

Měníme svět po kapkách

 **Joalis info**

4/2021
červenec–srpen

Bulletin informační a celostní medicíny

Cévní systém
cesty a cestičky
pro radostné žití

Nehty
a jejich
detoxikace

Okruh slinivky a covid-19

Obezita u dětí
není jen kosmetický problém

Rychlá regenerace!

O úmorné únavě a nekonečně dlouhé době dávání se dohromady po nemoci nyní slyšíme z mnoha stran. Zdlouhavá regenerace občas bývá dokonce ještě náročnější než onemocnění samo, neboť to vypadá, že nám už nikdy nebude jako dřív.

Urychlete svou regeneraci!

Vyzkoušejte kúru ze tří přírodních doplňků stravy Joalis, ve kterých se propojuje síla informace s účinky bylin. Trio je navrženo tak, aby se přípravky vzájemně podporovaly a dosahovaly tak co nejefektivnějšího účinku. Tato kúra působí blahodárně na funkci močové soustavy, na normální činnost kardiovaskulárního systému a také na podporu vyvážené psychiky. Všechny přípravky Joalis jsou zpracovány unikátní informační technologií, která optimalizuje jejich účinek.

Náš tip:

UrinoDren® + Veron + Anxinex
kúra podporující regeneraci organismu.



- ❁ **UrinoDren®** obsahující vrbovku malokvětou podporuje normální funkci močové soustavy.
- ❁ **Veron** s obsahem levandule lékařské pro normální činnost kardiovaskulárního systému, krevního tlaku.
- ❁ **Anxinex®** obsahuje vitamin B6, který přispívá k normální činnosti nervové soustavy a psychiky.

Propojení síly informací s účinky bylin

Více na www.Joalis.cz



Obsah

4 NOVINKY

Aktuality ze světa Joalis

5 JOALIS TÉMA

Cévní systém – cesty a cestičky pro radostné žití

12 TOXINY A PŘÍPRAVKY JOALIS

Nehty a jejich detoxikace

17 NAŠE ZKUŠENOST

Okruh slinivky a covid-19

20 ZÁPISNÍK Z CEST

Kostarika – Pura Vida – I. část

24 KRÁLOVSKÁ CESTA KE ŠTĚSTÍ

Verself rezonance rovnají postavení páteře – střední dantien

28 ZAJÍMAVÁ MÍSTA

Letní tipy na magická místa Moravy

30 ASTROLOGICKÉ OKÉNKO

Prázdninová hvězdná předpověď

32 BAMBI KLUB

Obezita u dětí není jen kosmetický problém

34 KALENDARIUM

Připravované akce

Vážení a milí příznivci
informační medicíny
a čtenáři našeho bulletinu,



je tu léto, čas, který mám
z celého roku asi nejraději.
Nevím, zda je to teplem, které
miluji, světlem a sluncem, kterého je nyní
nejvíce, nebo tou esencí prázdnin, výletů,
dovolených, aktivního odpočinku i lenošení.
Na toto léto, kromě Letní školy, na kterou se
velmi těším, zatím nemám žádné plány, počkám
si, co mi samo nabídne. Přesto má letošní léto
nad sebou nějaký mráček, jakýsi pomyslný šrám,
který má na svědomí neustálá a všudypřítomná
vaccinační masáž. Miluji svobodu a vím, že mi ji
nikdo nikdy nemůže vzít. Plně ctím motto – žít
a nechat žít a přesto nyní cítím tlaky i z míst, kde
bych je nikdy nečekala. Přitom svobodné
rozhodnutí a převzetí zodpovědnosti za své
zdraví (potažmo celý náš život) je přece jedním
ze základních práv lidské bytosti...

A co nás čeká v novém, sluncem provoněném
čísle? Hlavní téma se zaměří na cévní systém,
na který se autorka článku Marie Vilánková
podívala hned z několika úhlů a kdo chce, najde
v něm celou řadu zajímavých souvislostí.
Vladimír Jelínek naváže tématem detoxikace
nehtů v rubrice Toxiny a přípravky a Pavel Jakeš
nám ve svém třetím pokračování seriálu Rok
s covidem poodhalí spojitosti s touto nemocí
a slezinou/slinivkou. Cestování se nám nabídne
v tomto čísle bulletinu hned dvakrát – Vladimír
Jelínek nás ve svém článku Kostarika – PURA
VIDA pozve do země usměvavých lidí, barev
a bohaté fauny i flory. Honza Kroča nám pak
představí zajímavá místa na Moravě, která by
v hledáčku našich slunných výletů rozhodně
neměla chybět. Královská cesta ke štěstí nás
zasvětí do důležitosti středního dantienu
a s astroložkou Alitou Zaurak se podíváme,
jak se nám bude dařit podle hvězdného nebe.
Zapomenout nesmíme ani na palčivý
„postcovidový“ problém řady dětí – obezitu, na
kterou se zaměřila kolegyně Markéta Palatin.

Přeji nám všem krásné, svobodné a slunné léto!
Užijme si ho, načerpejme blahodárné sluneční
paprsky a prožijme ho v radosti a pohodě.

Linda
Maletinská

Vaše Linda

Bulletin informační a celostní medicíny

4/2021 červenec–srpen

Redakční rada: Ing. Vladimír Jelínek, Mgr. Marie Vilánková

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

Grafická úprava: Martina Hovorková

Jazyková korektura: Stanislava Kučová

Vydavatel: Joalis s. r. o., Orlická 2176/9, 130 00 Praha 3, IČO 25408534, www.joalis.cz

Tisk: KR print s. r. o., Vinohradská 1336/97, 120 00 Praha 2

Distribuce v ČR: Economy Class Company s. r. o., Na Výhledech 1234/8, 100 00 Praha 10,

www.eccklub.cz, eccpraha@joalis.cz, tel.: 274 781 415

Expediční centrum: U Řepické zastávky 1293,

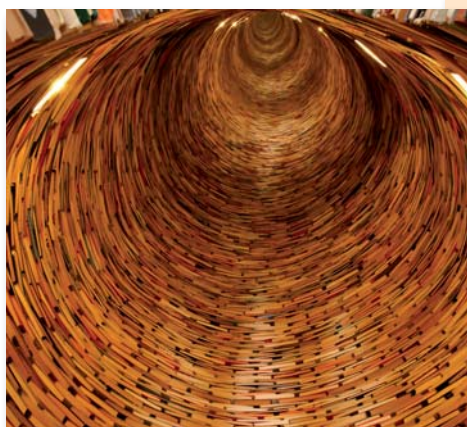
386 01 Strakonice, ecc@joalis.cz, tel.: 383 321 741

Evidován pod č. MK ČR E 14928. ISSN 2464-8442

Bulletin je vydáván pro interní potřebu.

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





Podzimní Kongresové dny Informační medicíny

Pravidelné podzimní Kongresové dny s Mgr. Marií Vilánkovou a Ing. Vladimírem Jelínkem se pomalu blíží. Tato vzdělávací akce je určena spíše pokročilejším poradcům, ale má smysl i pro začínající účastníky naší Joalis Akademie. Témata jsou vybírána předem podle zájmu účastníků a budou zveřejněna na stránkách www.eccklub.cz, www.joalis.cz a v dalším vydání bulletinu.

- 2. 10. 2021 BRNO – 10.00–17.00 hod. Orea Hotel Voroněž, Křížkovského 458/47, Brno
- 6. 11. 2021 PRAHA – 10.00–17.00 hod. Hotel Krystal, José Martího 2/407, Praha 6

Harmonizace psychiky & vyvážená imunita

Dlouhodobá nejistota, řada přesunutých plánů a nepříjemné napětí. Je vám tento popis povědomý? Poslední dobou je toho na nás zkrátka moc...

Vyzkoušejte kúru k harmonizaci psychiky, celkovému zklidnění a podpoře přirozené odolnosti organismu složenou ze tří doplňků stravy Joalis **Imun** + **Egreson** + **Gripin**, které se vzájemně doplňují.



Toto trio, ve kterém se propojuje síla informace s účinky bylin, působí blahodárně na psychiku, zklidňuje stavy jako je vztek, agresivita. Díky obsahu vitaminů B6 a B12 v přípravku Imun má kúra též vliv na přirozenou odolnost a obranyschopnost organismu, tedy na zdravou imunitu.

Těšíme se na osobní setkání!

V září by nás mohly čekat hned dvě akce, na kterých se konečně uvidíme osobně! První z nich je ostravská výstava **Zdraví a duše**, která proběhne 3.–4. září na výstavišti Černá louka. Cílem této akce je motivovat veřejnost k pozitivním změnám a nabídnout i ukázat, jak zdravěji žít. Firmu Joalis na výstavě zastoupí ostravské centrum informační metody, pokud to vyjde (nad veletrhem zatím visí řada otazníků), můžete se těšit také na přednášky naší lektorky Jany Nenadlové.

Druhá akce je pražský **Festival Evolution**, který by měl po své on-line verzi proběhnout klasicky naživo v termínu 17.–19. září na Výstavišti v Holešovicích. Detaily účasti Joalis a zapojení se do programu se včas dozvíte na našich stránkách, pomocí newsletteru a v dalším čísle bulletinu. Máte se na co těšit, ve hře je i přednáška Marie Vilánkové.



Chystaná publikace – Cesta k rovnováze aneb síla informačních přípravků

V plném proudu jsou nyní přípravy na další publikaci Joalis. Je jí velký přehled přípravků s názvem *Cesta k rovnováze aneb síla informačních přípravků*, která je dílem autorů Marie Vilánkové a Vladimíra Jelínka. Materiál doplní také postřehy poradců informační medicíny. Publikace stručně představí všechny přípravy, složení a především to, na co jsou určeny. „*Informačních přípravků Joalis je opravdu mnoho a pro poradce není vždy snadné pochopit všechny souvislosti, vlivy a propojenosti, které jsou důležité jak pro správné měření, tak i určování kúr*“, vysvětluje autorka Marie Vilánková a dodává: „*Jsem ráda, že se nám podařilo poskládat tento ucelený materiál, který bude pomocníkem jak pro nové informační poradce, tak i jako „tahák“ pro ty stávající.*“





Krevní sraženiny, záněty srdečního svalu, záněty žil, covidové prsty, Kawasakiho nemoc... Pokud máte ještě vůbec sílu sledovat média, tak jste v poslední době zaznamenali zvýšenou frekvenci těchto pojmu. A to nejen díky covidu, ale také kvůli plošnému očkování. Vše spolu souvisí a společným jmenovatelem je poměrně nebezpečný zánět cévního systému, ale i srdce. Problémy kardiovaskulárního systému jsou nejčastější příčinou úmrtí. Úzce souvisejí s psychikou, emočním nastavením, uměním života v radosti. Proto se v dnešním letním čísle na toto téma zaměříme a také se podrobně podíváme na komplex Veron. Čtete mezi řádky, objevíte mnohé souvislosti.

