: také oči potřebují dýchat. Použijeme přípravek **CraniDren**.

4. Detoxikace očních nervů a zrakových drah vedoucích do mozku. Detoxikace příslušných mozkových struktur podílejících se na zpracování signálů přicházejících ze sítnice oka. Použijeme přípravky **NeuroDren®, Cranium®, Elemde, EmoDren, Hypotal®** – podle indikace na přístroji Salvia. Základní popis těchto nervových struktur lze nalézt v *Průvodci lidským tělem i duší 2 – Mozek, nervová soustava a jejich detoxikace*.

5. Detoxikace emočního světa člověka zasahující na (ne)vědomé úrovni do ovládnutí pohybů očí a zaostřování jejich pozornosti. Emoce jsou spojeny s individuálním hodnocením a kategorizováním zrakových vjemů. Tyto vjemy jsou tedy obvykle u jedince s normální psychikou spojeny s příjemnými, nepříjemnými, neutrálními či zraňujícími představami. Opačnou logikou: člověk se bude snažit (ne)vědomě vyhýbat

pohledům na předměty a situace, které ho zraňují nebo se jich bojí. Zde budeme vybírat z celé nabídky emocionálních přípravků Joalis v čele s přípravkem **Nodegen®** včetně všech jeho podkapitol. Doporučujeme k prostudování *Průvodce lidským tělem i duší 4 – Nodegen®: Rádce při zranění duše*.

6. Podpůrné rehabilitační techniky cvičení oka za účelem regenerace a nápravy zraku. Masážní a relaxační techniky.

stane rychlá obnova, a to dokonce do 24 hodin.

V epitelu rohovky je velké množství nervových zakončení, proto je povrch rohovky velmi citlivý na dotyk. Rohovka je označována jako nejcitlivější anatomická struktura v těle. Při dotyku rohovky se okamžitě svírají víčka, tato obranná akce je zajištěna *nepodmíněným reflexem*.

Rohovku tvoří z téměř 80 % voda, z 15 % kolagen (tvoří pevnou část rohovky), zbytek tvoří soli (NaCl, KCl), jiné bílkoviny a sulfáty.

Rohovka mimo své ochranné funkce plní také funkci předstunuté čočky před samotnou čočkou a tvoří tedy důležitou součást opti-

kého systému oka. Její mechanická úprava pomocí laseru je cestou, jak celkem bezproblémově upravit zrak, a to dokonce o několik dioptrií. Laserové operace oka jsou velkým vynálezem moderní medicíny. Pro mnohé představují jedinou možnost, jak za krátkou dobu zlepšit svůj zrak.

Rohovka nemá cévy ani lymfatický systém. Její výživa a metabolické potřeby jsou zajišťovány na jedné straně z komorové vody ze zadní strany rohovky, na druhé straně z přední strany ze slzného filmu roztíraného víčky po rohovce. Další výživa rohovky se uskutečňuje z cév na jejích okrajích a rohovka má dokonce také schopnost využívat ke svým potřebám látkové přeměny a výměny starých stavebních molekul kyslík přímo ze vzduchu, který ji obklopuje (!!!). Relaxační technika dýchání nosem do očí tedy nemá pouze uvolňující účinek, ale má zároveň efekt metabolický a tedy regenerační.

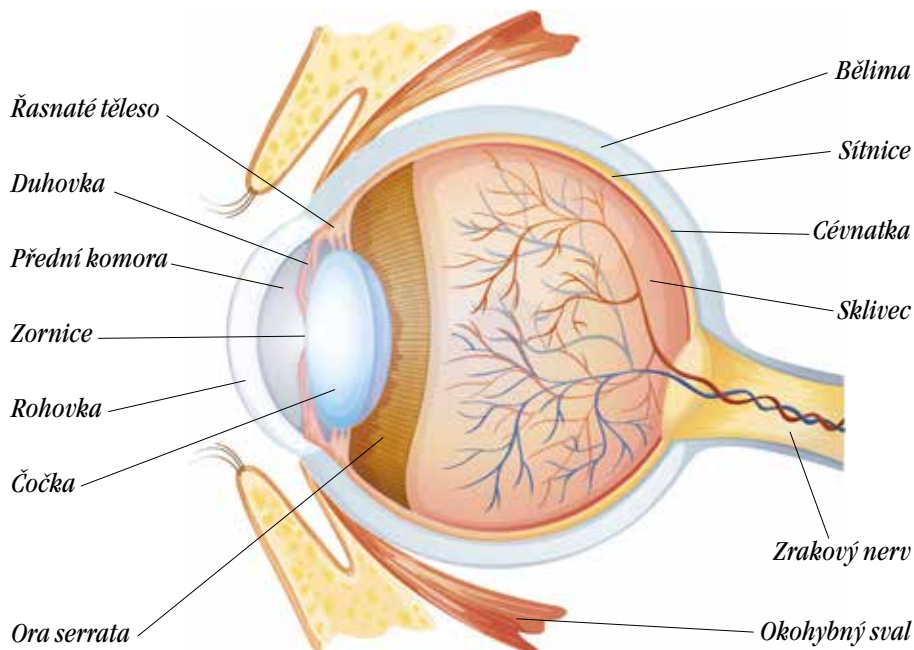
Chronické záněty rohovky jsou informační metodou dobře řešitelné. Záněty mohou být virového, bakteriálního nebo v některých ojedinělých případech dokonce plísňového původu. K přípravku **OkulaDren®** budeme tedy vybírat optimálně jeden nejvhodnější z následujících mikrobiálních přípravků: **Nobac®**, **Kokplus®**, **Herp®**, **Gripin®**, **Anti-vex®**, **Spirobor®**, **Para-Para®**, **Yeast**. Vzácně se vyskytující plísňová infekce většinou svědčí o oslabeném imunitním systému, je tedy nanejvýš vhodné protiplísňovou kúru doplnit o přípravek **Imun**.

Nelze zapomenout na detoxikaci rohovky také od jiných toxinů. Tak například při dlouhodobém užívání některých léků se mohou do rohovky začít ukládat jejich rezidua. Použijeme přípravek **Antidrog**.

• Bělma (sclera)

Jinak též oční bělmo, je neprůhledná ochranná vnější vrstva oka, obvykle bílé barvy. Obsahuje kolagen a elastická vlákna. V dětství je tenčí a může skrz ni prosvitět pigment, takže vypadá namodralé. Ve stáří naopak zde uložené kapénky tuku mohou zapříčinit mírné zežloutnutí. Bělma zaujímá cca 80 % pevného obalu oka, obsahuje jen malé množství cév. Na bělimu se upínají okohybné svaly zajišťující pohyb oka. V zadní části bělimu pro-

Anatomie lidského oka



nice reguluje množství světla dopadajícího na sítnici oka, v šeru se zornice rozšiřuje, při ostrém osvětlení se zornice naopak zužuje. Její průměr se tedy podle intenzity osvětlení pohybuje zhruba mezi dvěma až šesti mm.

Pigmentové buňky v duhovce určují barvu oka. Černé a hnědé oči mají pigmentu nejví-

Duhovku i řasnaté těleso mohou postihovat také záněty chronického rázu. Budeme vybírat ze stejného výčtu přípravků jako v předěšlé pasáži při detoxikaci rohovky.

Stojí za to uvést, že ne všechny infekce přítomné v oku jsou uváděny v odborné literatuře. Přitom například při studiu vědeckých prací o toxoplasmě velmi často narážíme na informaci, že *Toxoplasma gondii* se vyskytuje mimo jiné také přímo ve strukturách oka v podobě infekčního ložiska (tkáňové cysty). Vzhledem k informaci, že se toxoplasma ve formě infekčních ložisek může vyskytovat až ve 30 % celé populace, je velmi pravděpodobné, že se **OkulaDren®** setká v oku právě se „spícím“ infekčním ložiskem toxoplasmy. Stejně tak ovšem může detoxikace vyprovokovat jiné druhy latentních infekčních ložisek. Klient takovou detoxikaci většinou pozná přechodným detoxikačním projevem – zarudnutím oka, slzením nebo pálením oka. Na detoxikaci při toxoplazmóze používáme přípravek **Para-Para®**.

• Čočka (lens cristallina)

Průhledná struktura v oku vykonávající optické funkce oka. Je umístěna mezi sklivcem a duhovkou. Spolu s rohovkou láme světlo, aby mohlo být zaměřeno přesně na sítnici. Hlavní funkci čočky je tedy její akomodace, jinými slovy přizpůsobení jejího tvaru podle toho, co má být pozorováno – viděno, tedy zaostření zraku na to, na co se má zaměřit pozornost. Zaostřování čočky může probíhat volně i mimovolně. Vhodné je i její procvičování a „trénink“ malých svalů.

Zrak je zdaleka nejkomplicovanějším a nejkompexnějším smyslem ze všech.

stupuje zrakový nerv, v přední části přechází bělma v rohovku.

Střední vrstvu oka tvoří cévnatka, řasnaté těleso a duhovka.

• Cévnatka (choroidea)

Vrstva mezi bělimou a sítnicí. Její hlavní funkcí je zajišťovat prostřednictvím cév výživu oka, tedy přivádět stavební látky pro regeneraci oka. Cévnatka obsahuje mnoho pigmentových buněk, má tmavě hnědou barvu. Kromě výživy se stará také o termoregulaci oka. Vyšetřením očního pozadí – tedy pohledem dovnitř oka na cévy zadní části cévnatky – se dá poměrně jednoduše „nahlédnout“ na stav cév v mozku a potažmo v organismu obecně.

• Duhovka (iris)

Spolu s čočkou odděluje přední a zadní komoru oční. Uprostřed duhovky se nachází centrální otvor zvaný **zornice (pupilla)**. Zor-

ce, naopak modré oči mají pigmentu nejméně. Pigmentová „clona“ v oku zajišťuje, aby paprsky světla procházely pouze zornicí. Z tohoto hlediska jsou tedy hnědé oči „výhodnější“ než světlé. Svým umístěním duhovka ohraničuje přední a zadní segment oka.

• Řasnaté těleso (corpus ciliare)

Paprscitě uspořádaný val z hladké svaloviny. Na povrchu má četné výběžky, na něž je tenkými vlákny zavěšena čočka. Stahy svalů řasnatého tělesa mění tvar čočky v oku, tedy její optické vlastnosti – zakřivení – a tím se dosahuje zaostření na blízké či vzdálené předměty.

Řasnaté těleso vytváří komorovou tekutinu, komorovou vodu – *liquor oculi*. Ta vyplňuje přední a zadní oční komoru v přední části očního bulbu. Její přiměřený tlak v oku (nitrooční tlak) je důležitý pro udržení správného tvaru oka. Zvýšený nitrooční tlak může znamenat určité nebezpečí pro vznik tzv. zeleného zákalu – glaukomu.

Vnitřní vrstva oka obsahuje značné množství nervových zakončení – tvoří ji světločivná sítnice s tyčinkami a čípkami.

- **Sítnice (retina)**

Vnitřní tenká vrstva oka. Její hlavní funkcí je snímání a předzpracování světelných signálů přicházejících na sítnici skrze rohovku a čočku. Sítnice je tvořena nervovou tkání, kde se fyzicky vnímá obraz přicházející z vnějšího světa prostřednictvím tyčinek a čípků.

- **Tyčinky**

Jedná se o fotoreceptorické buňky, zdravé oko jich obsahuje okolo 120 milionů. Tyčinky zajišťují černobílé vidění, které rozlišuje světlo a tmou, jang a jin.

- **Čípky (fotoreceptorické buňky)**

Zdravé oko jich obsahuje okolo sedmi milionů, tedy o mnoho méně než tyčinek. Čípky zajišťují barevné vidění za světla. Čípky jsou trojího druhu, citlivé na tři různé vlnové délky, tedy na tři různé barvy. Jsou jimi čípky citlivé na červenou, čípky citlivé na světle zelenou a čípky citlivé na modrou barvu. Teprve z těchto barev se skládá konkrétní výsledná barva, kterou jsme pak schopni popsat. Největší seskupení čípků je okolo **žluté skvrny** nacházející se cca čtyři mm od tzv. slepé skvrny.

Sítnice má schopnost přizpůsobit se přechodu z tmavého do světlého prostředí a naopak. Zatímco při přechodu ze tmy do světla

se adaptuje okamžitě, při přechodu ze světla do tmy jí to trvá zhruba dvacet minut.

Jedny z nejzávažnějších změn na sítnici může způsobit cukrovka – *diabetes mellitus* I. nebo II. typu. Degenerativní změny na sítnici při této diagnóze přicházejí plíživě a stav sítnice se obvykle zhoršuje během cca deseti let. Okolo 2 % diabetiků oslepne. Diabetes I. typu nelze ovlivnit detoxikací, ale můžeme

znamnou měrou přispívat k udržení tvaru oční koule. Je průhledná z důvodu propustnosti světla, které směřuje přes čočku na sítnici. Sklivec má v každém oku objem cca čtyři mililitry a je rosolovité konzistence. Cca z 98 % je tvořen vodou.