Oběhová, cévní neboli kardiovaskulární soustava je důmyslný, dokonalý transportní systém, který zajišťuje život všech buněk. Důležité je nejen **zásobování kyslíkem a živinami** jako je glukóza, tuky, minerály, vitaminy, **odvod metabolitů a toxinů**, ale také **přenos informací i samotných imunitních buněk a imunitních látek**. V krvi jsou obsaženy hormony, cytokiny a další mediátory, chemické látky, které slouží jako zprávy pro buňky. Oběhovou soustavu si můžeme představit jako síť cest a cestiček, kudy proudí krev a životodárná energie a v ní se vezou posílci přinášející důležité zprávy. **Jakákoliv blokáce v tomto toku se výrazně projeví nejen na zdraví, ale i v duševním a emočním rozpoložení.** Vzhledem k důležitosti a propojenosti všech orgánů krevní cestou je krevní řečiště, hlavně jeho výstelka (endotel) velmi často cílem mnoha různých infekcí. Zároveň mikrobiální ložiska mikroorganismů a jejich toxiny nutí imunitní systém zapojovat širokou škálu vyvážených imunitních reakcí.

Pokud je imunita ovlivněna emočními a stresovými toxiny, může dojít k chybným rozhodnutím, typicky autoimunitnímu poškození stěn cév. Detoxikace kardiovaskulárního systému tak patří k velmi důležitým krokům na detoxikační cestě, bohužel se na ni často neprávem zapomíná.

Srdce nikdy neodpočívá

Každá živá buňka potřebuje dostatek živin, kyslíku a odvádět z nitra i ze svého okolí metabolity a toxiny. U kolonií jednobuněčných mikroorganismů a prvoků a také místně ve tkáních funguje difuze, proces samovolného rozptylování částic z míst s jejich vyšší koncentrací do míst s nižší koncentrací. Difuze je poměrně pomalá, látky urazí jeden milimetr přibližně za osm minut. Proto se u všech vyšších organismů vyvinula **cirkulační oběhová soustava, protože je životně nutná rychlá cirkulace na velké vzdálenosti**, je potřeba dostat kyslík z plic ke všem buňkám. Postupným vývojem vznikl oběhový systém

(cévní, kardiovaskulární), který **je tvořen trubicemi** (cévy, dělí se na tepny a žíly), v nichž proudí krev. Tok krve je poháněn **čerpádem, srdcem**. U obratlovců je oběhový systém uzavřený. Krev se pohybuje v uzavřeném systému cév, které ji vedou od srdce tepnami, tepénkami a vlásečnicemi k jednotlivým tkáním a následně je odváděna pomocí žil a žilek zpět k srdci. Otevřený oběhový systém mají jednodušší živočichové jako členovci, měkkýši, kde srdce pumpuje krvomí-

úrovni, ta pak zásadně ovlivňuje nejen to, jak se cítíme, jakou máme náladu, jaké prožíváme emoce, ale i nastavení a účinnost imunitních reakcí. Je také hlavním vysílačem informací a emocí do okolního světa. Veškeré emoce srdce vysílá a okolí tak může vnímat náš emoční stav a to, co se odehrává uvnitř nás.

Vegetativní nervový systém, hlavně *nervus vagus*, řídí elektrickou aktivitu srdce a **ovlivňuje srdeční variabilitu**. Tlukot srdce je vy-

žuje odolnost vůči stresu, dochází k potlačení emocí a o to pak působí destruktivněji jako psychosomatické příčiny onemocnění.

Srdce a cévní systém je propojená soustava, proto jakékoliv infekce v krevním řečišti ohrožují srdce a tím i naše emoční nastavení, schopnost tvořit, poznávat, radovat se a mohou nám blokovat a krást životní energii a radost ze života. Často se velké množství infekcí usídluje v žilním systému, kde krev proudí pod menším tlakem a pomaleji. Někdy jsou poškozené chlopně, stěna žil je málo pružná, chybí dostatek pohybu a krev v žilách stagnuje a nastanou zde ideální podmínky pro infekce. Také zánět křečových žil je symbolický pro ty, kdo se neumí radovat ze života a podléhají starostem, fixují se na nevyřešené problémy a blokují tak volný průchod krve a energie. Někdy jsou tyto stavy spojené i s křečovitým dodržováním vnitřních pravidel, pocity lítosti, křivdami, neschopností odpustit sobě i ostatním. Také problémy křečových žil ovlivňuje nejen princip srdce, ale i plic. Plicé zásadně ovlivňují návrat krve do srdce, mechanika zdravého, hlubokého nádechu a výdechu vytváří podtlak, který nasává krev z žil.

Srdce není jen čerpadlo, pumpa. Jeho důležitou úlohou je koordinovat a spojovat všechny buňky v těle.

zu (hemolymfu) do otevřených dutin. U suchozemců krev probíhá dvojitou cirkulací přes plic, a aby udělala kompletní průtok, musí projít srdcem dvakrát. Hezká je idea položené osmičky, symbolu nekonečna, představa, jak krev a životní energie neustále koluje a oživuje nás. Během života udělá srdce přibližně dvě a půl miliardy stahů, je to prakticky neunavitelný orgán, o který je třeba se pečlivě starat.

Srdce jako centrum komunikace

Mateřským orgánem cévní soustavy je srdce – princip ohně, radosti, lásky, sdílení a komunikace. Je velmi důležité uvědomit si, že

sílací frekvence, do které jsou změnami v rytmu kódovány signály pro buňky a ostatní živé bytosti. **Vysoká variabilita (proměnlivost) srdečního tepu je příznakem dobrého zdraví, pocitů pohody, vitality a ukazuje, že nervový a imunitní systém pracují ideálně.** Toho ale využívá řada mikroorganismů, která napadá nejen nervový systém, ale i srdeční svalovinu, výstelku srdce a cév. Je to pro ně výhodné nejen kvůli snadnému šíření do ostatních orgánů, ale také pro ovlivnění emocí a následného chování. Takovým typickým „měničem emocí“ je borelie, která často vytváří v srdci ložiska a mění vagový tonus a variabilitu tepu. Sni-

Přípravky pro detoxikaci kardiovaskulární soustavy

Pro detoxikaci oběhové soustavy je určeno několik přípravků. **Detoxikaci celého kar-**

Srdce komunikuje s mozkem a tělem čtyřmi způsoby:

- **Neurologicky** – pomocí periferního a vegetativního nervového systému
- **Biochemicky** – zajišťuje oběh hormonů, mediátorů (cytokiny...)
- **Biofyzikálně** – pulzní vlna ovlivňuje všechny orgány
- **Energo-informačně** – vytváří elektromagnetické pole, které nese informace pro všechny buňky v těle a také pro živé organismy v okolí

srdce není jen čerpadlo, pumpa, jak ho vnímá klasická medicína. Jeho důležitou úlohou je koordinovat, spojovat všechny buňky v těle. Organismus je zdravý jen tehdy, pokud spolu buňky komunikují a spolupracují na společném cíli – živá, zdravá, tvořivá bytost. Samozřejmě, v komunikaci hraje důležitou roli mozek a nervová soustava. Srdce spolu s mozkem a trávicím nervovým systémem tvoří soustavu tří center, které řídí organismus na různých úrovních. Srdce zajišťuje hlavně komunikaci na podvědomé, emoční



Základní části oběhového systému a detoxikace:

- **kompletní detoxikace oběhového systému** – přípravek **CorDren®**
- **centrální srdce** – přípravek **CorHerb** – srdce, tepny, aorta, tenké střevo
Anatomie → *Cor et pericardium*
- **periferní cévy** – přípravek **VeHerb** – cévní a žilní systém, kapiláry, endotel cévního systému

Cévy se rozdělují na:

- **tepny** – přípravek **VasoDren** – arteriální systém včetně kapilár
Anatomie → *Arteriae*
- **žilý** – přípravek **VenaDren** – žilní systém
Anatomie → *Venae*



diiovaskulárního systému zajišťuje přípravek **CorDren®**, který detoxikuje srdce, osrdečník a podřízené orgány jako tenké střevo, tepny, žíly, jazyk, řečová centra, prsty a dlaně... Oběhový systém tvoří dvě základní části.

Komplex, který řeší hlavní toxiny v kardiovaskulárním systému, je **Veron**. Ten je zaměřený hlavně na žilní část cévní soustavy, odstraňování příčin tvorby krevních sraženin a zánětů endotelu. **Hyperton** je zaměřen především na tepennou část cévní soustavy, příčiny vzniku aterosklerotických plátů a zvýšeného krevního tlaku stresem a dalšími příčinami. Pro detoxikaci oběhové soustavy je také vhodný přípravek **Achol®**, který řeší problematiku metabolismu tuků, zvýšený cholesterol a jeho ukládání do oběhové soustavy.

Vaskulitida neboli zánět cév a jejich příčiny

Vaskulitida (zánět cév) je problém, který se může projevat opravdu velmi širokou škálou příznaků, které jsou závislé na tom, jaký typ cévy a kde je postižen. Typická je únava, bolesti kloubů, svalů, necitlivosti a slabosti, změny na kůži, duševní změny, problémy s ledvinami, ohrožení krevními sraženinami – infarkty, plicní embolie, cévně mozkové příhody... Kdybych chtěla popsat všechny choroby zapříčiněné zánětem v cévním systému, nestačil by na to ani celý tento článek. Namátkou třeba Kawasakiho choroba, Henoch-Schönleinova purpura, Wegenerova granulomatóza, Bürgerova nemoc... Rozdělení do škatulek není důležité. Mnohem důležitější je příčina zánětů. Jako i v dalších případech chronických zánětů to jsou toxiny.

Samozřejmě, cévní systém může být zatížen prakticky jakýmkoliv toxiny. Obvykle, pokud je výstelka cév narušena působením infekcí, mění se povrch a stěna cév a následně se do nich ukládají další toxiny, vznikají mikrobiální ložiska.

Zánět cév může doprovázet řada dalších příznaků jako únava, horečka, bolesti svalů a kloubů, záněty ledvin, krvácivost, často ze sliznic, z nosu, ze střev. **Vznikají petechie** (krevní výronky do kůže), kdy dochází k narušení drobných podkožních cév, vzniká krevní výron a rudofialové tečkování kůže

Protilátky, imunokomplexy, autoimunita...

Cévnímu systému škodí nejen přímo mikroorganismy, jejich ložiska a toxiny, ale také jsou pro ně **velmi ohrožující imunokom-**

Vysoká hladina protilátek může být nebezpečná i v tom, že si protilátka v těle najde špatný cíl.

velikosti vpichu špendlíku. Někdy vznikají modřiny, typická žilkovatá kůže.

Pokud je narušena stěna cév, ve většině případů zjistíme, že příčinou je nějaký mikroorganismus. Mohou to být prakticky téměř všechny infekce.

plexy, které se ukládají do endotelu. Imunokomplex je spojení protilátky (imunoglobulinu) a antigenu, rozpoznatelné části toxinu, mikroorganismu. Protilátka se naváže na určitý epitop, tedy na malou část antigenu. Protilátka dokáže rozpoznat pouze

Nejčastější toxiny poškozující endotel a cévní soustavu:

- **psychosomatické příčiny** – nejvíce jsou to autoimunitní procesy, potlačování osobnosti, neschopnost být sám sebou a hrát role podle očekávání okolí a společnosti, chybějící umění prožívat radost, strachy...
- **respirační infekce včetně koronavirů, chřipkových virů** – spojeným oběhem plic a srdce se okamžitě všechny proniklé infekce a vstřebané toxiny z dýchacích cest dostávají do krevního oběhu,
- **imunokomplexy** vzniklé spojením protilátek a mikroorganismů nebo i přímo tkání,
- **bakteriální a další mikrobiální ložiska a chronické infekce** – často dochází ke vzniku smíšených biofilmů, které jsou problematicky odbourávány,
- **toxiny z životního prostředí** – hlavně ultrajemné částice a nanočástice ze smogu, kouření, ale i vdechování nebezpečných látek, dopravních emisí, některé chemické látky a léky (olovo, rtuť, kadmium, arsen, chemoterapie, dioxiny, bisfenoly...),
- **metabolity** – hlavně tukové částice (cholesterol, transmastné kyseliny – zánět endotelu), složité cukry, soli...

Kde toxiny způsobují problémy:

- **V tepnách** – ateroskleróza, vysoký tlak, ischemická choroba srdeční (*angina pectoris* – bolesti na hrudi), riziko infarktu myokardu, cévně-mozkových příhod, nedokrvování orgánů a jejich nedostatečná činnost. Překážky v proudění krve, zúžení cév, jsou značnou zátěží pro srdce. V postižených cévách mohou vznikat i aneurysmata (výdutě), které mohou při prasknutí člověka ohrozit na životě.
- **V žilách** – záněty žil, křečové žíly, rizika krevních sraženin a embolií, mozkové mrtvice, otoky, nedostatečná výživa a okysličení tkání, změny okolní tkáně – poškození kůže – suchá, šupinatá, změna zbarvení, špatné hojení ran, pocity těžkých nohou, křeče, problémy kloubů, poškození v periferním nervovém systému – mravenčení, pálení, necitlivost...

určitou část mikroorganismu, když si ho představíme jako člověka, tak například obličej, a navázat se dokáže pouze na část obličeje, například na nos. Imunokomplexy jsou mezikrokem v imunitní reakci, pomocí protiláték jsou označeny nebezpečné částice, kte-

nit například vniknutí viru do buněk – tím, že ho obalí, aktivují další části imunity. Pokud je však v těle velké množství protilátek, které se mají na co navázat, vzniká velké množství imunokomplexů, které organismus poškozuji. Často se to děje při různých ty-

Cévnímu systému škodí nejen přímo mikroorganismy, jejich ložiska a toxiny, ale také jsou pro ně velmi ohrožující imunokomplexy, které se ukládají do endotelu.

ré mají být dalšími imunitními cestami (fagocytóza, komplement...) odklizeny. Je to jako byste útočníka svázali a nechali ležet, že ho odstraní někdo další. **Problém vzniká, pokud je imunokomplexů velké množství a organismus je nestačí odklízet.** Ukládají se do různých míst v organismu, hlavně do cév, ledvin, pojiva, kloubů, svalů, choroidního plexu v mozku. V těchto místech **dochází k mechanickému narušení tkání**, proto nás také při akutním onemocnění bolí svaly a klouby. Následně dochází **k zánětu a poškození tkání**. Uložené imunokomplexy v cévním systému jsou obzvláště nebezpečné, protože roste riziko vzniku **krevní sraženiny, která může člověka ohrozit na životě**. Mikrobiální imunokomplexy lze vnímat i jako určitou formu mikrobiálních ložisek, protože se mohou kdykoli rozpadnout a infekce se může aktivovat a dále množit. Dalším rizikem mikrobiálních imunokomplexů je, že pokud dokážou **perzistovat v imunitních buňkách**, protilátka není pevně navázána na mikroorganismus, tak mohou mikroorganismy měnit činnost imunitní buňky a **tlumit reakce imunity mířené proti infekci**.

Protilátky jsou výkonná, ale zároveň i nebezpečná zbraň. Mohou účinně zabrá-

že si protilátka v těle najde špatný cíl. Může to být vlastní struktura (pak vzniká autoimunita) nebo běžný antigen jako potraviny, pyly, které pronikají propustnými tkáněmi, a vzniká alergická reakce. **Obecně vede vychýlení imunity do větší podpory protilátkových odpovědí zpravidla k alergiím a některým typům autoimunitních reakcí.** Proto bývá dáváno do souvislosti očkování a nárůst alergických a autoimunitních chorob v populaci.

Zdravá imunita – spolehlivý ochránce

Zdravá imunita pracuje mnohem složitěji a efektivněji, než aby její výkon mohl být posouzen podle množství protilátek. Zásadní část tvoří nespecifická, přirozená imunita, která většinu infekcí zlikviduje a nemusí zkoumat, co to je. Důležitá je slizniční imunita, která by mikroorganismy a toxiny vůbec neměla vpustit dál do organismu. I specifická, získaná imunita je velmi složitý celek. Část je tvořena **B-lymfocyty, z nichž vznikají plazmatocyty** (plazmatické buňky), které vytvářejí protilátky, a část **T-lymfocyty**, které zajišťují buněčnou imunitu, přímou likvidaci toxinů, mikroorganismů a také imunitu řídí. Pokud proděláme nějakou infekci a dojde k vytvoření protilátek, tak zpravidla vzniknou **paměťové B-lymfocyty**, které si pamatují, jak konkrétní protilátku vytvářet a v případě opětovného setkání s infekcí ji začnou znovu produkovat. Nachází se hlavně v lymfatických uzlinách a slezině, dokonce tvoří až téměř polovinu všech

Mikroorganismy v cévách a srdci a přípravky Joalis:

- **Spirobor®** – borelie, leptospiry, treponemy – ložiska v endotelu, svalovině i vazivu (zbytnění srdce).
- **Gripin®** – respirační infekce – *Orthomyxoviridae* (chřipkové viry), koronaviry, arenaviry, enteroviry (coxsackie).
- **Herp®** – herpetické viry – HSV, EB virus, CMV, roseolovirus... – napadají kardiomyocyty (buňky elektrického řízení), endotel.
- **Antivex®** – coxsackie, enteroviry, adenoviry, hantaviry, aftoviry, cardioviry, hepatické viry...
- **Nobac®** – bakterie
- **Kokplus®** – streptokoky – revmatická horečka, stafylokoky (často chlopně), enterokoky.
- **Anaerob** – *eubacterium*, aktinomycety, *Bifidobacterium dentium*, veilonella...
- **Enterobac** – pseudomonády, *cardiobacterium*, *haemophilus*, salmonela...
- **Molicut** – *Mycoplasma pneumoniae* – záněty srdečního svalu
- **Yeast** – aktinomycety, candida, histoplasma, *nocardia*...
- **Para-Para®** – babesie, plasmodium, toxoplasma, echinokok, entamoeba...



B-buněk sleziny. Dokonce existují i dlouho žijící plazmatické buňky. Některé typy B-buněk, které ke své aktivitě nepotřebují signál od T-lymfocytů, se nacházejí především v dutině břišní a na poplicnici, zajišťují hlavně protibakteriální protilátky. Druhou významnou větví získané imunity jsou **T-lymfocyty, které zabezpečují buněčnou imunitu** a získanou imunitu řídí. Pro nádorovou a virovou imunitu jsou důležité cytotoxické Tc-lymfocyty, které ničí napadené a nádorové či jinak změněné buňky. Vznikají také paměťové T-lymfocyty, které jsou schopné začít se rychle množit a vyvolat silnou, rychlou odpověď proti toxinu nebo mikroorganismu. Obvykle se nacházejí v lymfatických uzlinách, krevním oběhu a také v orgánech (kůže, plíce, trávicí trakt...), i proto dokážou zakročit velmi rychle.

Živé organismy se většinou chovají úsporně. **Udržují aktivní jen to, co potřebují.** Když se nebudeme dostatečně hýbat, svaly ochabnou a atrofují, kosti se zpevňují mikro-poškozeními vznikajícími například při skákání, mozek je neustále třeba rozvíjet novými stimuly. Platí to i pro zdravou imunitu. Pokud něco nepotřebuje, tak to zbytečně nevytváří. Pokud si je organismus vědomý, že má zdravou buněčnou imunitu, která dokáže zasáhnout proti virové infekci, **nepotřebuje udržovat vysoké hladiny protilátek**, které jsou díky případnému vzniku imunokomplexů rizikové. Také si může být vědom, že má paměťové B-lymfocyty, které mohou potřebné protilátky vytvořit. Vysoká hladina proti-

látek obvykle svědčí o tom, že organismus se s toxinem, mikroorganismem pravidelně potkává a protilátky používá k rychlé neutralizaci, aby se mikroorganismus nešířil. Buď se opakovaně setkává s nakaženými, nebo má v sobě mikrobiální ložiska, ze kterých se uvolňují a aktivují mikroorganismy. Výše pro-

mocnění zhoršit. Tzv. syndrom ADE – *Antibody-dependent enhancement*, protilátkově závislé zesílení, kdy vzniká imunokomplex, který nemá pevnou vazbu a protilátka není na virus pevně přichycena. Důvodem je obvykle nějaká mutace virové struktury nebo zacílení na nevhodný epitop

Srdce a cévní systém jsou propojená soustava, proto jakékoliv infekce v krevním řečišti ohrožují srdce a tím i naše emoční nastavení, schopnost tvořit, poznávat a radovat se.

tilátek rozhodně není jediným indikátorem, jak jste proti infekci imunní. Můžete být imunní a mít nízkou hladinu protilátek. Podle studií například pětina lidí, kteří prodělali covid a jsou proti němu imunní, nemá měřitelnou hladinu protilátek a **spoléhají na svou buněčnou imunitu**. Celé je to ještě složitější, protože zdravý organismus může být v tvorbě protilátek velmi variabilní a kreativní a vybrat si nějaký jiný antigen než třeba spike protein, který může podléhat mutacím. Zdravá imunita si spíše vybírá cíle, které se tak často nemění.