- **Slepá skvrna (papilla nervi optici)**

Místo na zadní straně sítnice, kde vystupuje

Oko nebo spíše oční kouli můžeme přirovnat k důmyslné fotografické kameře.

ovlivnit zhoršující se stav některých anatomických struktur, který tuto diagnózu provází – tedy stav cév, ale také stav očí – sítnice.

U *diabetes mellitus* II. typu použijeme přípravek **PankreaDren®**, který přispívá k normální hladině cukru v krvi a věnuje se mimo jiné detoxikaci Langerhansových ostrůvků – beta buněk, v nichž ve slinivce břišní probíhá podle genetické předlohy syntéza hormonu inzulinu. Tento přípravek se též věnuje detoxikaci *inzulinových receptorů* v nejrůznějších částech organismu a optimalizaci jejich senzitivity na přítomnost vyplaveného inzulinu v krvi.

- **Sklivec (corpus vitreum)**

Čiré, bezbarvé, rosolovité těleso s řídkou vláknitou strukturou, které vyplňuje zhruba dvě třetiny vnitřního prostoru oční koule za oční čočkou a jejím závěsným aparátem. Vy-

zakový nerv z oční koule. Jedná se o ohraničené místo o průměru cca 1,5 mm, neobsahuje tyčinky a čípky. Část obrazu z vnějšího světa, který dopadá na slepou skvrnu, člověk není schopen vidět, takže mozek si tuto realitu „domýšlí“. Ruku na srdce, nedomýšlíme si také někdy realitu...? Tedy „vidíme“, co chceme vidět, ale ono to ve skutečnosti vypadá trochu jinak...?

Proč mají ženy lepší barevné vidění než muži

Ač si to leckterý muž neuvědomuje nebo nechce přiznat, ženy mají daleko větší cit pro barvy než většina mužů. Proto vzkaz pro muže: nehádejte se se svými něžnými protějšky o jemných barevných nuancích. Ženy totiž kromě mužských odstínů barev jako červená, zelená, černá nebo modrá rozlišují takové ne-





pochopitelné odstíny jako je tyrkysová, lososová, lila, petrolejová, purpurová, olivová a MNOHO dalších.

Je to dáno tím, že čípky pro červenou a zelenou barvu jsou kódovány na matčině X chromozomu. V důsledku toho má žena obvykle sítnici více protkanou dokonalejšími součástkami – fotocitlivými čípkami – než muž.

Někteří muži mohou být dokonce v případě nefunkčního nebo částečně funkčního čípku necitliví – barvoslepi, nebo jen částečně citliví na červenou či zelenou složku barevného spektra. U žen se taková mutace na jednom matčině chromozomu obvykle vykompenzuje druhým funkčním čípkem kódovaným na druhém matčině chromozomu. Ženská necitlivost na barvy je daleko vzá-

Z pohledu klasické medicíny se tato spojitost může zdát zcela nelogická, ovšem pokud se hlouběji zamyslíme nad „jaterní“ emocionalitou, už tomu tak nemusí být.

Játra a žlučové cesty jsou podle TČM spojovány s emocionalitou vnitřního tělesného napětí a přetlaku. Slovně tento stav pak popisujeme jako agresi, vztek, našťvanost. Přitom nezáleží na tom, jestli dotyčný svou našťvanost projevuje směrem k okolí či ji ukrývá v sobě a potlačuje.

Emoce agrese je zdravou emocí a má vybičnout člověka k akci a k vyjádření se v podobě *seberealizace a zdravého sebeprosažení*. Ne každý člověk ovšem toto dokáže a zůstává tak strnulý a uzamčený ve výše jmenovaných emocích.

Jedny z nejzávažnějších změn na sítnici může způsobit cukrovka I. nebo II. typu.

nější. Uvádí se, že určitým stupněm barvosleposti (daltonismem) trpí zhruba 9 % mužů a jen asi 0,4 % žen.

Barvoslepost na modrou barvu je daleko vzácnější, protože fotocitlivé čípky na frekvenci modré barvy jsou kódovány na 21. chromozomu. Ve vnímání modrého spektra jsou na tom tedy muži a ženy podobně.

Spolu s očima je vhodné detoxikovat játra a žlučové cesty

Podle tradiční čínské medicíny jsou pro oko primárním orgánem játra a žlučové cesty.

Nutným předpokladem pro očistu očního bulbu, periferního smyslového orgánu, který se řadí k orgánům okruhu jater, je proto systematická a důkladná detoxikace jater a žlučových cest. Tu provedeme zejména přípravky **LiHerb**, **LiverDren®**, **BiliDren**, **Hepar**. Z dlouhodobého hlediska tím nastavujeme vhodné *emocionální prostředí* pro detoxikaci a regeneraci oka. Toxiny a ložiska infekcí přítomné v játrech, žlučových cestách i žlučníku mohou totiž zpětně ovlivňovat výše zmíněnou emocionalitu agresivity, a to často výrazně.

Velmi vhodné jsou zde také mechanické očištné kúry žlučových cest pomocí pŕstu,

projímadla a olivového oleje. Před aplikací této kúry je samozřejmě vhodné absolvovat vyšetření žlučníku, zda v sobě neukrývá žlučové kameny. Více si o účincích můžete přečíst v bulletinu č. 3/2021 ve článku *Bio-salz® – kouzelník na usazeniny v lidském těle*.

Sám tuto mechanickou detoxikační kúru aplikuji od začátku roku 2002, tedy již dvacet let. První roky jsem prováděl tři až šest kúr za rok. V posledních letech takovou kúru aplikuji preventivně jednou až dvakrát ročně. Celkem jsem jich tedy absolvoval již více než 40. Snažím se poslouchat své emoce a tělo a pro očištnou kúru žlučových cest se rozhodnu vždy, když v sobě začnu cítit nahromaděný *přetlak a neklid*.

Kdo tyto kúry provádí pravidelně a dlouhodobě, mi dá zřejmě za pravdu, že prvních pět až deset kúr má jiný charakter než další preventivní kúry. Ze začátku odchází někdy i značné rozměrné cholesterolové mazy, měkké kameny a ucpávky. Tyto usazeniny pak v dalších kúrách (zhruba po desáté kúře) ze žlučových cest a žlučníku již nevycházejí.

Sám mohu ze své zkušenosti potvrdit výrazné zlepšení zraku na dálku. Stalo se tak mezi pátou a šestou kúrou. Taková zlepšení zraku při *detoxikaci žlučníku* nebo odstranění žlučových kamenů jsou zaznamenána také v jiných zdrojích alternativní medicíny.

Oční koule a detoxikace od rtuti

Rtutí je všudypřítomným kovem, který nelze z životního prostředí zcela eliminovat. Běžnou stravou a dýcháním do sebe každý den dostáváme malé množství rtuti. Orientační takto získaný denní průměrný příjem rtuti je cca 120 µg.

Každý den ale také přirozeně odchází rtutí z těla močí a stolicí, organismus se jí snaží svými enzymatickými mechanismy zbavit. Ovšem jak účinně člověk dokáže rtutí z organismu vyloučit, to záleží na individuálních fyziologických předpokladech, zdravotním stavu a psychice každého jednotlivce.

Odborné vědecké materiály uvádějí, že člověk o hmotnosti 70 kg má v sobě okolo šesti (+/-) mg rtuti. Toto množství mu nemusí způsobovat žádné výrazné zdravotní komplikace známé z odborné toxikologické literatury o akutní toxické otravě rtutí.

Z hlediska chronických obtíží je ale rtutí pro organismus velmi toxická a jakékoliv její množství v těle je nežádoucí. Rtutí je výrazným neurotoxinem – kuluje se a postihuje zejména centrální nervovou soustavu, dále periferní nervový systém charakteristický

myelinovými tukovými obaly nervů, ve kterých se typicky usazují v tukách rozpustné methylrtuťové sloučeniny.

Hlavními detoxikačními orgány pro rtuť jsou ledviny a žlučové cesty, které vylučují toxiny do střeva. Ledviny mají na starosti vylučování elementární rtuti Hg^{2+} a jejích ve vodě rozpustných sloučenin. Žlučových cest se týká především detoxikace od methylrtuti a jejích derivátů.

Methylrtuť můžeme v detoxikačním slangu nazvat „jaterní“ sloučeninou, neboť se kumuluje zejména v jaterních orgánech čínského pentagramu a týká se také zde probíraného oka – oční koule.



Toxikologická literatura zmiňuje její akumulaci v rohovce a čočce oka. Z chronických obtíží může způsobovat třes víček, změny vidění, fotofobii a nerovnováhu periferních nervů ovládajících oko. Může se spolupodílet také na chronických zánětech spojivek.

Na detoxikaci od rtuti použijeme přípravek **Antimetal Hg**. Můžeme ho doplnit o přípravek **OkulaDren®**, máme ale detoxikační praxi vyzkoušenou, že přípravek **Antimetal Hg** je schopen spustit detoxikaci od rtuti a jejích sloučenin ve všech částech těla, kterých se to týká, oko nevyjímaje.

Můžeme tedy jako detoxikační projevy po aplikaci přípravku **Antimetal Hg** pozorovat přechodné zarudnutí, pálení očí, slzení nebo jiné neobvyklé stavy, které ale velmi brzy po prvním detoxikačním projevu vymizí.

Je nutné používat sluneční brýle?

Přízpůsobení se intenzitě slunečního záření je zcela přirozená a užitečná funkce očí. Lidé žijící přírodním způsobem života v pravé poledne na prudké slunce nevycházejí a setrvávají ve stínu stejně jako zvířata. Intenzivní záření může člověku způsobit bolest.

Existují zastánci i odpůrci nošení slunečních brýlí. Pravdou ovšem je, že neustálé a pravidelné používání slunečních brýlí může vést ke snížení citlivosti světelných receptorů v očích a jako důsledek může vzniknout umělá přecitlivělost na sluneční záření. Sam sluneční brýle používám, pouze když se nemohu vyhnout určité činnosti – třeba řízení za prudkého slunce. Impulzem pro nasazení slunečních brýlí je mi bolest očí při dosažení určité intenzity světla.

Jiná situace nastává při pobytu na pláži, při lyžování za slunného dne v Alpách nebo třeba při vysokohorské túře na ledovci v Himálajích. Při pohybu v takovém prostředí budeme nutně potřebovat kvalitní sluneční brýle nebo dokonce ledovcové brýle s velmi kvalitním UV filtrem. V opačném případě může i krátkodobé vystavení velmi prudkému slunci nevratně poškodit zrak.

hlavní společnou příčinou vzniku většiny glaukomů, je zvýšený *nitrooční tlak*. Nejedná se však o jediný z možných faktorů při vzniku zeleného zákalu. Jinými příčinami mohou být také změny v nervových zakončeních na sítnici a změny v cévách sítnice, také jako následek toxické zátěže vzniklé například v důsledku nesprávného životního stylu a stresových situací.

Určení normální hladiny nitroočního tlaku je značně problematické a tato hodnota je zcela individuální. Za normální hladinu se považuje hodnota okolo 10–21 mm Hg. Avšak u některých pacientů ani nitrooční tlak okolo 30 mm Hg nevyvolá patologické změny na sítnici. Naproti tomu zhruba čtvrtina lidí s glaukomem má hodnoty nitroočního tlaku zcela normální.

Příčinou zvýšeného nitroočního tlaku může být v některých případech ztížený odtok nitrooční tekutiny přes *trabekulární tkáň* ve spojení duhovky a rohovky a dále tzv. *Schlemmovým kanálkem* přes rohovku ven z oční komory.

Detoxikací oka přípravkem **OkulaDren®** a zprůchodněním možných cest nitrooční tekutiny může informační metoda přispět k významnému snížení nitroočního tlaku. Tyto případné změny oproti normálnímu stavu je vhodné konzultovat s očním lékařem.

Dalším vhodným přípravkem, který lze kombinovat s přípravkem **OkulaDren®**, je v tomto případě přípravek **Biosalz®** a **Spirobor®**.

V případech poškození funkční tkáně obecně, stejně jako v případě zeleného zákalu, je možné snažit se všemi dostupnými prostřed-

Zelený zákal – glaukom

Komorová tekutina, která vyplňuje prostor přední a zadní oční komory, je čirá tekutina, jejímž úkolem je čočku a rohovku vyživovat (obě dvě tyto struktury nemají cévy). Komorová voda je složena z 99 % především z vody, dále obsahuje steroidní hormony, kyselinu hyaluronovou, některé ionty a proteiny, enzymaticky aktivní molekuly, prostaglandiny a jiné.

Jak již bylo řečeno, komorová tekutina se tvoří v řasnatém tělese. Ze zadní oční komory se dostává přes zornici do přední komory a její přebytek je odváděn ven z oka tzv. *Schlemmovým kanálkem*.