Když protilátky škodí

Někdy dokonce **mohou protilátky paradoxně případnou nákazu a průběh one-**

(konkrétní oblast antigenu, na niž se vážou protilátky), kterým virus není plně neutralizován. Obvykle tento syndrom souvisí se **zesíleným respiračním onemocněním**, kdy zároveň dochází k narušení cytokinových kaskád. Pokud je imunokomplex fagocytován, požrán imunitními buňkami, tak je obvykle virus rozložen. Když ale **unikne ze sevření protilátky v imunitní buňce, může se uvnitř množit, ničit imunitní buňky nebo proměnit jejich imunitní odpověď**. Množení v imunitních buňkách vede k rychlému a masivnímu rozšíření viru v organismu a zhoršení průběhu onemocnění. Často takhle dochází k infikování alveolárních (plicních) a peritoneálních (břišních) makrofágů. Napadení imunitních buněk je typické například pro herpetické viry nebo

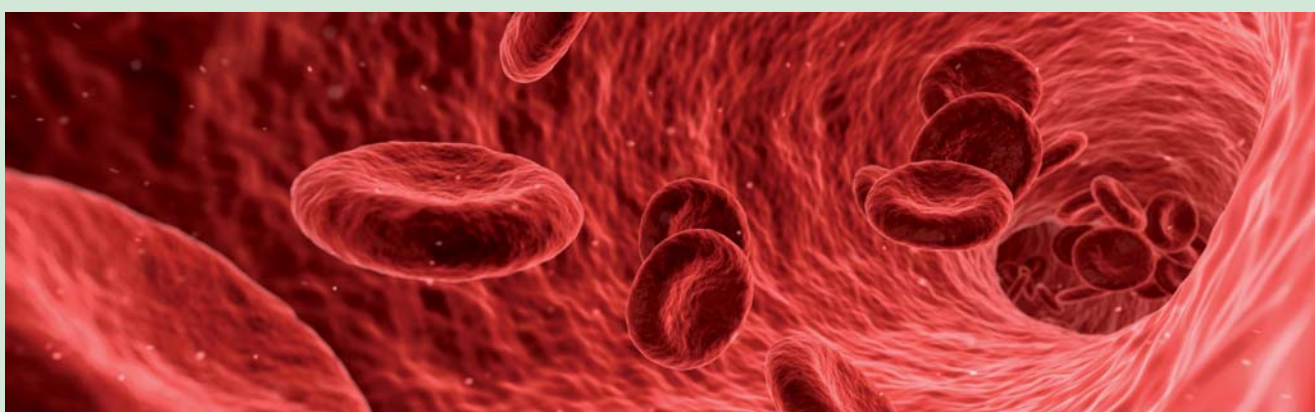
Informační složení přípravku Joalis Veron

- **CorDren®** – detoxikace srdce a srdečního okruhu, řeší i základní emoce principu ohně,
- **VenaDren** – detoxikace žilního systému a žilních struktur – výstelky, vazivové, svalové vrstvy a serózy, epitelu, žilních chlopní,
- **VasoDren** – detoxikace tepenného systému a vlásečnic, tepenných struktur – endotelu, svalové a pojivové vrstvy tepen,
- **VelienDren®** – detoxikace okruhu sleziny, ovlivňuje krevní srážlivost, imunitní pochody, ovlivňují kvalitu epitelu, tedy i endotelu, výstelky cév,
- **RespiDren®** – detoxikace celého dýchacího ústrojí včetně dutin, všech struktur a buněk plicního ústrojí, plíce ovlivňují pohyb tekutin v těle včetně krve,
- **Conectid®** – detoxikace vaziva, funkční vazivo je velmi důležité pro chlopně, které směřují tok krve a pružnost cév,
- **Cortex** – detoxikace zadního mozku, reguluje srdeční tep a frekvenci, krevní oběh a tlak,
- **Krev, tkáňový mok** – detoxikace krevních a imunitních buněk, krevní plasmy, toxiny v tekutině zásadně ovlivňují endotel,
- **Nodegen®** – zasunutá traumata, psychocysty, ovlivňují princip srdce, prožívání, nevyřešené problémy brání ve spontánním prožívání radosti, pocity radosti se rychle zkalí strachem, aby se opět nevynořil nějaký problém,
- **Autoimun®** – emoční vzorce sebedestrukce a sebezpoškození, vlastní imunita poškozuje tkáně a orgány. S emočním vzorcem souvisí neschopnost odstranit infekce. Spojeno s nízkým sebevědomím, nedostatečným pocitem vlastní hodnoty,
- **Diamino** – emoční stres vznikající v sociálních vztazích potlačováním vlastní osobnosti, nesoulad mezi skutečným já, vlastní osobností a tím, do jakých rolí nás nutí okolí a sociální vztahy, podléhání těmto vzorcům („co by tomu řekli lidi“),
- **Non-grata** – ultra a nanočástice, složky cigaretového kouře, automobilových zplodin poškozuji endotel cév, zahrnuje i detoxi-



kaci i od reziduí z očkování a dalších cizorodých látek a bílkovin, které mohou vést ke zvýšené tvorbě imunokomplexů,

- **Chlamydi** – chlamydie a rickettsie často napadají endotel vnitřních orgánů, srdce a krevního řečiště,
- **Kokplus®** – streptokoky a stafylokoky obvykle postihují vazivo v cévním systému, často napadají chlopně,
- **Salmonela** – také velmi častou příčinou narušení endotelu,
- **Cardiobacterie** – způsobuje endokarditidu, poškození vaziva v cévním systému,
- **Haemophilus** – také napadá endotelové buňky,
- **Herp®** – herpetické viry napadají kardiomyocyt a endotel, jsou častou příčinou vzniku aterosklerotických plátů,
- **Gripin®** – respirační viry, chřipkové viry, koronaviry také masivně napadají endotel, způsobují jeho zánět a vzniká riziko krevních sraženin,
- Hantavirus, Arenavirus, Cardiovirus – další viry napadající cévní systém.



Abelia Circulus = spojení informačních obsahů komplexů Veron + Achol®

Sirupová verze s širší škálou toxinů. Určená opravdu na všechny problémy s krevním oběhem. Nejčastější využití: Kornatění tepen, vysoký krevní tlak, nedokrvení orgánů včetně srdce, cévně mozkové příhody, otoky nohou, pocity těžkých nohou, křeče, unavené nohy a brnění, křečové žíly, suchá, šupinatá kůže na nohou, bérkové vředy, špatné hojení poranění...

retroviry, u kterých máme podezření, že mají k novému koronaviru velmi blízko.

Dochází také ke **zvýšené tvorbě imuno-komplexů**, jejich ukládání v tkáních. To vede k sekreci **prozánětlivých cytokinů, zvýšené koncentraci imunitních buněk v místě a aktivaci komplementové kaskády**. Zánět, obzvláště pokud probíhá v dýchacích cestách, může způsobit až syndrom akutní respirační tísně a **cytokinovou bouři** a ohrozit na životě. Je nutné upozornit, že řada pacientů u virových nákaz neumírá z toho důvodu, že virus je „silný, agresivní“, ale spíše kvůli nezvládnuté imunitní odpovědi, kdy dojde ke zničení tkání vlastní imunitou.

nosti: nechám se očkovat, abych měl pokoj od zákazů, mohl cestovat, nemusel se testovat... Je z toho cítit podlehnutí nátlaku. Ale nátlaku koho? A proč? Je přirozené vyměnit riziko z očkování za riziko onemocnění a fatálního průběhu. Vyměňovat ale riziko z očkování za co vlastně...? Co na to říká naše duše? Ptají se jí lidé, když se rozhodují? Samozřejmě, rizikem syndromu ADE je i samotné prodělání onemocnění, stejně tak jako po očkování vznikají vaskulitidy a krevní sraženiny po prodělání onemocnění. Existuje celá řada otázek, ale málo odpovědí, ty přinese až budoucí čas. Proto by se každý měl rozhodnout svobodně sám za sebe, aby byl připravený

poradci nás upozorňovali, že na dlouhý covid úspěšně používají právě **Deimun Aktiv® COR a Virtox**.

Psychosomatika a cévní systém

Nedílnou a důležitou součástí detoxikace oběhové soustavy je řešení emočních příčin, proč došlo k usazení toxinů a vzniku mikrobiálních ložisek v okruhu srdce. Často za tím stojí nevyrovnaný vztah sám k sobě. Jednou z častých příčin vaskulitidy, zánětu cév, je autoimunita. Někdy je to důsledek jiných autoimunitních onemocnění především pojiva, jako například revmatoidní artritidy, jindy je autoimunitní reakce mířena přímo na cévní systém. Poškození vzniká ukládáním patologických imunokomplexů, často jsou to napří-



Doporučená kúra na léto CorDren® + Veron + Embase

klad imunokomplexy tvořené ANCA protilátky, namířené proti cytoplasmě neutrofilů (imunitní buňky). Tyto autoimunitní stavy často souvisejí s nepříjetím vlastní osobnosti, potlačováním osobnostních rysů, strachem ze sebe samých. Osobnost je potlačena hlavně ze strachu, že když budu sám sebou, nebudou mě mít ostatní rádi a budu vyloučen ze společenského dění. Je to často řízení svého života hlavně podle toho „*co by tomu řekli lidé*“. Je potlačena pravdivost, autentičnost, která vede právě k poškození nejen sebe sama, ale také k útoku na srdeční okruh, kterým komunikujeme s okolím. Potlačujeme tak své projevy osobnosti a spolu s tím poškodíme orgány, které umožňují komunikaci a tvořivost. Nedostatek radosti a kreativity často vede k nahrazení radosti jídlem, zvyku metabolického syndromu, obezité a problémům s krevním oběhem, křečovými žilami.

Výše uvedená kúra na léto je plně zaměřena na srdeční okruh. Abyste měli slunce neustále ve své duši (i v okamžicích, kdy nesvítlí na obloze) a nenechali si ničím a nikým kalit radost. Uvedená kombinace přípravků vás i chrání. Před čím, to si domyslete sami. Nezapomenejte, že lež a manipulace se pojí hlavně se srdečním okruhem. Když ho budete mít zdravý a vyvážený, tak to je před nimi ta nejlepší ochrana. Přeji vám krásné léto.

Mgr. Marie Vilánková



Podrobně je toto téma vysvětleno v bulletinu č. 5/2020. Tyto procesy na základě imunokomplexů byly pozorovány u respiračně-syngiálních virů, spalniček. Obecně byl syndrom ADE pozorován hlavně u RNA virů s pozitivním řetězcem jako virus Dengue, Zika, retroviry, viry pravé chřipky, respiračně syngiální viry, koronaviry včetně SARS-CoV a MERS-CoV. Možná už jste slyšeli něco podobného – nechal jsem se očkovat proti chřipce a pak jsem dostal tak těžkou chřipku, že jsem se z toho dostával několik měsíců. Příčinou mohl být právě tento syndrom, kdy při setkání s patogenem došlo k narušení přirozené, tedy žádnými chemickými a dalšími látkami neovlivněné imunity. Rizika a přínosy očkování je nutné pečlivě vyhodnocovat. Osobně zastávám názor předběžné opatrnosti. Nelíbí se mi postoj velké části společ-

nést následky svých rozhodnutí. To platí ve všech sférách života.