K očním zákalům se řadí *zelený zákal – glaukom**. Znakem, který je považován za

* Slovo *glaukom* souvisí s řeckým slovem *glaukos* – zelený. Toto onemocnění získalo své označení podle zelenavého zbarvení na pozadí zornice v případě projevu akutního záchvatu glaukomu.

ky, tedy i detoxikací, pouze zabránit další progresi onemocnění. Ztracené funkce sítnice již nelze vrátit zpět. Proto je vhodné věnovat se všem možnostem prevence, aby toto onemocnění vůbec nevzniklo.

Šedý zákal – katarakta

Čočka uložená v přední části oka za duhovkou má průměr přibližně jeden centimetr a její tloušťka je cca půl centimetru. V její přední části je zakřivená méně než v zadní části.

Čočka je vyživována z nitrooční tekutiny z přední strany a ze zadní strany z látek obsažených ve sklivci. Čočka je schopna se stále regenerovat nárůstem nových čočkových vláken za staré. Proto se její složení a velikost v čase mění.

Čočka neobsahuje cévy ani nervy, proto v ní nevznikají záněty. Porušenou výživou čočky se průběhu doby může čočka zakalit a může vzniknout tzv. šedý zákal – katarakta.* Zakalená čočka se tak stává méně průsvitnou.

Uvádí se, že ve věku nad 75 let šedý zákal v určité míře postihuje až 70 % seniorů.

Vzhledem k absenci cév nemůžeme čekat zlepšení stavu čočky detoxikační cestou. Je



Krátkozrakost a dalekozrakost, vetchozrakost

V ideálním případě by se paprsky pozorovaného objektu či předmětu akomodované rohovkou a čočkou měly soustřeďovat přesně

Při vetchozrakosti (presbyopsie) se zhoršují zaostřovací schopnosti oka ve starším věku. Vzniká u většiny lidí, u některých už po 40. roce života, u jiných až okolo 50 let. Člověk většinou ztrácí schopnost dokonalého zaostření nablízko, a tak obvykle sáhne po brýlích s nízkými dioptriemi. Zhoršování zraku u lidí, kteří první náznaky zhoršeného vidění nevezmou jako výzvu k detoxikaci oka a ke své změně, trvá obvykle do věku 60 let. Poté se zrak většinou již nezhoršuje a zrakové schopnosti se zpravidla stabilizují.

Podle tradiční čínské medicíny jsou pro oko primárním orgánem játra a žlučové cesty.

třeba využít všechny možnosti, které nabízí klasická medicína při léčbě spojené s kataraktou. Aplikace přípravku **OkulaDren®** může sice zlepšit stav nitrooční tekutiny a oka celkově, ovšem rychlá regenerace čočky zpravidla není možná.

Oční čočka, tak jako každý orgán v těle, má-li být zdravý a regenerovat se, potřebuje pohyb a vibrace (chvění). Zavedení tělesné hygieny očí může být tedy vhodnou prevencí dávno před tím, než se objeví první příznaky šedého zákalu. Vhodné jsou například hry s očima v podobě střídání zaostřování zcela nablízko (třeba na špičku nosu) a na dálku se setrváním zaostření cca dvě vteřiny po dobu alespoň tří minut. Dosáhneme tím rozhýbání hmoty čočky, která se tím pádem při vytrvalém dlouhodobém cvičení může v určité míře výše popsanými mechanismy začít obnovovat.

na sítnici. Pokud se paprsky soustřeďují již před sítnicí, tak člověk vidí ostře blízké předměty, ale vidí zamlženě vzdálené. Při dalekozrakosti se paprsky soustřeďují za sítnicí a člověk vidí tedy lépe objekty vzdálené, ale nevidí ostře předměty blízké.

Americký oční lékař Dr. William Bates (1860–1931) označil jako hlavní příčinu těchto poruch nesymetrii oční koule. Navrhl systém očních cviků, známých jako Batesova metoda, která v určitých případech může postupně určitou nesymetrii oční koule napravit a vrátit do normálu. Přestože je jeho metoda stará více jak sto let, je stále nadčasová a použitelná pro každého, kdo má dostatek motivace a vůle dlouhodobě svoje oči cvičit. Jak si však později řekneme, zlepšení zraku nelze uskutečnit jen mechanickým cvičením, ale můžeme toho dosáhnout pouze při uzdravení emocionálního světa člověka.

Závažné diagnózy oka má léčit odborný oční lékař

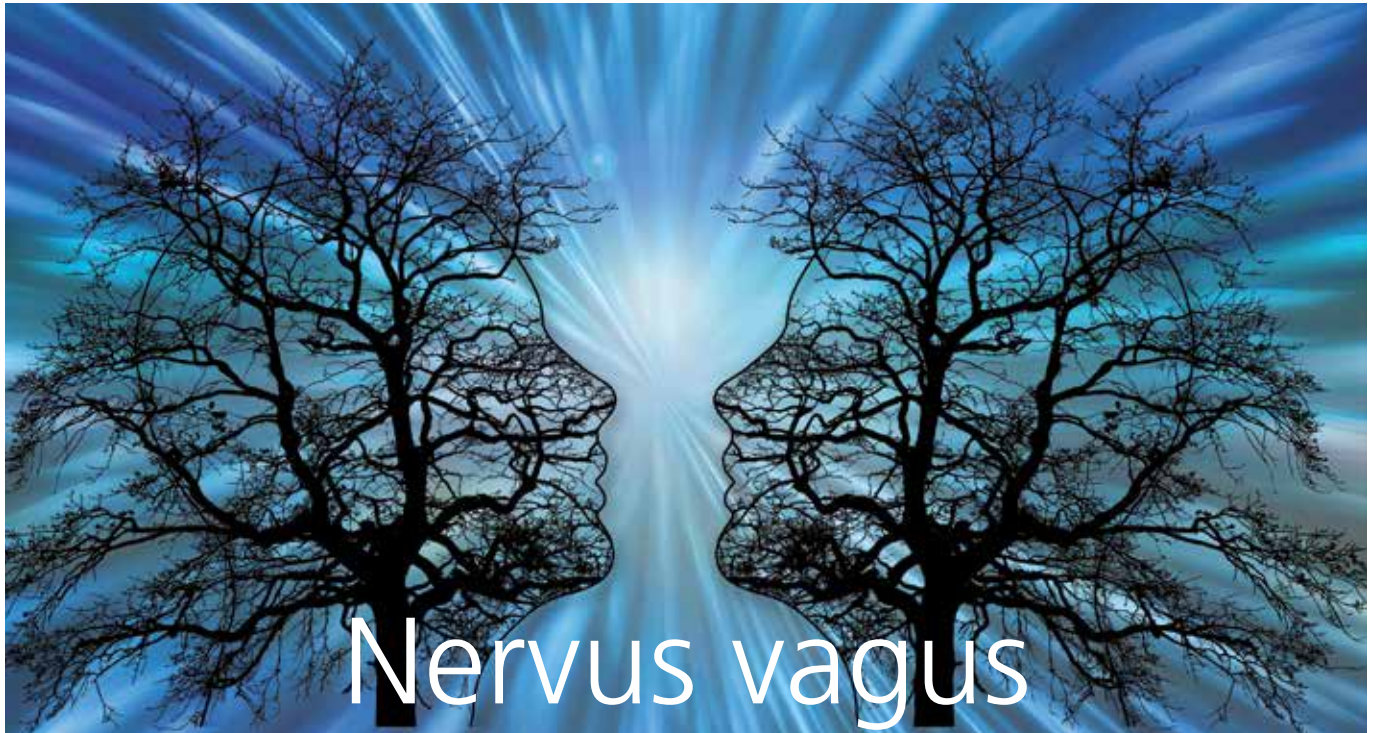
Rizika ztráty zraku u celé řady diagnóz spojených s očima jsou velká. Je proto vždy žádoucí při vzniklé obtíži navštívit očního lékaře a využít prostředky, které nabízí klasická medicína. Existuje celá řada problémů s očima, které můžeme jen velmi stěží v rozumném čase ovlivnit detoxikací. Mezi takové diagnózy se řadí například odchlípení sítnice, retinopatie, zelený a šedý zákal, zhoubné i nezhoubné nádory očí, patologická vyklenutí rohovky, astigmatismus, tupozrakost, těžší formy krátkozrakosti a dalekozrakosti a jiné.

Optimální je, pokud detoxikace probíhá pod kontrolou odborného očního pracoviště. Zejména při řešení obtíží spojených s chronickými záněty oka všech druhů může informační medicína velmi pozitivně přispět k překvapivému výsledku a vyléčení oka.

Ing. Vladimír Jelínek



* Slovo katarakta je řeckého původu a označuje vodopád. Šedý zákal byl již dobře známý ve starém Egyptě a příčina oslepnutí byla spatřována v sedobílé tekutině stékající jako vodopád po zornici seshora dolů.



a jeho vliv na organismus po prodělání nemoci covid-19

V dnešním článku se budeme věnovat zkušenostem, které se mi podařilo v poradně nastrádat při řešení řady potíží, které souvisejí s prodělaným covidem. Opakovaně se mi objevovaly indicie upozorňující na toxiny v některé části nervového systému, skoro vždy byla zátěž v bloudivém nervu (nervus vagus). A právě na tento autonomní nerv se zaměříme.

Mnoho klientů, kteří prodělali covid, odchází od lékařů s diagnózou „syndrom prodělaného covidu“. Stěžují si na bolesti hlavy, potíže při polykání, s čichem, sluchem a chutí, dále pak na arytmie, těžké dýchání, opakující se záněty v oblasti ORL, bolesti, tlaky, křeče, průjemy, zácpy, nadýmání a obtíže zažívacího traktu, únavu, záněty, (krk, žaludek, střeva, páteř, svaly, šlachy...).

U většiny klientů se vrací alergie, ekzémy, ale i závažnější onemocnění, jako třeba onkologická, a velice často se dostávají i psychické obtíže – změny nálad, apatie, deprese, smutek a vyčerpání.

Strach jako spouštěč

Vzhledem k rozvleklosti zdravotních potíží a neschopnosti najít příčinu či řešení propa-

dají klienti strachu a bezradnosti. Aktuálně probíhá další covidová vlna a týká se především lidí, kteří mají oslabenou imunitu. Dopady na organismus jsou tak silné, jak silná je obrana proti stresu a infekci. Naše odolnost je po celý život vystavována konfrontacím. Pokud máme více nesprávně – vrozeně, chronicky anebo nedostatečně dořešených ataků, jsme zranitelnější. Díky své početné rodině jsem se mohl přiučit, jak na koronavirus. Laicky řečeno, covid je vir, rád využívající všech mikroorganismů, které máme v těle uložené v založiskované anebo chronické podobě. Často jsou partnerem covidu při napadení imunity například borelie, FSME, meningokoky, koky, herpetické viry (VZV, HPV, herpes simplex, onko-viry...). Významným spouštěčem je strach, který jde covidu doslova naproti. Strach se nejčastěji podepisuje na naši schopnost „strávit“ vše, co nás zatěžuje.

Například už během školní docházky nám občas nešlo přijímat potravu, když jsme před sebou měli zkoušku. Podle toho, jak jsem klienty testoval, nejčastější přenos stresových toxinů je po dráze bloudivého nervu. Tento důležitý nerv je součástí parasympatického nervového systému, který se významně podílí na naší schopnosti přijímat a vydávat energii. Úzce souvisí se schopností dosáhnout harmonie.

Hlavové nervy

Hlavové nervy (*nervi craniales*) jsou nervy periferní nervové soustavy, které vystupují z mozkového kmene.

U člověka existuje 13 párů hlavových nervů, tradičně jich je ale rozlišováno pouze 12 a jsou značeny římskými číslicemi. Zbývající pár, objevený později, *nervus terminalis*, je ve

skutečnosti první. Aby nebylo nutné měnit tradiční číslování, označuje se číslem 0. *Nervus terminalis* (latinsky „patřící ke konci“) je tzv. „terminální nerv“, nazývaný také nulový kranální nerv (viz tabulka na str. 21).

Některé další hlavové nervy:

- jazykohltanový
- bloudivý nerv
- nerv přídatný

Tyto nervy mají společné jádro v oblasti prodloužené míchy (často s nimi bývá poškozen i nerv podjazykový). Toto poškození se nazývá „bulbární syndrom“ (syndrom postižení drah nad jádry těchto nervů). Projevu se těmito potížemi:

- dysfagii (potíže při polykání)
- dysartrii (narušená řeč)
- poklesem měkkého patra (příznak opony)
- sníženým nebo vyhaslým dávivým reflexem
- atrofií jazyka (ztráta tkáně)
- fascikulací jazyka (viditelné záškuby)

Jazykohltanový nerv předává hmatové a chuťové informace ze zadní části jazyka a hrtanu a podílí se na regulaci polykání.

Bloudivý nerv – nervus vagus

Pro větší chápání souvislostí s proděláním onemocnění covid-19 se nyní podíváme detailněji na desátý hlavový nerv – *nervus vagus*. Zaměříme se na jeho průběh, funkci a vliv na citlivost (bolestivost) vnitřních orgánů.