Přípravek Veron v sobě nese nejen informace o respiračních nákazách (Gripin®, včetně Gripin® SCOR), ale obsahuje i Non-Gratu, která je určena mimo jiné na odstraňování imunokomplexů a reziduí z očkování. Nově samozřejmě i samotného spike proteinu jako cizorodé bílkoviny. Je to jeden z vhodných přípravků na tzv. dlouhý covid, kdy ložiska koronavirů neustále podněcují imunitní systém k tvorbě protilátek, vznikají imunokomplexy, které se ukládají do endotelu a způsobují celou řadu problémů – modřiny, otoky, únavu, bolesti kloubů, svalů, nechut, nedostatek elánu a nadšení... Spike protein a genové částice jsou nově zařazeny i do samotného přípravku **Gripin® SCOR, Deimun Aktiv® COR** a také **Virtox**. Někteří



Každý z nás si svým chováním a potažmo také vzhledem (často aniž si to uvědomujeme) vymezuje *životní prostor*, ve kterém se bude pohybovat. Dění v tomto fyzicky nebo virtuálně daném prostoru chceme řídit a ve zdravém smyslu slova i „kontrolovat“. Je to přirozená lidská potřeba. Někdo kontroluje věci a události okolo sebe méně, jiný zase více; záleží na vnitřním nastavení. Jinými slovy – každý zdravě uvažující jedinec bude chtít, aby byl jeho *životní prostor* bezpečný a události v něm byly alespoň do jisté míry předvídatelné. Pokud tomu tak není, měl by být každý z nás vybavený zdravou asertivitou takový prostor hájit před útoky „nájezdníků“ v jakékoliv podobě.

Nehty a jejich detoxikace

Někdo poskytuje dostatek bezpečí pro svou realizaci život v malém omezeném prostoru. Pro jiného se stane vášní a životní náplní neustálá expanze v prostoru a bude se například snažit skupovat další a další pozemky za účelem rozšíření svého vlivu. Pro některou z osobností s touto povahou bude dostatečně uspokojující ovládat dění na vsi, ve které se narodil. Pro jiného bude prostor vlivu představovat malé či větší město, jiný se nespokojí s ničím jiným než s vlivem na dění na celostátní úrovni. Existují však ještě lidé, kteří mají větší a velkolepější mezinárodní cíle. Někdo je však malá i zeměkoule... Většině z nás postačí najít si své místo „na slunci“ v rámci pozemského měřítka nacházejícího se někde mezi oběma náčrtnutými extrémy.

Klíčová agrese

Klíč k rozdělení lidí mezi výše uvedené skupiny představuje míra zdravé/nezdravé agrese v člověku a dále také (ne)zastavení se před nejrůznějšími zábranami, které nám nastavují jak lidé, tak i společnost sama. Tyto zábrany mo-

hou být jak psychologické povahy, tak v krajním případě i fyzické za použití násilí.

Agresi a její projevy ztělesňuje v přírodě prvek dřeva. Jeho reprezentantem je jakýkoliv strom nebo keř. Prvek dřeva však také reprezentují ostatní rostliny bez pevného kmene. Některé popínavé rostliny mohou být dokonce velmi agresivní a dokážou se prosadit na úkor jiných rostlin. Člověku je dáno využívat přírodu ke svému prospěchu a výzvou je umět jí tiše naslouchat a porozumět jí. Pokud nepomůžeme pletím nebo prořezáním agresivnějších rostlin těm druhým, méně agresivním a neprůbojným rostlinám, nikdy nedosáhneme krásného celku ve smyslu udržování zahrady feng šuej. Tato teze vzbuzuje řadu diskuzí, možná mi také někteří řeknete, že divokou přírodu je dobré nechat být, růst na volno, tak jak je.

Uvědomili jste si někdy, že právě ty agresivně rostoucí rostliny mají na svém povrchu ostré trny, pichlavé chloupky, přísavky nebo háčky na obtočení se okolo čehokoliv a vysplhání – „vytažení se“ za pomoci již existujících opor v podobě stvolu jiné rostliny, kmenu, kůlu či provázku?

Princip agrese v člověku

Prvek dřeva v člověku ztělesňují játra, žlučové cesty a žlučník spolu se všemi dalšími orgány, které jsou s nimi nějakým způsobem spojeny. Stručně řečeno: nalezneme tato propojení mateřského a dceřiného orgánu na dvou rovinách. Ta první rovina je biochemická, tedy s játry jsou spojeny ty orgány, které jsou cílovými orgány – konzumenty – lipidových metabolitů, jejichž jsou právě játra a žlučové cesty výrobcem či vykonavatelem pomocí enzymatického zásahu zakódovaného v genomu.

Ta druhá souvislost je emocionální. Dceřiné orgány jsou přes limbický a nervový systém propojeny s játry a žlučníkem emocí zdravé agresivity a asertivity. Každý člověk má právo na svá sebevyjádření, vymezení si životního prostoru a na to, aby viděl věci v pravém světle a zároveň byl viděn ve smyslu zdravého hodnocení a ocenění od okolí, které umí respektovat základní lidské hodnoty, autenticitu a pravdivost.

Vnější orgány nebo části těla, které řadíme do okruhu orgánů jater, představují ty vnější hranaté, ostré, špičaté nebo jinak vyčnívající okraje člověka, které mu k vymezování životního prostoru slouží.

Nehty vymezují člověku životní prostor mimo obrysy těla směrem do blízkého prostoru

Nehty jsou vlastně jen tvrdým pokračováním prstů. Nehet slouží jako ochrana prstu a zá-

„Okraje“ člověka, které slouží k vymezování prostoru*:

- Lokty (**ArtiDren®**, **Infovit**, **JoHerb**)
- Kyčle (**ArtiDren®**, **Infovit**, **JoHerb**)
- Klouby na ruce, které jsou na okraji při zaťaté pěstí připravené udeřit (**OmanDren**)
- Čelo – zvláště směrem k prostoru mezi očima (**CraniDren**, **OkulaDren**)
- Nejvyšší místo na hlavě – oblast fontanely (**CraniDren**)
- Nárt nohy na vnější straně – meridián žlučníku (**OpedDren**)
- Nehty na nohou (**UnquiDren**, **OpedDren**)
- Nehty na ruce (**UnquiDren**, **OmanDren**)

roveň přenáší prostřednictvím tlaku na nehtové lůžko a kůže informace o dění v okolním prostředí.

Ruka a její schopnost vykonávat jemné motorické pohyby poskytuje člověku schopnost sebevyjádření v podobě kreativní seberealizace. Nehet umožní člověku uskutečnit ještě

jiných prstů nebo na jiné objekty z okolí slouží jako zesilovač jemných senzorických vjemů na konečky prstů, přestože nehet sám o sobě žádná nervová zakončení nemá.

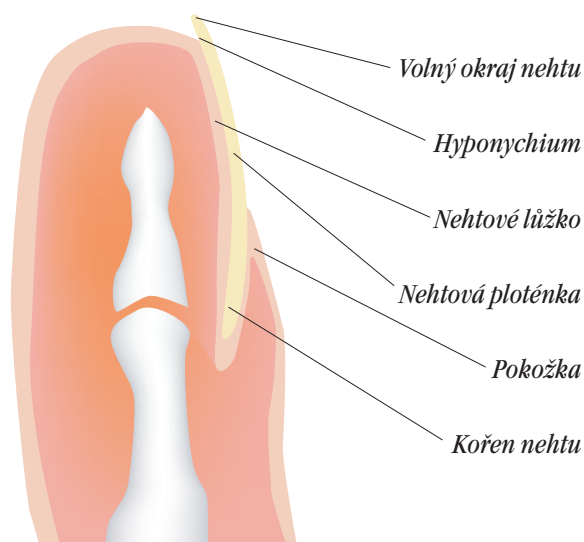
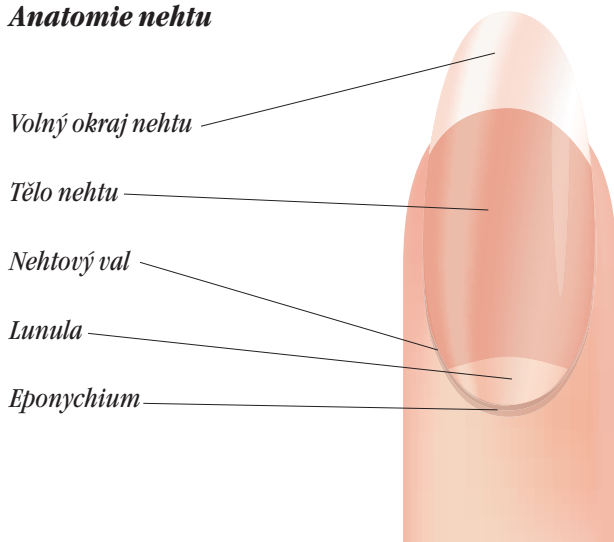
Nehet se syntetizuje v nehtovém kořeni a je tvořen třemi až čtyřmi zrohovatělými vrstvami alfa keratinu různé tvrdosti. Z nehtového

Nehet představuje pravdivý „zdravotní průkaz“, odhalí, jakou intoxikací člověk prošel nebo že prodělal závažné onemocnění.

jemnější, cílenější a přesnější pohyb – třeba vyndání třísky nebo cvrknutí kuličky do důlku nebo rozdrčení tvrdého miniaturního předmětu (např. zrnka máku) mezi nehty. Dále prostřednictvím vyvíjení tlaku na bříška

kořene se tak rostoucí nehet postupně vytlačuje a po nehtovém lůžku se posouvá až za okraje prstu. Rychlost růstu nehtů je poměrně velká – na rukou je to až 3,5 mm za měsíc. Obecně nehty na rukou rostou dvakrát rych-

Anatomie nehtu



* Když budeme chtít prospět klientovi detoxikací od nějakých obtíží, bolestí nebo disproporcí v těchto oblastech těla, je vhodné kromě uvedeného přípravku na vnější tkáň zařadit také přípravek na mateřský orgán, v tomto případě **LiverDren®** či **LiHerb**, popřípadě **BiliDren**. Z výběru volíme nejlépe za pomoci měření na přístroji Salvia.

Deformity a obtíže s nehty:

- **Meesovy linie** – příčné světlé proužky na nehtech (netýká se lunuly, světlého měsíčkovitého útvaru u spodního okraje nehtu, který roste z nehtového kořene).
- **Beauovy linie** – proužky jsou „zářezy“, rýhy na nehtech v příčném směru. Někdy se mohou objevit v důsledku velkého traumatu nebo po prodělané protinádorové chemoterapii.
- **Jemné, třepící se nehty.**
- **Zesilování nehtů** až do abnormální tuhosti.
- **Zplošťování nehtů** nebo naopak jejich zakulacování.
- **Změny barvy nehtu.** Může být též v důsledku cévní nedokrvenosti konečků prstů (**CorDren®**, **CorHerb**, **VasoDren**). Žloutnutí nehtů budeme spojovat spíše s jaterními toxiny – **LiverDren®**, s nedostatkem v lymfatickém systému – **Lymfatex®**, popřípadě s diabetem – **PankreaDren®**, nebo s toxiny v dýchacím systému (v průduškách) **RespiDren®**, **Pranon®**.
- **Zarůstání nehtů.** Příčina bývá spíše v lokálním stresu na konkrétním prstu. Na nohou třeba z nesprávné obuvi nebo v důsledku nesprávného pohybového modelu.
- **Zánět nehtového lůžka** nebo jiné jeho poškození z důvodu přítomnosti infekčního ložiska. To může být ve většině případů buď plísňového, nebo bakteriálního původu. V těchto případech se osvědčila kombinace **UnquiDren + Yeast** (plísňová zátěž) nebo **UnquiDren + Nobac®** (bakteriální zátěž). Tyto kombinace se doporučují užívat u řady klientů dlouhodobě. Některým z klientů (u kterých se předpokládá, že alespoň občas něco samostatně cvičí) zároveň doporučím meditaci na nehty uvedenou na konci tohoto článku nebo alespoň časově méně náročnou akupresuru nehtového kořene a nehtových lůžek za účelem jejich prokrvení a přivedení protiláték.
- Jiné problémy nehtů.