Kde se nachází nervus vagus

- Z lebky vystupuje skrz otvor v bázi lebeční (*foramen jugulare*). Zde jsou na kmenu nervu horní nervová uzlina (*ganglion jugulare*) a dolní nervová uzlina (*ganglion nodosum*).
- Dále pokračuje v krčním nervově-cévním svazku mezi tepnou krkavici – *arteria carotis* – a hrdelní žílou (*vena jugularis interna*).
- Nerv dále pokračuje vpravo před podklíčkovou tepnu (*a. subclavia*), vlevo přebíhá oblouk aorty (*arcus aortae*) a postupuje k jícnu, do zadního mezihrudí (*mediastina*).
- Stáčí se kolem jícnu, kde se rozděluje na *n. vagus dexter* (zadní strana jícnu) a *n. v. sinister* (přední strana jícnu).
- Oba nervy se dále větví a vytvářejí nervovou pletěň jícnu (*plexus oesophageus*).
- Před vstupem do bránice z něho vznikají dva podélné kmeny (*truncus vagales anterior* a *truncus vagales posterior*).

- Po průchodu bránicí se nerv dále větví a vstupuje do smíšené autonomní pleteně (*plexus coeliacus*), z níž vycházejí větve bloudivého nervu pro jednotlivé orgány dutiny břišní.

Nervus vagus je nedílnou součástí parasymptické nervové soustavy, významně reguluje homeostázu, a to prostřednictvím ovládání funkcí vnitřních orgánů:

- snižuje srdeční a dechovou frekvenci
- zvyšuje vylučování žaludečních kyselin
- zrychluje peristaltické pohyby ve střevech
- inervuje břišní a hrudní dutinu

Jde o smíšený nerv, který obsahuje vlákna:

- visceromotorická
- somatomotorická
- viscerosenzitivní
- chuťová

Jádra bloudivého nervu:

- Jádra pro bloudivý nerv jsou společná pro celý postranní smíšený systém.
- Jádro v prodloužené míše (*nucleus ambiguus*) – somatomotorické jádro pro bloudivý a jazykohltanový nerv.

- Visceromotorické jádro (*nucleus dorsalis nervi vagi*) – zajišťuje parasymptickou inervaci srdce, dýchacího a trávicího ústrojí.

- Viscerosenzitivní jádro (*nucleus tractus solitarii*) – jeho kranální část je nazývána *nucleus gustatorius*.

Funkce bloudivého nervu

Motorická inervace

Inervuje kosterní svaly hltanu a hrtanu, dále svaly měkkého patra (mimo *m. tensor veli palatini*).

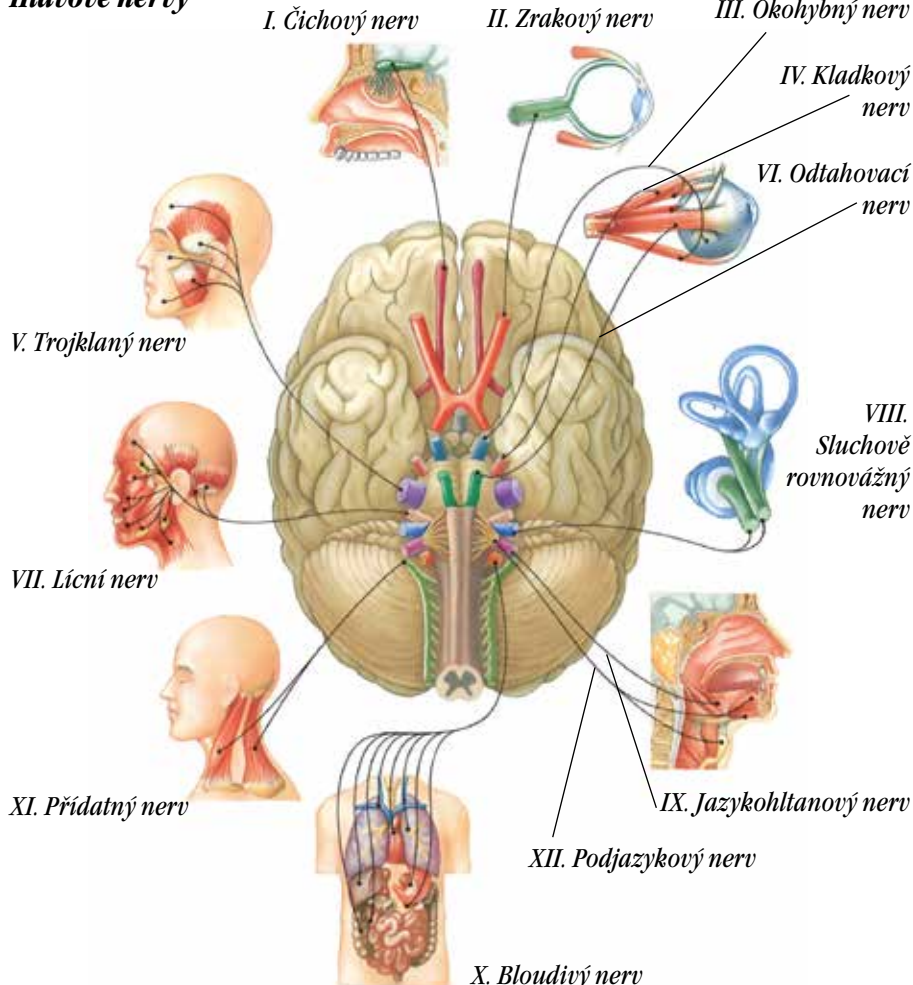
Visceromotorická inervace

Přes parasymptikus jdou autonomní větve ve formě pregangliových vláken ke gangliím, které jsou umístěné v blízkosti orgánů. Jedná se o orgány v hrudníku a dutině břišní. V gangliích dojde k přepojení a následné inervaci samotných struktur.

Somatomotorická inervace

Bloudivý nerv se podílí na inervaci svalů hltanu a hrtanu, ve spolupráci s jazykohltanovým nervem.

Hlavové nervy



Přehled hlavových nervů

název	latinsky	typ	původ	funkce
0. terminální nerv	<i>Nervus terminalis</i>	senzorický	koncový mozek	Rudimentální nerv s chemorecepční funkcí, napojený na Jacobsonův orgán. Přenáší informace vyvolané homeoferiny.
I. čichový nerv	<i>Nervus olfactorius</i>	senzorický	koncový mozek	Přenáší čichové informace do mozku; vlákna začínají v čichové sliznici nosu.
II. zrakový nerv	<i>Nervus opticus</i>	senzorický	mezimozek	Přenáší vizuální informace do mozku; vlákna začínají v oční sítnici.
III. okohybný nerv	<i>Nervus oculomotorius</i>	motorický	střední mozek	Inervuje čtyři (ze šesti) okohybných svalů a zdvihač očního víčka.
IV. kladkový nerv	<i>Nervus trochlearis</i>	motorický	střední mozek	Inervuje horní šikmý oční sval.
V. trojklaný nerv	<i>Nervus trigeminus</i>	smíšený	Varolův most	Nejsilnější z hlavových nervů inervující obličejovou část hlavy. Dělí se na tři větve: • V1 – 1. větev oftalmická (<i>Nervus ophthalmicus</i>) → Oblast očnice a čela, jde přes <i>fissura orbitalis superior</i> a <i>sinus cavernosus</i>. • V2 – 2. větev maxilární (<i>Nervus maxillaris</i>) → Pro oblast horní čelisti a nosu. Nerv vystupuje z baze lební skrz <i>foramen rotundum</i>, ocitá se ve <i>fossa pterygopalatina</i>, kde se větví a jeho část pokračuje do očnice jako <i>nervus infraorbitalis</i>. • V3 – 3. větev mandibulární (<i>Nervus mandibularis</i>) → Nerv vystupuje z baze lební skrz <i>foramen ovale</i>, ocitne se ve <i>fossa infratemporalis</i>, kde se dělí na řadu dalších větví a pouze jedna z nich pokračuje do dolní čelisti.
VI. odtahovací nerv	<i>Nervus abducens</i>	motorický	Varolův most	Inervuje zevní přímý oční sval.
VII. lící nerv	<i>Nervus facialis</i>	smíšený	Varolův most	Inervuje mimické svaly. Jádru leží ve Varolově mostu. Nerv vstupuje do pyramidu spánkové kosti přes <i>meatus acusticus internus</i> a pokračuje dále v <i>canalis nervi facialis</i> ; v jeho průběhu leží <i>ganglion geniculi</i> a nerv po distálním sestupu opouští pyramidu spánkové kosti ve <i>foramen stylomastoideum</i> a dále se větví v příušní žláze.
VIII. sluchově rovnovážný nerv	<i>Nervus vestibulocochlearis</i>	senzorický	prodloužená mícha a Varolův most	Přenáší informace o zvuku, o poloze v prostoru, která má horizontální a vertikální komponentu (důležité pro rovnováhu a pohyb); vlákna vychází ze sluchového a polohového ústrojí.
IX. jazykohltanový nerv	<i>Nervus glossopharyngeus</i>	smíšený	prodloužená mícha	Inervuje sliznici hltanu, zadní třetinu jazyka a slinné žlázy; umožňuje polykání, přenáší chuť ze zadní třetiny jazyka.
X. bloudivý nerv	<i>Nervus vagus</i>	smíšený	prodloužená mícha	Inervuje orgány na krku a v dutině hrudní a břišní; inervuje všechny svaly hrtanu, včetně <i>m. cricoideus</i> (ten je zásoben <i>n. laryngeus superior</i> , který je také větví <i>n. vagus</i>).
XI. přídatný nerv	<i>Nervus accessorius</i>	motorický	prodloužená mícha	Kraniální komponenta tohoto nervu se účastní motorické inervace svalů hltanu, hrtanu, měkkého patra a kývače hlavy.
XII. podjazykový nerv	<i>Nervus hypoglossus</i>	motorický	prodloužená mícha	Společně s <i>radix inferior ansae cervicalis profundae</i> inervuje také infrahyoidní svaly.

novým nervem ovládá svaly měkkého patra (mimo *m. tensor veli palatini*), který napíná měkké patro a je inervován jazykohltanovým nervem.

Parasympatická inervace

Parasympatická motorická vlákna zásobují srdce, hladké svalstvo dýchacích cest a většinu hladkého svalstva trávicí trubice, žlázy dýchacích cest a velké cévy.

Somatosenzitivní inervace

Přenáší vjemy z těla, chlad, teplo, bolest, dotek, např. z oblasti kořene jazyka, horního úseku ušního boltce, částí zevního zvukovodu...

Viscerosenzitivní inervace

Viscerosenzitivní vlákna přenášejí vjemy z orgánů, vlákna nervu míří k hltanu, hrtanu a orgánům v hrudníku a trávicí soustavě. Jedná se hlavně o reflexy a signály, nevolnost, hlad.

Přenáší senzitivní podněty:

- z hrudních a břišních útrob
- z karotického sinu (tlakový receptor pro řízení tlaku krve)
- z karotických aortálních tělísek (chemoreceptory pro dýchání)
- z chuťových pohárků zadní části jazyka (hrtanové přiklopky) a hltanu

Inervuje:

- malou kožní oblast zevního ucha a některé membrány lemuující středoušní dutinu



3. Vybereme přípravky, které nám pomohou vyvést toxickou zátěž ze zdrojové tkáně mimo organismus.

Klient přijde do poradny a stěžuje si na zdravotní potíže, které měl po proděláním nemoci covid-19. Zpravidla to jsou bolesti hlavy, krku, problémy v oblasti srdce a plic, zhoršené zažívání, celková únava.

- Pomocí Salvie pokládáme dotazy na základní tkáně (svaly, nervy, kůže-epitel, po-jivo). Jednoduché dotazy. Velmi často nám

• Zde je nutné pomocí dvojitého dotazování zjistit, která z toxických zátěží je první a která poslední. Je to důležité pro stanovení postupu při vylučování zátěží z nervového systému. (Je podstatné přesně vědět, zda stres je původcem špatného metabolismu anebo zda špatný metabolismus je zdrojem stresu).

• Posledním krokem, který musíme udělat, je výběr vhodných kúr. V misce přístroje ponecháme nervovou tkáň a k ní vybíráme přípravky, které obsahují nějaké informace o zjištěných toxických zátěžích anebo jsou schopny vyvádět toxiny z vrcholů a dceřiných tkání zařazených podle logiky čínského pentagramu. Tímto výběrem dostaneme ve většině případů kúru čtyř přípravků, které klientovi přesně sedí a jsou tak schopny zdravotní problémy rychle zmírnit.

Nervus vagus je součástí parasympatické nervové soustavy a významně reguluje homeostázu.

Příklad z praxe

Hlavové nervy jsou pro naše zdraví opravdu velmi významné. Nyní bych se rád zaměřil na bloudivý nerv a práci se Salvií a EAM semtem. V těchto případech je měření nenahraditelné.

Postup vyhledávání souvislostí se mi osvědčil podle těchto jednoduchých kroků:

1. Zjistit tkáň, orgán, systém, který je zdrojem toxické zátěže, která se dále uvolňuje (vy-lučuje) do organismu.
2. Ke zjištěné tkáni si dále přiřadíme toxiny, které se v ní nacházejí.

v této době vychází zátěž v nervech a v některé ze zbývajících tkání. Pomocí dvojitého dotazu zjistíme, která z tkání je zdrojem toxinů, které se následně uvolňují do tkáně druhé. V tomto případě nám vychází nervová tkáň jako zdroj toxinu. Pokud to situace vyžaduje, můžeme z velkých celků postupně přecházet do menších (například k periferním nervům, hlavovým nervům, až k bloudivému nervu).

- V misce přístroje Salvia ponecháme ampuli s názvem *nervový systém* a postupně k němu přidáváme všechny toxinové ampule. Mohou zde například vyjít zátěže: mikrobiálním ložiskem, stresem, metabolismem atd.

Zde náš výlet do anatomie a základních informací k problematice hlavových nervů a zejména pak bloudivého nervu prozatím přerušíme a navážeme na ně v dalším čísle bulletinu. Příště si popíšeme jednotlivé větve bloudivého nervu a jejich vliv na funkci vnitřních orgánů v oblasti krku, hrudníku a břicha. Téma je to velice obsáhlé a potřebné, a pokud nám to pandemická situace dovolí, probereme jej podrobněji třeba na letošní Letní škole.

Moc se na vás všechny těším na seminářích VI, CPK a při dalších osobních setkáních.

Váš Pavel Jakeš



Umíte správně dýchat?

Správné dýchání je základ zdravého fungování organismu. Má vliv na naši celkovou kondici, kvalitu spánku či schopnost zvládat stres. Stav našich plic ovlivňuje prodělaná onemocnění, životní prostředí, kouření, držení těla, ale i to, jak dobře či špatně se umíme nadechnout.

Dýchání je přirozený děj, který v těle slouží k výměně plynů. Vdechnutým vzduchem míří do těla kyslík a výdechem se tělo zbavuje oxidu uhličitého. Aby tato výměna mohla probíhat a vedla k dostatečnému okysličení krve, je nutné zajistit neustálou obměnu vzduchu v plicích a v plicních sklípcích. K tomu nám pomáhají dýchací svaly. Hlavním dýchacím svalem je bránice. Ta vytváří podtlak v hrudní dutině, čímž dochází k nasávání vzduchu zvenčí přes dýchací cesty do plic. Následuje uvolnění bránice, díky čemuž vzduch opět vychází z těla ven.

Bránice má hlavní slovo v tom, kolik vzduchu vdechneme a jak se při tom budeme cítit. Nezapojování bránice do dýchání vede ke zbytečnému přetěžování horních dýchacích svalů v oblasti krku a hrudního koše. To může mít špatný vliv na postavení ramen, která se vyklenují dopředu. Svaly se vlivem námahy zkracují a brání plnohodnotnému rozvíjení hrudníku. Oslabení bránice také vede k bolestem páteře.

Jak dýcháme, můžeme otestovat například vleže. Položíme dva lehčí předměty do oblasti pupku a na hrud. Při klidovém dýchání pak pozorujeme, který z předmětů se zvedá více. Správný způsob dechu podporuje například jóga a břišní dýchání anebo cílená rehabilitace a nácvik dýchání pod dohledem fyzioterapeuta.



Ořechové skořápky nepatří do koše, ale do vašeho hrníčku

Nejen samotné ořechy, ale i skořápky z nich mají pozitivní účinky na organismus.

Na čaj si nachystejte skořápky z deseti vlašských ořechů. Skořápky dejte do rendlíku a zalijte je půllitrem vody. Nechte je vařit zhruba půl hodiny. Pak je sceďte a můžete popíjet. Dochutit jej můžete medem a citronem.

Čaj si můžete připravit také pomalou cestou. Stejně množství skořápek dejte opět do půl litru vody a nechte je v ní namočené zhruba 12 hodin. Pak dejte na plotnu a vařte asi 5 minut. Přecedte a užívejte.

Skořápky z ořechů můžete využít pro jejich prospěšné účinky. Obsahují vitaminy skupiny A, B, C, E a také minerály, jako jsou zinek, jód, železo a draslík, kyseliny a rostlinné proteiny. Odvar ze skořápek vám potom může pomoci na suchý i vlhký kašel a napomáhá s odhlašováním. Doporučují se 3–4 šálky denně jednou za šest týdnů.



Ptačí zpěv i hru na klavír řídí stejné nervové dráhy

Nervové buňky, které jsou v chodu, když se ptáci učí zpívat, se podobají těm, které v mozku člověka zodpovídají za rozvoj jemné motoriky. V časopise *Nature Communications* to publikovali vědci z Oregonu.

Zmíněné nervové dráhy fungují na stejném principu u nás a pěvců, i když se naše vývojové linie od sebe oddělily před 300 miliony lety. Na procesu se u lidí i ptáků podílejí iontové kanály, které se dokážou rychle otevírat a zavírat. Přenos signálu zprostředkuje zvláštní typ neuronů.

Ptáci zpěvem komunikují, je pro ně důležitý v životě. Výběrem slabik a komplexností písničky ukazují partnerce, jak jsou dobří, jindy s pomocí zpěvu obhajují teritorium. Pro lidi jsou zase velmi důležité ruce. Ze začátku bylo důležité použít sekeru a kladivo. A pak už tu byli intelektuálové, kteří si mohli dovolit hrát na piano.

🍃 Zdroje: www.tyden.cz, www.cnn.iprima.cz, www.plus.rozhlas.cz (články jsou redakčně kráceny)

Pri žiadnej liečebnej metóde nemôžeme očakávať okamžité viditeľné výsledky alebo zlepšenie stavu. Proces liečenia jednoducho potrebuje svoj čas. V ríši jemnej energie sa však môžeme orientovať podľa vnútorných zmien, napr. zlepšenie nálady a pocit celkovej pohody. Zmení sa vzťah k druhým, k sebe samému, k vonkajším situáciám, budete optimistickejší a oduševnenejší. Inak povedané budete v dobrom duševnom stave. Takýto účinok má liečenie čakier a práca s jemnými energiami. Liečba sa začína vo vnútri a postupuje smerom von a zhora nadol – toto je univerzálny zákon liečenia.



Proces liečby čakier

Proces detoxikácie

V priebehu uzdravovania môžu nastať obdobia, kedy sa budete cítiť vyčerpaný a budete potrebovať viac odpočívať. To sú momenty, keď sa organizmus zbavuje starej, zatuchnutej energie. Možno budete musieť ísť skôr spať, dokonca možno budete potrebovať aj siestu, aby ste tak napomohli obnove organizmu. Môže sa stať, že budete podráždenejší, ako zvyčajne. Bude sa vám chcieť plakať, alebo sa budete potrebovať dobre vyzúriť, vyjadriť svoju zlosť. Čokoľvek ste v sebe potláčali, si teraz nájdete cestu na povrch vedomia. Pravdivé vyjadrenie pocitov napomáha procesu liečby. Organizmus dokáže zahojiť staré rany a obnoviť rovnováhu taktiež zbavením sa toxínov. To sa môže prejavovať formou hnačky, horúčky, prechladnutia, bolesti v krku, alebo chrípky.

Dovoľte organizmu urobiť čo potrebuje aby sa zbavil starého, nepotrebného. Používajte prípravky Joalis, ktoré pomôžu prekonať tieto krízové obdobia. Každý prípravok má energetickú, informačnú zložku, ktorá podporuje obnovu rovnováhy životných procesov a detoxikáciu. V priebehu liečby energiou nastávajú zmeny nálady, ale-

bo sa zmenia biologické cykly, menštruácia, spánok, chuť do jedla. Treba byť trpezlivý a dôverovať životným procesom, aby si samé obnovili balans. Ak si napriek tomu všimnete, že po ošetrení niečo nie je v poriadku, okamžite vyhľadajte svojho prírodného liečiteľa alebo lekára. Rôzne metódy môžu mať rôzny účinok. Niektoré treba v danom období niekoľkokrát zopakovať, iné účinkujú okamžite. Dôslednosť rozhodne ale zvyšuje ich účinnosť. Príliš rýchly prechod z jednej liečebnej metódy na druhú, bez ponechania primeraného času na rozvinutie účinku na energetické hospodárenie organizmu, znemožňuje naplnenie jej plného potenciálu.

Terapia čakier pomocou životosprávy

Pri liečbe čakier je popri používaní prípravkov Joalis v každom prípade nutná aj terapia úpravou stravy. Tým sa výrazne zvýši účinnosť terapie. Čakry vibrujú v súlade s určitými potravinami. Táto vibrácia im napomôže vyliečiť sa a obnoviť ich rovnováhu. Ak je cieľom vyliečenie konkrétneho energetického centra, odporúča sa v súlade s tým upraviť aj stravu.



Koreňová čakra: priaznivé účinky majú mäsité jedlá, hydina a obilniny, pšenica, ovos a hnedá ryža. Červené ovocie ako jablká, paradajky, červené bobulové ovocie sú nositeľmi červenej energie koreňovej čakry. Pozitívny vplyv na koreňovú čakru majú aj ľudové a regionálne jedlá, ktorých recepty majú svoje korene v tradíciách komunity. Oblúbené jedlá z detstva taktiež stimulujú fungovanie koreňovej čakry; pripomínajú časy, keď bol pre nás svet bezpečný a bezstarostný.



Čakra krížovej kosti: jedlá z rýb a morských plodov, riasy, pomaranč, melón, sladké zemiaky, tekvica na pečenie, tekvica obyčajná, mrkva, citrusové ovocie majú veľmi priaznivý účinok na toto energetické centrum. Jedlá, ktorých konzumácia spôsobuje zmyselnú radosť, alebo jedlá ktoré nám pripomínajú časy, keď sme sa cítili šťastní.



Čakra solárneho plexu: kuracie mäso, vajcia, slnečnicový a olivový olej, med, melasa, ananás, citrón, grapefruit, hnedá ryža podporujú túto čakru. Sú to všetko ľahko stráviteľné jedlá. Patria sem tiež jedlá, ktoré pôsobia proti ochabnutiu činnosti pečene, alebo napomáhajú tráveniu.



Srdcová čakra: jahňacie, kuracie a hovädzie srdce, rovnako ako malé množstvo vína, naklíčené semená, zelenina, netučný ovčí syr, potraviny bohaté na mastné kyseliny Omega 3 a Omega 6 a potraviny, stimulujúce krvný obeh majú pri liečbe srdca nezastupiteľnú úlohu.



Hrdlová čakra: Hrdlová čakra obľubuje ľahko prehĺtateľné potraviny. Nemá rada jedlá tvoriace hlien, ako napríklad čokoláda, mliečne produkty, alebo nadmernú konzumáciu sladkostí. Boľavému hrdlu prinesie úľavu med a citrón.



Čakra čela: Kedysi sa verilo, že losos, čaj a mandle podporujú činnosť mozgu. Kelti si napríklad ctili lososa ako strážcu múdrosti. Podľa Aristotela šesť mandlí a šálka čaju pôsobia na mozog priaznivo. Ľahké jedlá udržuujú myseľ čistú. Čakra čela



privíta čerstvé jedlá s vysokým obsahom bielkovín, samozrejme bez prídavných látok.



Korunná čakra: Pôst je výživou pre dušu. Dočasné pôsty po zmenách ročných období očistia krv a otvoria dušu meniacemu sa rytmu zeme. Počas pôstu si uvedomíme, aký môžeme byť vďační za hojnosť, ktorej sa nám dostáva a z ktorej si môžeme podľa vlastnej ľubovôle vyberať.

Pozitívne účinky medu

Med omladzuje pokožku. Čistí pľúca a napomáha tráveniu. Používa sa aj ako nosná látka liečivých rastlín a homeopatických prípravkov. Prispieva k uzdraveniu všetkých čakier.



Dr. Rideg Sándor
primár



Dr. Rideg Róbert
prírodný liečiteľ / fytotherapeut

Vyšla nová publikace

Publikace shrnující informační medicínu i její přípravky – *Cesta k rovnováze aneb síla informačních přípravků* – je na světě! Tento velký přehled přípravků autorů Marie Vilánkové a Vladimíra Jelínka je komplexním dílem vysvětlujícím jak principy fungování informačních přípravků, tak i základní pilíře informační medicíny. Navíc je doplněn o celou řadu cenných postřehů poradců, kterým ještě jednou děkujeme za spolupráci.

Publikace vznikala dlouho, snažili jsme se do ní zpracovat nejen všechna aktuální doplněná složení přípravků, ale také nejruznější inspirativní vhledy zkušených poradců, které usnadní chápání celé naší informační metody i správné skládání kúr; vysvětluje autorka Marie Vilánková a dodává: Jsem moc ráda, že se nám to povedlo a máme pro naše poradce opravdu ucelený materiál, který vnímám jako velmi užitečný jak pro nováčky, tak i pro zkušené terapeuty.





Nikdy nekončí
spojování Nebe a Země
uvnitř nás je vrcholem
práce s vnitřními
energiemi.