Uvedené obtíže mohou mít tyto příčiny:

- **Nedostatek vitamínů** (vitamín C nebo B12) a minerálů (**Vitavite**, **Vitatone**, **Activ-Col®** a další). Například s nedostatkem železa se v literatuře spojuje problematika tenkých a třepících se nehtů.
- **Užívání drog (Antidrog).**
- **Přítomnost toxických kovů (Antimetal, Antimetal As).** Někdy může být toxickým kovem intoxikováno samotné nehtové lůžko – například arsenem nebo mědí a jejich sloučeninami.
- **Přítomnost jiných toxických látek nebo jedů (Toxigen®).**
- **Obtíže se štítnou žlázou (ThyreoDren®, Cranium®, Hypotal).**
- **Autoimunitní reakce organismu** na nehet a struktury okolo nehtu (**UnquiDren**, **Autoimun®**).
- **V minulosti prodělané onemocnění.**
- **Chronické zátěže nebo nemoci spojené s játry a žlučovými cestami** obecně.
- A další...

leji než nehty na nohou, to všichni známe z četnosti potřeby manikúry.

Rychlost růstu nehtu je individuální a velmi záleží na kvalitě nehtové matrix a na míře stresu, který je projektován do nehtů a nehtového lůžka. Celý nehet na ruce odroste a nový naroste za tři až devět měsíců, na noze to může být až 18 měsíců. Při detoxikaci nehtového lůžka a nehtového kořene, ze kterého nehet vyrůstá, můžeme očekávat, že se nehet opraví teprve, až když vyroste nový nehet z detoxikovaného nehtového kořene a na regenerovaném nehtovém lůžku. Na oboje je vhodný přípravek **UnquiDren** spolu s jinými vhodnými přípravky. (*Unguis* je latinsky nehet.) To tedy může v mnohých případech trvat jeden rok a více.

Nehet: pravdivý „zdravotní průkaz“

Ano, bez nadsázky lze říci, že do kvality nehtové matrix se promítají různé škodlivé vlivy. Nehet tedy slouží jako časosběrná mapa – datová páska, na které lze vysledovat, co se v minulosti dělo v organismu a potažmo také *v nehtovém kořeni a lůžku*. „Záznam“ na nehtu také může ukázat, jakou významnou intoxikaci člověk prošel nebo že prodělal nějaké závažné onemocnění.

Joalis prosazuje zásadu, že člověk by měl k detoxikaci zaujmout komplexní postoj. Ačkoliv by se nabízela možnost vypsát jednotlivé nehtové deformity a kosmetické vady a k nim jednoznačně přiřadit vnitřní příčinu, vyhneme se tomuto členění a uvedeme jen obecné možnosti, které poradce rozvine podle svých zkušeností a nabytých znalostí u konkrétního klienta. Každá deformita nebo kosmetická vada nehtu vždy poukazuje na dysbalanci ve vnitřním prostředí člověka a detoxikace bude muset být téměř vždy komplexnější. Není vhodné se tedy zaměřovat od samého začátku pouze na samotný nehet a jeho kvalitu, i když mnohé dílčí pokroky lze zaznamenat již od počátku užívání přípravku **UnquiDren**.

Stres projektovaný na nehty

Než se pustíme do výkladu stresu projektovaného do nehtů u člověka, uděláme krátkou exkurzi do světa zvířat. Kočkovité i psovitě šelmy, ale i různí hlodavci nebo hmyzožravci, mají svoje nehty/drápy uzpůsobeny tak, aby si mohli vymezovat a zabírat svůj prostor pro život, a to velmi často přímým soubojem nebo naopak rychlým útekem na strom. To by bez drápů nebylo dost dobře možné.



Člověk „upravený“ nesprávnými výchovnými a vzdělávacími zásadami může svým rozumem bránit slovním i fyzickým projevům agrese, a to i v těch případech, kdy by situace přirozeně vyžadovala spontánní vyjádření nahromaděného přetlaku.

Vyjádřením tohoto rozporu mezi potřebami těla a nahromaděnou emocí je gestikulace člověka, která se v případě agrese projevuje velmi často gestikulací spojenou s nehty člověka. Správné, dospělé a emocionálně zralé je tedy přenesení tělesného stavu napětí až do nehtů rukou i nohou a jejich prodloužení do prostoru směrem k oprávněnému gestu k agresorovi. Tímto způsobem by podle mého názoru měl být schopen jednat každý i jinak mírumilovný člověk, na kterého někdo něco nepatřičného zkouší. Pravdou ovšem také zůstává, že podvědomí každého z nás ne-

Zatímco krtek svoje tlapy s dobře vyvinutými drápy používá na dobývání podzemí, verba nebo opice obsazuje koruny stromů za pomoci drápů uzpůsobených pro šplhání po kmeni a přeskakování z větve na větev.

Pokud se zvířata cítí v nebezpečí, dovolí si agresivní chování velmi často vůči člověku – pokoušou ho nebo nepříjemně podrápou. Další důvod, kdy si tato zvířata mohou na člověka dovolovat, je, když cítí, že je dotýcný nevyrovnaný a v jejich přítomnosti ustrašený. Zvířata prostě pocítí, že mají nad tímto člověkem „navrch“.

To samé se ale přeneseně děje ve světě lidí, přestože si můžeme namlouvat, že lidský rod

Člověk „upravený“ nesprávnými výchovnými zásadami se může bránit projevům agrese i v případě, kdy by situace vyžadovala vyjádření nahromaděného přetlaku.

představuje něco víc než svět zvířecí. Ve starém Egyptě byla zvířata velmi často vyobrazována ve společnosti lidí a nacházely se podobnosti mezi člověkem a zvířetem až na úrovni anatomických podrobností a energetických bodů.

závisle na tom, co si přejeme, vyhodnocuje, zda máme dostatek psychických a fyzických sil na takovou akci. Způsoby, jak odolat agrese, patří do jiných publikací a jedna z možností je nastíněna v mé publikaci *Jak zvládat emoce pomocí obrazů žvlů*.

Jaterní gesta spojená s nehty:

- schovávání rukou (nehtů) do kapes například u kalhot při hovoru nebo komunikaci,
- založené lokty a schovávání nehtů jedné ruky za loket druhé ruky,
- okusování nehtů zvláště v dětském věku – může ovšem přetrvávat i do dospělosti,
- škrábání nehty na nejrůznějších partiích těla; budeme-li dlouhodobě zkoumat místa svědění pokožky na typově různých lidech, uvědomíme si, že se jedná o místa, ze kterých by se pomyslný přetlak rád protlačil ven z těla, i když spíše se může jednat o nezpracovaný přetlak energie, která má v těle proudit jiným směrem, ideálně rovnoměrně ve všech meridiánech tak, jak to znají mistři čchi kungu,
- dávání překrytých rukou za záda – schovávání nehtů,
- dávání nohy za nohu a vlastně tedy energetické schovávání meridiánu žlučníku na noze (na vnější straně nohy jdoucí k malíčku); toto gesto se může provádět v běžné komunikaci nebo ve společnosti, ale také ho člověk může udělat jakoby mimoděk například při obdržení nepříjemného emailu nebo po vyslechnutí nějaké konkrétní zprávy, která rezonuje s nezpracovaným obsahem nevědomí, a to v situaci, kdy si to člověk uvědomuje nebo si toho není vůbec vědom,
- vášeň pro vymačkávání boláků nebo zánětlivých mazových žlázek na sobě sama nebo na druhých lidech – třeba dětech,
- bezvládné zavření prstů a schování nehtů do dlaní a jakoby ztráta síly v ruce.

V této stati jsou schválně vynechána gesta lidí, kteří mají agresivní povahu a projevují ji směrem navenek. Tito lidé nebudou většinou vyhledávat naše poradny, neboť jim jejich životní nastavení v podobě expanze bude spíše vyhovovat a uspokojovat je.



V případě nedokončenosti takového motorického pohybu a při nahromaděném napětí, které má velmi často své kořeny v nejranějším dětství, dochází ke stažení člověka a v gestikulaci stažení nebo zakrývání nehtů nebo obracení nehtů proti sobě. Tato gesta mají mnozí lidé dobře vypořizovaná na sobě i na jiných lidech. Pozor, jedná se o spontánní gesta, tedy o gesta „když se nikdo nedívá“, i když i toto je diskutabilní, neboť vnitřní napětí dokáže být až tak nezvladatelné, že gesta vycházející z nehtů nelze ani ve společnosti ovládnout.



Vliv nesprávné chůze nebo nevhodné obuvi na kvalitu nehtů

Stres pro nehty na nohou může být těž mechanický, takový, který vzniká z prostého důvodu – nošení nesprávné obuvi, ale může být také způsobený nesprávným až patologickým stylem chůze. Zvláště pro sporty jako je běh nebo dlouhá chůze se doporučuje vybírat takovou obuv, která poskytuje prstům (a nehtům) dostatek prostoru v přední části.

Péče o nehty na nohou je samozřejmá pro každého amatérského i závodního běžce.

Mnoho lidí má nesprávný model chůze, kterým se přenáší při většině jejich kroků stres do oblasti nehtů jejich nadměrným zatěžováním (důraz na špičku nohy) nebo naopak jejich nepoužíváním (chůze přes paty). Návod na to, jak opravit nesprávný model chůze, je nad rámec tohoto článku a vyžaduje dlouhodobý trénink a většinou s sebou přináší základní opravu svých rodových psychosomatických vzorců (třeba aby člověk po-

řád někam nespíchal v myšlenkách ani fyzickou chůzí, apod.)

Podobně jako si krásná růže chrání svůj květ ostrými trny, chráníme si my lidé to, co je pro nás důležité, vhodnou mírou zdravé agresivity. Agresivita však neznamená jen boje, ale i správnou dávku pokory a vděku za cennosti bytí či mírumilovné určování hranic, za nimiž by nám ani našim blízkým nebylo příjemně...

Ing. Vladimír Jelínek



Uvolňovací meditační cvičení na nehty

Pokud jste se přistihli, že děláte některá z gest, uvedených na předchozí straně, tak právě pro vás je na závěr určena tato meditace. Můžete ji též doprovázet užíváním přípravků UnquiDren a Streson®.