Spojování mužské a ženské energie

Podle mého názoru je život na zemi v podobě, jak ho známe, jinde ve vesmíru neopakovatelný. Existence člověka ve fyzické formě je jedinečná také v připoutání gravitačními silami na Zemi. Velikost Země, Slunce, Měsíce a také tvar celé Sluneční sou-

stavy, stejně jako jejich vnitřní snové a fantazijní světy. Dynamiku a (ne)barevnost vnitřního světa změnit nemůžeme, to je s velkou pravděpodobností dané již od narození. I s rozdílnými výbavami a imaginačními schopnostmi lze však usilovat o to samé –

tánní dítě uvnitř nás. Verself cesta se může mimo jiné stát také hledáním toho SKRYTÉHO, schovaného někde uvnitř nás, co jako velký AUTOR našeho románu posílá z nevědomí do vědomého světa v podobě Verself obrazů – rébusů. Tyto rébusy mají být žákem v průběhu času vylušteny nebo se mají pasivní cestou podílet na přeměně vnitřního člověka.

Verself metoda tak může představovat velkou zábavnou hru života, kdy stačí poslouchat a vnímat vzkazy z podvědomí... a ONO TO člověka „samo“ dovede bezpečně dál na jeho cestě. Když se po čase ohlédneme zpět, můžeme zjistit, stejně jako mnozí lidé, kteří Verself prošli, jak velký kus cesty jsme za pomoci *sedmimílových bot* ušli. Nikdo se pak už nechce vrátet k původnímu nastavení, protože nový energetický stav je nanejvýš sladký a naplňující.

Toho SKRYTÉHO v nás nebudeme moci nikdy spatřit, známe však jeho jméno – tedy spíše jednoduchý archetypální zvuk skupenství *plazmy*, Slunce. Je to zvuk, který je prazvukem, ze kterého vznikly všechny ostatní zvuky – slova. Je to zvuk, který lze napodobovat lidským hlasem nebo jinými nástroji – gongem, tibetskou troubou, zvonem, brumlí... Je jím zvuk ÓM nebo spíše EAUMN. Prostřednictvím tohoto zvuku můžeme toho SKRYTÉHO zavolat na radu, jaký je další krok na naší cestě mezi Nebem a Zemí.

Nastavení lidí mohou být zcela rozdílná, stejně jako jejich vnitřní snové a fantazijní světy.

stavy podle mě není nahodilý. Na toto téma však můžeme dlouze spekulovat na nejrůznějších ideových rovinách...

Vstupní podmínky: hrací karty

Každý máme na začátku života jinak, tedy lépe nebo hůře rozdané karty. Máme dané vlohy, různá zranění těla i duše, genetickou výbavu po svých (pra)předcích, rodovou kartu, talenty, (ne)rozvinutou nervovou soustavu a další. Na každém z nás záleží, co s těmito individuálními „*hracími kartami*“ uděláme a kam se v životě posuneme. Cíle mohou být různé.

Na Verself rezonancích jsem se za posledních osm let (od roku 2014) při práci s lidmi přesvědčil, jak je nastavení lidí zcela rozdíl-

o probuzení skutečných *energií* a napojení těchto fyzických elektrických sil na fyzikální elektromagnetické a elektrostatické přírodní jevy Nebe a Země.

Cíle, životní směřování a touhy každého člověka mohou být rozdílné. Podle mého názoru je však nejvyšším cílem člověka a celkově i smyslem života dosažení *realizace*, to znamená putování po cestě života po jednotlivých smysluplných krůčcích, abychom na konci trasy mohli poznamenat, že to všechno mělo smysl, jsme šťastní za svůj život a že jsme okolo sebe měli výborné přátele a moudré rádce.

Verself, naše moudré já

Nejmoudřejším rádčem a průvodcem naším životem je naše vnitřní JÁ, Verself, naše spon-

Královská cesta ke štěstí

Celý koncept seriálu Královská cesta ke štěstí vznikl jako snaha o popsání obecných charakteristik této unikátní cesty. Ovšem bez samotné realizace a práce s vnitřními obrazy nebude mít náhodný čtenář možnost vystoupit až na tu nejvyšší horu vnitřního světa. Přesto věřím, že i takového čtenáře, který se nerozhodne procházet se systematicky svým vnitřním světem, mohou některé myšlenky tohoto seriálu dále nasměrovat a přinést mu určitou míru inspirace.

Metoda Verself může být pro člověka pomyslnou *navigací*. Určí člověku polohu, ve které se na své CESTĚ nachází, a prostřednictvím Verself obrazů mu pomůže vydat se dál tím nejlepším směrem.

Důležitým mezníkem pro každého člověka toužícího po poznání by mělo být probuzení jemných vibrací a elektrických proudů v těle – *kundalíní* síly. Ta má ženský charakter a stoupá od kořene páteře (přesně z křížové oblasti) směrem vzhůru. Její barva je *zlatá*. Ženská síla je silou všeprostopující a všeobjímající. Je to síla, která dokáže ovládnout a ozdobit prostor; je moudrá, vzdělaná a uzdravující.

Pokud ženská síla – pomyslný had Kundalíní (vzpomínáte na příběh Marty H.?) vystoupá až do koruny stromu života, čili prorazí nejvyšší část lebky a otevře fyzicky vnímatelnou Korunu, jediné pak může do vnitřního těla začít proudit mužská síla – sešora dolů.

Mužská síla má barvu *stříbrně bílou*. Je výbušná, kreativní a osvěčující prostor. Má bytostnou potřebu vstoupit do ženské síly a po určitý čas se jí nechat pohltit a spojit se s ní. Pak zase musí vystoupat směrem vzhůru, aby mohl vzniknout nový potřebný náboj pro touhu po dalším spojení a dalším z nekonečného počtu cyklů spojení a rozpojování stejně jako u neustále rotující černobílé mandaly jin-jang v prostoru.

Nový život vzniká ze spojení ženy a muže

Nový život vzniká přirozeným způsobem ze spojení muže a ženy. Mužský lingam (penis) proniká do ženské joni (vaginy). Dojde tak k fyzickému proniknutí mužské síly do té ženské. Bez tohoto spojení zástupu předků a předků bychom dnes nechodili po Zemi a nedýchali vzduch.

Pokud opustíme evoluční představu, že se život vytvořil z ničeho sám, pak nutně musel



Metoda Verself může být pomyslnou navigací – určí naši polohu a pomůže vydat se dál tím nejlepším směrem.

existovat na začátku Lingam, který pronikl do Joni. Ostatně tento Lingam – Joni božský symbol je známý z mnoha světových náboženství nebo filozofických směrů.

V hinduistických obřadech se dokonce božský lingam v naturální podobě vztyčeného penisu obřadně uctívá. Je jím myšlen božský Šivův Lingam – mužská síla, který proniká do



božské Yoni Šakti – ženské síly. A tělesné pohlavní orgány tedy nejsou oddělovány od posvátných komnat ženské i mužské duše.

S vyobrazením stejného spojení Muže a Ženy se můžeme setkat u staroegyptské bohyně lásky HATHOR.

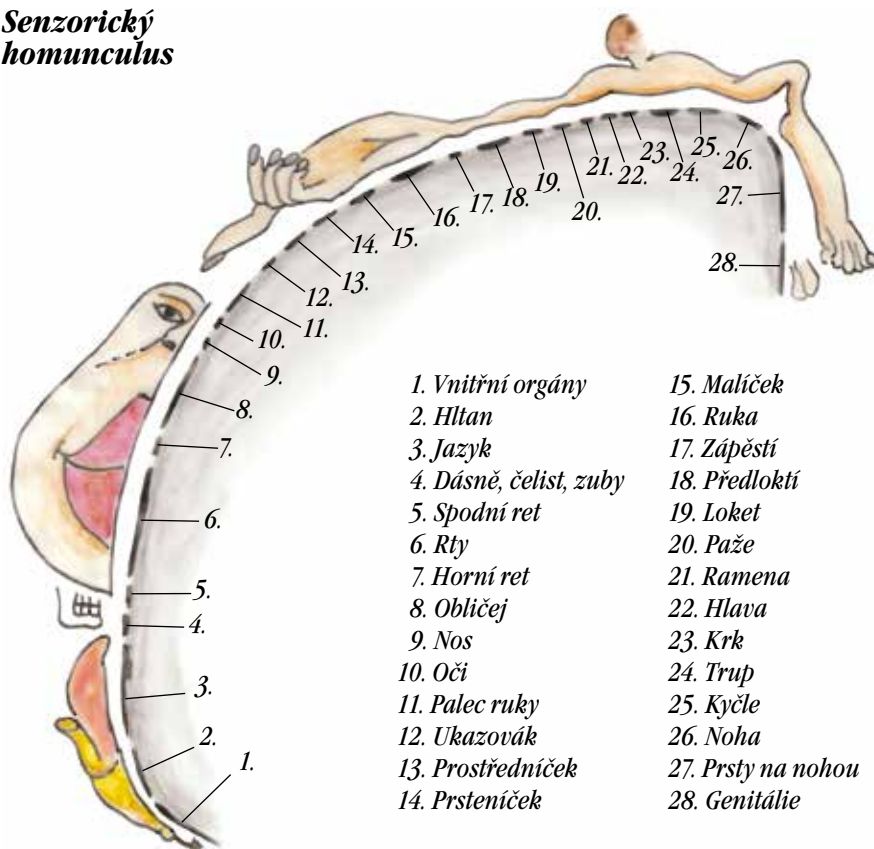
Božský sokol – Hor – mužská síla, je uzavřený uvnitř čtverce – ženské síly. Čtverec byl už od dávných dob znak – symbol pro Zemi, snad proto, že člověk stojící nohama na Zemi rozlišuje horizontálním pohledem čtyři světové strany...

Hláskový přepis hieroglyfu čtverce je *hwt*. Hor – sokol se přepisuje *hr*. Dohromady *hwt-hr*. Slovo HATHOR je následně počtené slovo vzniklé z původního prazvuku. O jaký původní zvuk se tedy jedná? Kde se dá tento zvuk slyšet, a přitom ještě není lidskou řečí – je tedy řečí doslova božskou, a za ni byly hieroglyfy skutečně ve starověku považovány?

Tento zvuk zná každý člověk, který prožil smyslné milování s partnerem opačného pohlaví. Prožil fyzické uvolnění spojené s dosažením současného blaženého orgasmu obou partnerů. *Hwt* je hlasitý zvuk při dosažení orgasmu – elektrického výboje postupující z křížové oblasti až ideálně k vrcholku hlavy. *H* ve výdechu a *wt* v nádechu. *H* (výdech) *wt* (nádech), *h* (výdech) *wt* (nádech), *h* (výdech) *wt* (nádech)... Jedná se vlastně o zvukové projevy při dosažení stavu ohnivého dechu, který se učí v kundaliní józe, ale jak jsem v jedné z kapitol uvedl, je lepší, když se tento reflex probudí v člověku sám.

Hor je naproti tomu zvukem muže při silném orgasmu, který provází výstřik semenných

Senzorický homunculus



- | | |
|------------------------|--------------------|
| 1. Vnitřní orgány | 15. Malíček |
| 2. Hltan | 16. Ruka |
| 3. Jazyk | 17. Zápěstí |
| 4. Dásně, čelist, zuby | 18. Předloktí |
| 5. Spodní ret | 19. Loket |
| 6. Rty | 20. Paže |
| 7. Horní ret | 21. Ramena |
| 8. Obličej | 22. Hlava |
| 9. Nos | 23. Krk |
| 10. Oči | 24. Trup |
| 11. Palec ruky | 25. Kyčle |
| 12. Ukazovák | 26. Noha |
| 13. Prostředníček | 27. Prsty na nohou |
| 14. Prsteníček | 28. Genitálie |

šťáv do lůna ženy. Je podvědomým zvukem při náhlém vybití mužské energie. *Hor* – prudký výdech. *Hor* (výdech), *hr* (výdech), *hr* (výdech). Pokud si na YouTube najdete zvuky sokola a porovnáte tyto dva zvuky, tak můžete zjistit, že jsou si velmi podobné – *hr, hr, hr, hr, hr*.

Dohromady tedy *h* ↓ *wt* ↑, *h* ↓ *wt* ↑, *h* ↓ *wt* ↑... stále se zesilující. Šipky znázorňují

v ideálním případě směr vzduchu proudící průchozí sušumnou... a pak *hr* ↓, *hr* ↓, *hr* ↓... Můžete se zkusit od tohoto zaposlouchat, zkusit si vyvolat tento zvuk odkudsi z hlubin zvukové paměti a fyzicky si „zadýchat“ tyto hlásky... Pokud jste to zkusili, tak jste se právě dotkli jedné z nejmocnějších revitalizujících oživujících manter.

Že se vám tento výklad zdá příliš naturální? Ale vždyť bez tohoto pužení přírody po dosahování blaženého stavu by život nemohl dále pokračovat, ženský a mužský princip by neměl potřebu se v koloběhu dějin neustále spojovat a rozpojovat.

Vadžra je symbolem dosažení nejvyššího stavu vědomí v tantrickém buddhismu

Vadžra je rituální předmět reprezentující spojení mužského a ženského prvku v člověku i ve vesmíru. Středový stvol představuje mužskou sílu – Lingam, květ na obou koncích reprezentuje ženskou sílu – Joni.

Vadžra je v některých východních náboženských a filozofických systémech považována za nejmocnější zbraň ve Vesmíru, zbraň vědského boha Indry – krále bohů a hromovládců, tedy reprezentanta nejvyšší mužské síly ve Vesmíru. Vadžra je nezničitelná a má vlastnosti diamantu a hromu spolu s bleskem.



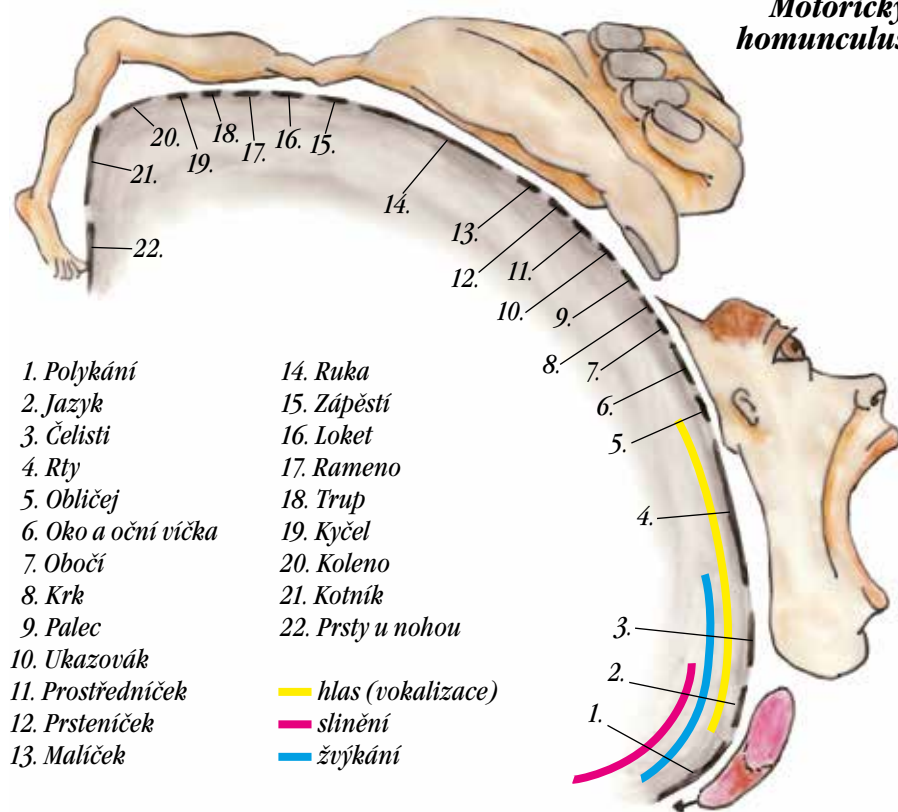
Motorický homunculus

„naprogramovaný“, to ukazuje následující obrázek.

Ona vzácná komnata spojení mužského a ženského principu se nachází někde v prostoru čakry 6B. Tento vizualizovaný kulovitý světelný bod barvy fialové se nachází ještě poměrně hluboko v mozku od nejvyššího vrcholku lebky – fontanely směrem dolů, a to mezi mozkovými hemisférami v pomyslném prodloužení páteře směrem vzhůru.

Nyní se pozorně podívejme na motorického homunkula. Abychom mohli zahýbat prsty na nohou a chodidly, tak se musí elektricky aktivovat právě ta část motorické kůry mozku, která spadá do oblasti výše popisovaného vizualizovaného bodu 6B (21. motorický homunculus). Oproti tomu na dolním obrázku senzorického homunkula si můžeme například uvědomit, že pocity na ploškách bosých chodidel, které chodí po Zemi, cítíme ve stejném prostoru 6B, jen o trochu vedle. A co víc, kožní citlivost hráze, varlat, penisu, klitorisu, stydkých pysků a z části vaginy je projektována také do tohoto prostoru – (27. senzorický homunculus).

To znamená, že ve fyzickém milostném spojení muže a ženy se mají oba realizovaní partneři cítit nejenom ve spodních partiích, ale v ideálním případě si mají uvědomovat vzájemnou propojenost v blaženém stavu až



Každý mnich praktikující tantrický buddhismus má svoji osobní Vadžru jako symbol dosažení konečného cíle snažení. Spojení mužského a ženského principu má dosáhnout jak nahore, tak dole sám v sobě, jeho snahou je spojit ve svém těle Nebe a Zemi a v tomto stavu pak setrávat.

Konečný cíl snažení je spojit – smíchat zemskou a nebeskou, ženskou a mužskou energii

ve středním dantienu čili v pomyslném srdci, středu člověka. O tom jsme hovořili v jednom

Nejmoudřejším rádcem a průvodcem naším životem je naše bytostné JÁ, Verself.

z předchozích článků bulletinu – o středním dantienu v č. 4/2021.

Takové spojení mužského a ženského prvku ovšem nepůjde bez relativně čisté a průchozí sušumny... Je třeba se nejprve vydat na dalekou cestu – pouť ve svém psychosomatickém a energetickém prostoru a není možné přeskochit žádnou z kapitol rozvoje energetického těla.

Spojení horního a dolního má být pocítováno na fyzické úrovni

Nervový systém člověka je propojený seshora až dolů a zpětně zdola až nahoru. Z motorické oblasti mozkové kůry vysíláme pokyny pro vůli ovladatelné pohyby těla. Naopak senzorickou oblastí vnímáme prostřednictvím kožních receptorů tlakové vjemy na kůži včetně příjemných i méně příjemných dotyků. Kde jsou jaké regiony v mozkové kůře

v horním oddílu mozku – místě 6B pod temenem hlavy, ze kterého se má v ideálním případě otevírat koruna.

Je pochopitelné, že aby mohli tento stav spojení horního a dolního, mužského a ženského oba partneři plně prožít a užít si ho, musí každý sám individuálně projít psychosomatickou očistou v celé délce páteřního kanálu – sušumny. Není ovšem vyloučené, že partner, který je „o trochu napřed“ se může stát pro druhého inspirací a vzorem pro další pokrok. To platí ovšem za předpokladu, že oba souhlasí s udaným kurzem životního směru pohybu ve vlnách nevědomí za světem majáku kdesi na obzoru.

Seriál Královská cesta ke štěstí dospěl ke svému konci. Teď už mají slova – lidská řeč – přestat znít a má začít promlouvat mluva božská uložená v hlubinách duše (a těla) každého z nás... Tak příjemný poslech....

Ing. Vladimír Jelínek



Rok 2022 je pod vlivem Jupitera a Venuše a přinese především nezbytnost pročistit a očistit (i radikálně) své názory a přesvědčení. Duchovně založeným lidem pomůže ve značném posunu a těm, kdo doposud věřili spíše jen v to, na co si mohou sáhnout, dopomůže samozřejmě též, možná však poněkud razantnějším způsobem. Ti první by tedy měli bez předsudků pomáhat těm druhým, pokud o to budou stát. Rozklad reality, jak jsme ji znali, bude ještě mnohem intenzivněji pokračovat, možná však již uvidíme alespoň obrysy něčeho nového a samozřejmě mnohem lepšího...

LEDEN

Konstelace v lednu 2022 nám budou hned na začátku pomáhat naladit se na budoucnost, soustředit se na to, co je pro nás opravdu podstatné a zásadní a dělat první, byť jen symbolické kroky ke svému cíli, k realizaci svých snů a vizí. Hned v prvních dnech měsíce bude totiž novoluní v Kozorohu, které nastane přesně 2. ledna v 19.35, jeho energie budou působit od 2. ledna v 00.03 do 3. ledna ve 23.45.

Po tomto novoluní (až do úplňku 18. ledna) do svého každodenního života přidáváme nové užitečné návyky a činnosti, které nám pomohou přiblížit se k uskutečnění především profesních cílů. Důležité je, abychom vytrvali a věnovali se těmto věcem denně, třeba i krátkou dobu... Postupně realizujeme to, co jsme pro sebe shledali zásadním a důležitým především v době předchozího novu (ve Střelci, tj. 4. prosince, nebo v Kozorohu, 2. ledna).

Ve dnech kolem 6. ledna se můžeme naladit na harmonický aspekt sextil mezi Venuší v Kozorohu a Neptunem v Rybách. Přijde „pomoc na poslední chvíli“ – pomoc s uvolněním dlouhodobých emocionálních bloků a všemožných překážek především v oblasti partnerských vztahů, případně též v oblasti financí, a zhodnocení našich profesních dovedností a zkušeností. Na tento podpůrný příliv boží milosti bude volně navazovat dlouhodobější trigon Venuše s Uranem v Býku působící nejvíce během posledního týdne ledna a prvního únorového týdne, tedy již v období Vodnáře. Svoboda v lásce, finanční svoboda, uvolnění bloků v oblasti srdeční čakry, zásadní prozření na téma „moje hodnota“ – na to vše se můžeme naladit a prožít toto období mnohem vědoměji a efektivněji. Naše vhledy, prozření, osvo-

Co budou přát hvězdy novému roku 2022?

bozující pochopení by se však měly projevit v podobě velmi konkrétních změn – v práci, vztazích, podnikání apod.

Ve dnech mezi 11. až 17. lednem, na konci období Kozoroha, se svobodomyšlný Merkur ve Vodnáři bude poměrně dlouho nalézat v napjatém aspektu kvadratury s Uranem v Býku. Můžeme očekávat značný informační chaos – intenzivní „souboj“ mezi svěží kosmickou inteligencí Merkura ve Vodnáři a pomalu se valícím kolosem zemitého zbrzděného Urana. Kvadratura Merkur-Uran může způsobit potíže v dopravě a v informační sféře (internet, mobilní síť, atd.). Učme se přijímat nové impulsy a podněty, ovšem zároveň si s pokorou uvědomovat, že jejich dovedení do hmoty bude ještě nějakou chvíli trvat.

Úplněk Slunce v Kozorohu / Luna v Raku nastane přesně 18. ledna v 00.50, jeho energie budou působit od 15. ledna v 17.12 do 18. ledna v 5.04. Citlivá Luna v Raku nám pomůže hlouběji uchopit a prožít rodinné situace a vztahy, zlepšit atmosféru doma, v rodině, více se uvolnit a odstranit tak všemožné bloky, překážky, nepohodu. Je to jakési „zastavení se na cestě“. Dopřejme si dostatek času pro sebe, vydejme se třeba i na delší procházku a popovídejme si se svou duší, která nám ráda ukáže, kudy dál, co už můžeme odložit, ukončit, nechat být.

Ještě před úplňkem nastane napjatý aspekt – kvadratura Marsu ve Střelci s Neptunem v Rybách ve dnech kolem 12. ledna. Tato konstelace může přinést jistý zmatek a chaos. Jako bychom chtěli zároveň cestovat, aktivně veřejně působit a šířit nadšeně vyšší ideály, a přitom byli umlčovani a více či méně nuceni k tomu, abychom tyto ideály prožívali třeba i v ústraní nebo v jakémisi (ne)dobrovolném ústraní. Může dojít k poměrně intenzivní snaze zbrzdit, zkeslit, zamlžit společenské aktivity a zveřejnění pravdivých skutečností. Ovšem vstup Marsu do Kozoroha přinese 24. ledna větší usebranost a efektivitu. Ve znamení svého povýšení bude Mars pobývat až do 5. března a toto období nám pomůže srovnat se, soustředit, pustit se do práce, která nám dává skutečný smysl. Staré a přežitě bylo zbořeno, zničeno a jde se dál – mnohem moudřeji a vědoměji. Prevezmeme zodpovědnost za své zdraví, konání, způsob obživy a dejme tomu všemu ten správný, skutečně zdravý směr!



Letošní únor přináší poměrně harmonické a převážně příznivé konstelace. Novoluní ve Vodnári je tradičně začátkem asijského nového roku a umocňuje tedy celkové (pře)nastavení reality, otevřenost něčemu novému. Sám moment novu nastane 1. února v 6.47, jeho vliv bude trvat od 31. ledna v 10.44 do 2. února ve 12.01.

Zaměříme pozornost na soulad s kosmickými zákonitostmi, dýchejme zhluboka, meditujme, pozorujme své myšlenky, emoce i okolní dění s moudrým odstupem. Poprosme též o co nejhlubší porozumění, osvětlení složitých či doposud nejasných záležitostí. Pomůže výklad karet, automatická kresba atd.