Položte se pohodlně na záda na podložku, nohy jsou mírně od sebe, ruce mírně od těla, dlaněmi k zemi a nehty nahoru. Zavřete oči a na chvíli zrelaxujte celé tělo. Pak přeneste svou mysl na nehet prostředníčku levé ruky. Chvilku setrvejte pozorností mysl na nehtu a snažte se cítit jemné vibrace v něm. Zkuste v duchu napočítat do deseti. Pak přejděte na nehet prostředníčku pravé ruky a meditujte stejným způsobem. Pak jděte na nehet ukazováčku. Levá ruka a pak pravá. Pak nehet palce. Pak se vraťte k nehtu na prostředníčku a postupujte nejprve k nehtu prsteníčku. Levá ruka, poté pravá. Pak nehet malíčku; levý a pak pravý. Je možné, že mysl nebude chtít setrvat na některém z procházených nehtů. Těmto prstům a jejich nehtům věnujte největší pozornost.

Poté to samé proveďte na prstech u nohou. Nejprve zaměřte pozornost na nehet palce u nohy a zkuste cítit, jak jemně vibruje. Nejříve levá noha a pak pravá. Poté přesuňte pozornost na nehet ukazováčku nohy, opět nejprve na levý a pak pravý. Pak prostředníček, prsteníček a poslední je malíček. Opět, jako u ruky, se vám pravděpodobně stane, že mysl se bude chtít některému nehtu vyhnout. Věnujte tomuto nehtu větší úsilí.

Opět se uvolněte a projděte si znovu všechny nehty a zkuste si představit, jak jsou uvolněné a mají schopnost růst a rozpínat se pomocí jemných, ale pevných vibrací, jak na nohou, tak na ruku. Setrvejte v tomto pocitu a možná ucítíte, jak se celé tělo bude chtít také protáhnout.

Je možné, že v prvních dnech této meditace budete po cvičení velmi unavení a ucítíte v sobě vnitřní rozpory, které se mohou v průběhu dní zřetelně ventilovat ve snových krajinách.

Minimální doba tohoto cvičení je šest minut, maximálně doporučuji 11 minut nebo něco mezi tím; podle chuti. Doporučuji nařídít si kuchyňskou minutku.

Toto cvičení je však možné provádět také vsedě kdekoli, kde sedíme a na něco čekáme. Cvičení je vhodné opakovat každý den alespoň po dobu deseti dní. Pak je vhodné cvičit jej do celkového počtu 40 dní. Když ke konci celého čtyřicetidenního cyklu vynecháte tři nebo čtyři dny (ne za sebou), nebude to mít na účinek prováděné meditace žádný vliv.

Efekt tohoto cvičení je podobný jako některé kapitoly přípravku **Nodegen®**, nebo toto cvičení může přípravek **Nodegen®** či jeho podkapitolu doprovázet. Účelem tohoto cvičení je získání zdravého sebevyjádření a sebeurčení v každodenních situacích. Má pomoci uvolnit vnitřní frustrace a napětí v podobě uvolnění zdravé kreativity a její krásy v pravé podobě.

Pomoci může také jednoduchá akupresura. Postupně si palcem pevně tiskněte po dobu zhruba 2 vteřin jednotlivá citlivá místa na pravém i levém spodním okraji u kořene nehtu. Tedy deset bodů na jedné ruce a deset bodů na druhé ruce a analogicky deset a deset bodů na nohou. Stačí projít jen jednou a už je možné cítit znatelný uvolňující efekt.



Okruh slinivky a covid-19

V tomto díle bych se rád věnoval postupu zjišťování toxické zátěže zažívacího traktu (podle pentagramu), konkrétně okruhu slinivky/sleziny. Zde se mi nejlépe osvědčilo hledání toxických zátěží podle meridiánů. Jde o velice jednoduchý systém kladení dotazů ve vztahu k úrovni energetické rovnováhy, která je přímo závislá na naší schopnosti trávit, metabolizovat a vstřebávat živiny. Pro práci s tímto vrcholem pentagramu je nutné znát orgány a systémy pod vlivem meridiánu slinivky a sleziny.

Meridián slinivky a sleziny

Zde si představíme několik spojitostí, které se vážou na meridián slinivky a sleziny.

Orgány a okrsky pod vlivem meridiánu slinivky a sleziny jsou plíce, břicho, střeva, žaludek, slezina, játra, urogenitální systém a dolní končetiny.

Dále se při nedostatku energie v okruhu dostavuje zvýšená starostlivost a snížená schopnost akceptovat, co se kolem mě děje, neschopnost udržet si naději a důvěru zejména v sama sebe a ve svět kolem.

Energetická nerovnováha se také odráží do charakteristických fyzických projevů: nutkání na zvracení po jídle, bolesti žaludku, nadýmání, říhání, tuhnutí kořene jazyka, řídká stolice, spojená s pocitem nedostatečného vyprázdnění se, voda zablokovaná v organismu, nestabilní spánek, problémy při dlouhém stání, opuchliny na vnitřní straně kolen a stehen, chladné končetiny, chybějící energie, vodnaté výtoky z nosu, krku, úst,

anémie, poruchy elasticity cév, krvácivost a modřiny.

Na psychické úrovni se energetická nerovnováha v tomto okruhu projevuje zpomaleným myšlením, těžkopádností a zmateností, nesoustředěností, poruchou myšlení a paměti, prchavými myšlenkami a utkvělými představami, nutkavým chováním, dogmatismem, úzkostnými stavy, duševní labilitou, pocitem vykořenění, špatnou adaptací na nové prostředí, strachem z budoucnosti, umíněností, závistivostí na tradicích a nechutí ke změnám. Dále se nedostatek energie vyznačuje neschopností milovat a absencí pochoopení pro okolí, ustaraností a přecitlivělostí vůči emocionálním impulsům. Na druhé straně může vést až k zatrpklosti, nevšímavosti, povrchnosti, mlčenlivosti, výbuchům zlosti, neustálým pochybnostem, často se projevuje i nepřiměřenou kritičností a malou flexibilitou.

Na tyto body je třeba myslet při hledání zdroje problému a cesty pro jeho vyřešení. Pokud

klient již v minulosti trpěl některým z výše zmíněných problémů, je velice pravděpodobné, že po prodělaném Covidu se tento stav může objevit znovu, ve větší intenzitě a v souvislostech, které mohou působit tak, že s dřívejším problémem nesouvisí. Více se tento propad životní energie projevuje paradoxně u klientů středního věku (podnikatelé, lidé závislí na kariéře) a u osob, kteří covid-19 prodělali bezpříznakově, anebo velice mírně.

Meridián žaludku

S dráhou slinivky-sleziny úzce souvisí také dráha žaludku, která se projektuje do: hlavy, tváří, úst, zubů, hrdla, žaludku, střev a dolních končetin.

Nerovnováha na emocionální úrovni se projevuje zejména zvýšenou starostlivostí o své blízké a okolí. Často se jedná o podvědomý projev snahy klienta odvést pozornost okolí od řešení jeho vlastních problémů.

Nerovnováha na energetické úrovni se projevuje nedostatkem empatie, spokojenosti, přizpůsobivosti, soucitu a důvěry.

Na ni **navazuje nerovnováha fyzická, a ta má výrazný vliv na** nadýmání, špatné trávení, chlad nohou, poruchy teplotní regulace, vysoké horečky spojené s blouzněním, otoky hrdla, kolenou a dolních končetin spojené i s bolestmi, bolestí kloubů, napětí v oblasti čelistí a má vliv i na onemocnění prsních žláz.

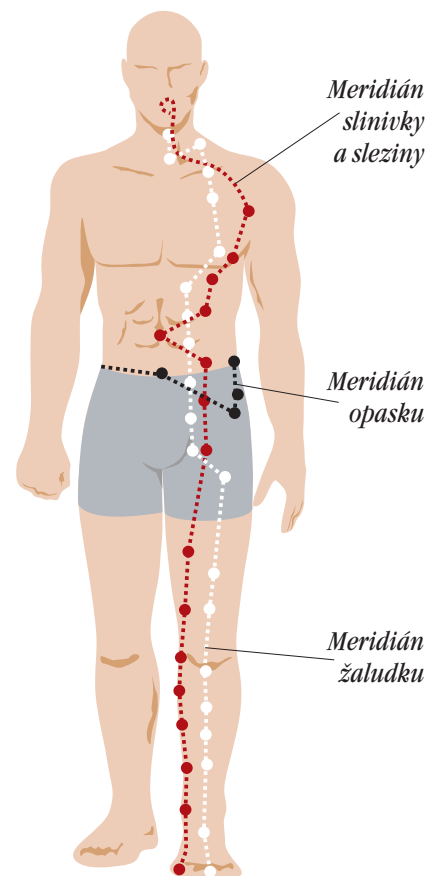
Tyto obtíže pak výrazně ovlivňují psychickou odolnost při řešení složitých životních situací, mohou ovlivnit naši schopnost milovat a rozumět okolí, evokují naši nepřiměřenou

Meridián opasku

Pro napravení energie je důležitý **meridián opasku**, který spojuje všechny dráhy a je jejich regulátorem. Přes tento meridián můžeme velmi rychle vyrovnat energii ve všech ostatních meridiánech. Jedná se o jangovou nepárovou dráhu.

Průběh dráhy: počátek má pravděpodobně pod druhým bederním obratlem. Jako jediná nevede vertikálně, ale obtáčí trup asi ve výši kyčelních hřebenů.

Fyzické projevy energetické nerovnováhy se projevují migrénami, problematickou funkcí pohlavních orgánů, gynekologickými



Pokud klient již v minulosti trpěl zdravotními problémy, často se po prodělaném Covidu objeví znovu a ve větší intenzitě.

nou starostlivost a citlivost vůči emocionálním podnětům. Mají také vliv na negativní projevy našeho chování – zatrpkllost, nevšímavost, povrchnost, mlčenlivost, výbuchy zlosti, pochybnosti, kritičnost a malou flexibilitu.

Zde se hodí staré, ale pravdivé rčení: „*Raněné zvíře kolem sebe kope*“. Toto úsloví se dá použít i na dráhu jater a žlučníku. Oba tyto vrcholy pentagramu, tedy játra a slezina, jsou přímo zodpovědné za naši schopnost přijímat a využívat energii, potřebnou pro každodenní činnosti (obrana – útok, odpočinek – příjem živin). Problémy s toxiny a emocemi se následně přenášejí přes řadu dalších energetických drah i do ostatních vrcholů pentagramu. Často se problémy v meridiánu slinivky a sleziny projevují na dráze ledvin a močového měchýře, na dráze řídící, na dráze početí a na drahách srdce, plic a jater.

kými obtížemi, nepravidelností menstruace, výtoky, výhřezem dělohy, alergiemi, napětím a plností břicha, křečovitými a bolestivými stavy kloubů a svalstva pohybového aparátu, anémií, bezdůvodným hubnutím, ochablostí pasu a dolních končetin, svalovými atrofiemi, slabostí a pohybovými poruchami dolních končetin.

Psychické projevy energetické nerovnováhy: pocity slabosti a vyčerpání.