Po novu ve Vodnári můžeme doslova začít nový život! Sextil Mars-Jupiter přinese ve dnech kolem 4. února v tomto směru jakési „boží požehnání“. 4. února se navíc otáčí do přímého chodu Merkur v Kozorohu. Konkrétní začínání a startování nových projektů tedy ponechme až na dny poté. Nechme si požehnat, udělejme si třeba i malý soukromý obřad a poprosme své božství či prostě Vesmír o podporu a vedení! Vyjádřeme též vděčnost za vše, co už máme, za dosavadní podporu. A nezapomeňme též popřát opravdové štěstí a prozření všem bytostem, nejen našim přátelům, spolupracovníkům a blízkým lidem!

Trigon Marsu v Kozorohu s Uranem v Býku nám ve dnech kolem 9. února dodá vůli, odvahu a perfektní nasměrování především v oblasti podnikání, obživy a nastartování nových, společensky obzvláště prospěšných projektů!

Oslava sv. Valentýna je v tomto roce požehnána konjunkcí, tedy spojením Marsu a Venuše v 15. stupni Kozoroha (vliv trvá cca od 12. do 16. února). Setkání muže a ženy v tomto poměrně pragmatickém, zemitém, ovšem i moudrém znamení dodá partnerským vztahům stabilitu, ale také je bude značně zkoušet a prověřovat. Možná

také přinese pro partnerství poměrně zásadní otázku: jdeme skutečně stejnou či alespoň podobnou cestou? Nakolik v souladu jsou naše názory, životní cíle a tedy i priority? Jde vlastně o milostné setkání dvou přibližně 65letých lidí! V tomto věku máme obvykle ve vztazích zcela jiné potřeby než například ve třiceti letech ☺.

Prožijme si tedy vědomě tuto konstelaci dle toho, v jaké vztahové situaci se nalézáme. Vztahy započaté v tomto období mohou být opravdu zásadní a dlouhodobé, založené na skutečném a hlubokém porozumění, které dokáže překonat všemožné krize, odolat bouřím a vlnám!

Úplněk Slunce ve Vodnári / Luna ve Lvu bude 16. února v 17.58, jeho energie začnou působit 14. února ve 12.18 do 16. února ve 21.44. Tématem tohoto úplňku je vědomé tvoření reality, naše opravdu hluboké a uspokojující zapojení se do proměny světa, procítění svého místa v tomto procesu.

Krásný aspekt intenzivní podpory a spříznění Jupiter sextil Uran ve dnech kolem 18. února bude jistě působit i na celospolečenské úrovni. Požehnány shůry budou všechny změny a aktivity nasměrované k návratu na zem, ke skutečným hodnotám, emocionální obrodě a zdravě chápané hojnosti! Tato blahodárná konstelace přinese jakési intuitivní pochopení a porozumění, zření společenského dění ze zdravější nadhledu či doslova zásah vyšších sil dobra!

Venuše v Kozorohu se ve dnech kolem 25. února již potřeť (před tím 1. prosince a 6. ledna) ocitne v sextilu s Neptunem v Rybách a krásně „rozjede“ vodní a rozpouštějící, hluboce ukončující období Ryb, které v tomto roce začíná již 18. února. Poprosme si o uvolnění všemožných bloků, omezení, stažení v oblasti srdeční čakry, ať už můžeme konečně „jít dál“ a být lépe připraveni a vyladěni na blížící se mocné duchovní posuny a povznesení, které přinese konjunkce Jupitera v Neptunem v dubnu 2022...

Alita Zaurak



www.alitazaurak.cz

Výklad horoskopu, přednášky a kursy astrologie, cestování, galerie obrazů...



Napětí nepocítujeme jenom my dospělí, své o tom vědí i děti. Čím je dítě menší, tím méně má možností, jak svou nespokojenost vyjádřit. Obvykle se tedy stane přeborníkem v křiku a pláči. Citlivější maminky sice zvládnou druhy pláče odlišit, ale to stále neodpovídá na otázku, jak dítěti od napětí či bolesti ulevit. Zkusme se na různé techniky podívat.



Cesta

k uvolnění a spokojenosti

Dotyky jsou pro dítě stejně vyživující jako potrava. Je třeba si uvědomit, že dítě prvních devět měsíců strávilo ve více než blízkém kontaktu s matkou, a tak jeho oddělení od matky po porodu či šestinedělí obvykle nevede ke spokojenosti ani jedné ze stran. Právě fyzický kontakt s matkou je pro dítě cestou k uvolnění (psychickému i fyzickému). Mateřská náruč je zkrátka místem bezpečí. Dotyky mohou pomoci i samotné matce. Obzvlášť té, která má za sebou těžký nebo dokonce traumatizující porod. Dotyky jsou velmi důležité i u dětí narozených císařským řezem, případně u dětí narozených předčasně.

Šátkování a klokanky

Jednou z cest, jak dítěti zajistit přítomnost matky (a doteku) a zároveň být schopen jako dospělý fungovat, je využití staronových technik. V tomto případě šátkování nebo klokanky. Příznivců i odpůrců naleznete celou řadu a argumenty jsou pádné na obou stranách. Zkusme se teď přenést přes toto úskalí

a podívejme se na téma z nadhledu. Je třeba také zmínit, že každá rodina i dítě je originál, a co jednomu vyhovuje, druhé nemusí působit jako příjemné. Důležité je tedy vnímat potřeby své i konkrétního dítěte.

Pravidla šátkování:

- Miminko vážete čelem k sobě (ať už ho nesete na břicho nebo na zádech).
- Šátek važete pevně (pokud se předkloníte, dítě se od vás neodlepí).
- Pokud má dítě nějaký zdravotní problém (např. luxaci nebo dysplazii kyčlí, poraďte se s lékařem i specialistou).

Výhody šátkování/nošení v klokance:

- Blízkosti rodiče u dítěte vyvolává pocit bezpečí.
- Podpora dětské psychiky i motorického rozvoje.
- Děti méně pláčou a jsou zdravě sebejisté.
- Díky tomu, že je dítě součástí celého života matky, osvojí si dobře denní, resp. noční režim.

Nevýhody šátkování:

- Je třeba nalézt techniku, která bude vyhovovat vám i dítěti. Zpočátku, než získáte cvik, to trochu drhne. Vhodné je vyrazit na kurz nebo shlédnout nějaká videa.
- V létě se může dítě (i vy) „zapotit“.
- Některé děti se „pronesou“, problém může být i poporodní stav.
- Pokud v rodině tento způsob není „běžný“, budete si jej muset obhájit.

Jen pro úplnost uvádíme, že ordinace dětských psychiatrů a psychologů nejsou přeplněny „rozmazlenými“ dětmi, ale spíše dětmi „nedomazlenými“, které nedostatek rané péče kompenzují jinými způsoby. Jednoduše, dotyky k dětskému světu patří a bez nich je život dítěte o něco chudší.

Dětská masáž

Speciální verzí dotyků je dětská masáž. Čím menší dítě je, tím jemnější je třeba být. Nezkoušenému oku se může zdát, že miminkovská

Náš tip:

Bambi Oil 1 s měsíčkem a vitamínem E – zaměřený na kompletní detoxikaci nervového systému od nejčastějších toxinů, včetně očkovacích látek. Součástí přípravku je i odstraňování emocionálních bloků a skrytých traumat získaných v období těhotenství matky.

Bambi Oil 2 s rakytníkem a vitamínem E – určený ke zlepšení imunity a detoxikaci od všech mikrobiálních zátěží, které bývají příčinou časté nemoci, zánětů středouší, zažívacích a dalších potíží.



- Zlepšení kvality spánku a snadnější usínání.
- Trénink pozornosti a soustředění.
- Stimulace nervových zakončení, lepší prokrvení pokožky.
- Podpora psychomotorického vývoje, pohybového aparátu, správného držení těla, uvolnění kloubů.
- Prevence různých zdravotních obtíží.
- Úleva při bolestech břicha a celkové zlepšení trávení.
- Posílení svalů, přispívá k řešení různých fyzických dysbalancí (dítě preferuje jednu stranu, vyhýbá se určitým pohybům, případně používá jen jednu část těla).
- Snížení tvorby stresových hormonů.

Zpěv a vyprávění

Hlas matky, hned po tlukotu jejího srdce, je pro dítě velmi uklidňující záležitost. První pomocí, když dítě projeví svou nespokojenost,

masáž ani masáží není. Cílem masáže není „jen“ kontakt rodiče s dítětem, ale také podpora jeho fyzického i psychického zdraví. Navštívit můžete kurz dětské masáže, ale také si zkušenou masérku pozvat domů. Ta vám ukáže, co jaké „hmaty“ a pohyby dokážou. O velkém přínosu masáží hovoří i řada odborných studií. Za zmínku určitě stojí výzkumy, které dokazují, že u předčasně narozených dětí, které byly pravidelně masírovány, docházelo k rychlejšímu fyzickému i neurologickému vývoji. Laicky řečeno, rychle dohnaly své vrstevníky narozené v termínu.

Pravidla dětské masáže

1. **Základem je jemnost!** Malá miminka stačí „hladit“.
2. **Používají se navazující tahy a kroužky**, které se provádí dlaněmi či konečky prstů.
3. **Masíruje se celé tělo, ale i jen jeho části.**
4. **Připravte si prostředí** – vypněte mobilní telefon nebo jej použijte pro jemnou relaxační hudbu, dostatečně zahřejte místnost, aby se miminko uvolnilo a neklepalo se zimou, ztlumte světlo (pomůže šátek přes lampičku nebo zastínění).
5. **Ideálně masírujte na zemi**, na dece, aby se dítě mohlo i pohybovat a nehrozil jeho pád.
6. **K masáži použijte kvalitní olej** – hodí se například série **Bambi Oil**, která zároveň podporuje detoxikaci.

7. **Udělejte z masáže rituál.** Dítě bude vědět, co ho čeká. Vyčleňte si dostatek času a ideálně k masáži přistupujte v podobnou denní dobu. Využít můžete například čas po večerním koupání.

8. **Masáž na úlevu od akutních problémů se liší.** Pakliže dítě trápí bolest zoubků, břicha nebo je neklidné, můžete masáž přizpůsobit, případně úplně vynechat.

9. **Ne vždy je masáž vhodná.** Masáž byste měli vynechat například tehdy, když je dí-

Malý tip: Pohyby vedené od srdce zklidňují.
Pohyby směřující ke středu těla povzbuzují.

tě nemocné a nervózní, chystáte se na cestu (stačí jen k lékaři nebo na nákup), vy jste ve stresu (potřebujete čas na druhé dítě, potřebujete něco dokončit...), dítě se masáží z nějakého důvodu brání...

10. **Starší děti pobaví hra.** Zkuste třeba prsty skákat jako zajíc, chodit jako medvěd či slon, zobat jako slepice, sunout se jako had...

Přínosy dětské masáže

- Prohloubení vztahu a zdravého pouta mezi rodičem a dítětem.
- Dítě se učí relaxovat, uvolnit, vnímat své tělo.
- Podpora koordinace pohybů.

je tedy na něj začít mluvit. Nemusíte šišlat, ale důrazný tón také neuklidní. Pokud nevíte, co mu říkat, zkuste komentovat to, co právě děláte. Pomáhá také zpěv, který rozvibruje jemnomotné složky dětského tělíčka. Podceňovat byste neměli ani „čtení“ pohádek. Dynamika příběhu čteného rodičem či prarodičem může dítě zklidnit. Reprodukovaná hudba ani elektronické pohádky bohužel toto kouzlo nemají.

Využijte zvuku

Práce se zvukem a různými hudebními nástroji je další z cest vedoucích k uvolnění. Zapomeňte na dětské hračky, které v tomto směru spíše jemně naladění rozhodí, než zklidní. Naopak svou pozornost zaměřte na hudební nástroje, které pracují s alikvótními tóny. Díky tomu, že všechno vzájemně ladí, je výsledek velmi lahodící. Odpočine si nejen dospělý či starší dítě, které hraje, ale i miminko, které zvuky příjemně ukoľebají. Mezi oblíbené nástroje patří různé zvonkohry, handdrumy, kalimba, brumle, boomwhackers či sansula. Například zvonkohra Koshi se svým laděním zaměřuje na práci s živly. Pořídít si můžete jen jeden konkrétní živel (voda, vzduch, oheň či země), případně celou sestavu.

Markéta Palatín



Štíhla lúnia nemusí byú len sen

**Chudnutie už nemusí byú len položka
na zozname tohtoročných predsavzatí!**

Vyskúšajte kúru vhodnú pri kontrole telesnej hmotnosti Joalis,
ktorá sa skladá z troch výživových doplnkov,
v ktorých sa prepája sila informácie s účinkami bylín.
Prípravky sa vzájomne podporujú a zosilňujú tak svoje pôsobenie.

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



Cranium®

s vitamínom B1
a biotínom napomáha
k normálnej funkcii
nervovej sústavy.



Liposlim®

s obsahom čajovníka čínskeho
prispieva ku kontrole telesnej
hmotnosti a metabolizmu
lipidov.



PankreaDren®

so senovkou gréckou
prispieva k normálnej
hladine glukózy
a cholesterolu v krvi.

Prepojenie sily informácie s účinkami bylín



Viac na www.joalis.sk