Syndrom prodělaného Covidu

Při své diagnostice pracuji s těmito meridiány:

- 1) Meridián srdce
- 2) Meridián tenkého střeva
- 3) Meridián osrdečníku
- 4) Meridián sleziny a slinivky

- 5) Meridián žaludku
- 6) Meridián plic
- 7) Meridián tlustého střeva
- 8) Meridián ledvin
- 9) Meridián močového měchýře
- 10) Meridián jater
- 11) Meridián žlučníku
- 12) Meridián jangový pojivový
- 13) Meridián jinový pojivový
- 14) Meridián jangový patní
- 15) Meridián jinový patní
- 16) Meridián početí
- 17) Meridián řídící
- 18) Meridián tří zářičů
- 19) Meridián ústřední
- 20) Meridián opasku

Všechny tyto dráhy jsou pro práci s harmonizací energie zásadní. Pro lepší pochopení významu diagnostiky podle energetických drah (meridiánů) je nutné uvědomit si souvislosti jejich průběhových bodů a vrcholů pentagramu. Na dráze slinivky jsou to tyto body: plic, břicho, střeva, žaludek, slezina, játra, urogenitální systém, dolní končetiny. Na dráze žaludku jsou to: hlava, tváře, ústa, zuby, hrdlo, žaludek, střeva a dolní končetiny. Při bližším pohledu vidíme, jak se zde objevují orgány, které nespádají v pentagramu jen pod vrchol slinivky a sleziny, ale že jsou zde orgány prakticky ze všech ostatních vrcholů pentagramu. Proto se imunitní, energetická a výživová nerovnováha projevuje ve



všech orgánech. Pod vrcholem slinivky a sleziny se navíc nachází **virová imunita**, která nás ve své schopnosti adekvátně reagovat na kontakt s virem SARS-CoV-2 zajímá nejvíce. Pokud se po proděláním covidu-19 nedaří dostat do plného zdraví, pak lze souhrnně hovořit o tzv. **syndromu prodělaného covidu**. Je typický propadem energie, který má velký vliv i na naši emocionální rovnováhu. Mnoho mých klientů po absolvování různých vyšetření skončí nakonec na psychiatrii s podezřením na psychosomatický původ svých zdravotních potíží. Jak mi sami klienti říkají, je to z důvodu neschopnosti jasně určit příčinu zdravotních problémů. Lékaři na ně často apelují, aby si tedy ujasnili, co přesně je bolí, bolest ovšem přeskakuje; jednou je to břicho, podruhé záda. Lékaři klienta odbydou obligátním: „*To máte asi od nervů.*“

Mnohdy se potíže přičítají i již dříve prodělaným onemocněním a nehledá se souvislost s Covidem, ale s pomocí Salvie a EAMsetu jsou často zjištěny přímé souvislosti s postcovidovým zhoršením zdravotního stavu a jeho navázáním na toxin, tkáň, orgán a systém, který je rodově zatížen nebo byl již dříve oslaben prodělanou nemocí (žaludeční vředy, gastritidy, refluxy, neurogastritidy, bulimie, úrazy, operace atd.). Ze své praxe mohu potvrdit, že symptomy, které klienti popisují, a fyzické projevy se mi následně potvrdily při vlastní diagnostice. Časté doprovodné postcovidové projevy, které se dají řešit přes meridián slinivky a sleziny, jsou:

- Problémy s dýcháním – (dušnost při svalové aktivitě, zahlenění).
- Bolest na hrudníku (bušení srdce, bolesti při nádechu i při malé fyzické zátěži).
- Bolesti břicha – (křeče, nechutenství, neschopnost přijímat a zpracovat potravu).
- Průjem nebo zácpa.
- Bolesti – křeče (různě se šíří po těle – hlava, zuby, hrdlo, svaly).
- Chronické záněty v malé pánvi (močový měchýř, gynekologie).
- Otoky dolních končetin (souvislost s lymfatickým systémem).

Přípravky potřebné pro okruh slinivky/sleziny jsou:

VelienDren®, VeHerb, Gastex, GasteDren, Digest, PankreaDren®, Calon®, ColiDren®, Pranon®, RespiDren®, Anaerg®, Enternal, EpitelDren, FasciDren, Conectid, GynoDren®, Deuron®, UrinoDren®, Hepar, LiverDren®, Infomin, Infovit, Imun, Lymfatex®, LPED, MamaDren, MuscuDren, OpedDren, OroDren, TonDren, WLHerb, Enterobac, Helicob, Gripin® Scor, Herp®, Metabex®, Metabol, Gli-Glu, Minemax, Vitaton, Vitavite, Activ-Col®, Activ-Acid® a všechny emoční přípravky.



- Emocionální nevyrovnanost (agrese, nepřiměřená starostlivost a citlivost na emocionální podněty).

Vhodná detoxikace

Pro rychlé řešení nepříznivého stavu po proděláním covidu-19 je vždy potřebné co nejdříve obnovit schopnost přijímat a distribuovat živiny, a to až k té nejposlednější buňce v organismu. Postup je potřeba dodržovat dle stanovených pravidel (viz má prezentace *Detoxikační postup v pěti krocích* – ECC klub sekce *Vzdělávání*). Hledat příčinu zdravot-

V souvislosti s prodělaným covidem se často naráží na dřívější metabolické poruchy s přítomností infekčního ložiska, které může obsahovat rezidua po prodělaných chronických zánětech (například herpetických vi-rech, FSME, boreliích, helicobacterech a dalších), dále po metabolických a alergických zánětech obecně. Vliv na zdravotní stav klienta má také přítomnost emocionálních toxinů. Dokud nevyloučíme všechny toxiny z organismu, nemůže dojít k harmonizaci energie a návratu zdraví bez omezení.

Přeji vám mnoho úspěchů při hledání ztracené energie a mnoho chuti do života. Ne

Pod okruh sleziny spadá protivirová imunita, která nás svou schopností adekvátně reagovat na kontakt s virem SARS-CoV-2 zajímá nejvíce.

ních potíží můžete i pomocí dotazů na stav tkání, na vztahy orgánů v pentagramu, nebo dotazy na informační a energický stav v rámci čaker nebo meridiánů (viz prezentace *Jednoduché postupy pro zjišťování toxické zátěže*).

nadarmo se říká: „*Láska prochází žaludkem*“. Z tohoto tvrzení vyplývá, že pokud budeme mít chuť konzumovat život a radovat se ze všech jeho krás, posílíme tím i okruh srdce. Nenechte si vzít radost ze své práce a života, mějte dostatek energie na vyzkoušení něčeho nového, nebo alespoň na dokončení všech plánů, co jste začali a kvůli covidu museli opustit. Příště nás čeká hluboký nádech a výdech před vykročením do dalších slunečných dní léta a podzimu. Budeme si povídat o detoxikaci okruhu plic a tlustého střeva.

Již dnes se těším, až se s některými z vás setkám na CPK v Brně nebo v Ostravě, a hlavně na Letní škole Joalis.

Z Brna váš Pavel Jakeš



Skalni step nad Moravským Krumlovem



I. část

Kostarika – PURA VIDA

Začátkem listopadu jsem od Petra Sukdola, se kterým jsem před čtyřmi lety procestoval Nový Zéland, dostal pozvánku: „Zdar kamaráde, nechceš se připojit v únoru na dva týdny na Kostariku?“

S odpovědí jsem dlouho neváhal. Potřeboval jsem si už alespoň na chvíli odpočinout od stále nekončící situace s koronavirem v naší zemi a v Evropě obecně. Přčetl jsem si tedy základní informace o podmínkách vstupu do země na internetu: Kostarika nepožaduje pro vstup do země PCR test ani karanténu. Podmínkou vstupu bude pouze speciální „covid“ pojištění, které je nejlepší sjednat těsně před vstupem u místní kostarické pojišťovací společnosti. Odpověď jsem hned druhý den jasně ano za mě, dceru Máří a jejího přítele Pavla. To jsme ještě netušili, jak moc se situace s koronavirem v Čechách i v Evropě na přelomu roku zkomplikuje...

Petr dal dohromady skupinu jedenácti účastníků, kterou povede zkušený průvodce po Latinské Americe – David Maják. David založil v roce 2011 malou cestovní kancelář Mistitour (www.mistitour.com), kde také většinou sám dělá průvodce. Na jeho stránkách jsme se mohli dočíst, že do současné doby realizoval 85 programů hlavně v Latinské Americe.

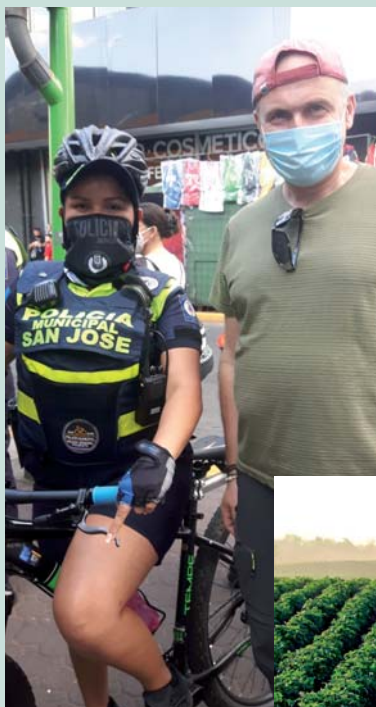
Ve skupině budeme tři spolužáci z vysoké školy, tři původně mikroelektronici a naše

děti, plus Petrův starší bratr Míša a Mářin přítel Pavel. Tedy 11+1.

Petr s Davidem sestavili pevný itinerář od 5. do 20. února. Program bude intenzivní, ale budeme mít také čas na malé meditační toulky a koupání nejen v moři. Po Kostarice bude naši skupinu vozit pronajatý minibus s místním řidičem, který bude ubytovaný v hotelech s námi. Součástí programu budou pěší poznávací výlety po národních parcích, kdy absolvujeme skoro každý den něco mezi pěti až patnácti kilometry.

Adrenalin před odletem

S blížícím se termínem odletu se však situace začala komplikovat. Nejprve tím, že holandská letecká společnost KLM, u které jsme měli zarezervované a zaplacené letenky, zavedla od konce prosince povinné PCR testy pro vstup na palubu, ne starší 72 hodin před nástupem do letadla. A aby toho nebylo málo, tak zhruba týden před odletem se dozvídáme o dalším povinném antigenním testování, které zavedla holandská vláda. Antigen test nesmí být starší než čtyři hodiny před odletem! Takže nakonec PCR i antigenní test,



← Cyklistka – policistka neměla problém zapózovat na fotografii. Policisté se v uličkách San Jose pohybují na horských kolech. Kostaričané obecně v posledních letech objevili cyklistiku a zvláště o víkendech vyjíždí skupiny na výlety na výborně vybavených kolech amerických značek. Roviny v Kostarice moc nejsou – jen kopce a větší kopce.



→ Stálé klima, dostatek srážek a úrodná půda se



základem sopečného popela tvoří velmi příznivé podmínky pro pěstování plodin. Do této půdy mohou místní farmáři kdykoliv zasadit téměř cokoliv a vždy to vyroste. Když jsme sjížděli dlouhými serpentínami od vulkánu Irazú, všimli jsme si na svazích brambor ve třech vegetačních obdobích. Na některých polích stály plné pytle brambor, na jiných brambory teprve klíčily. O kus dále se na brázdách nacházely trsy bramborové natě někde uprostřed vegetačního období.

↑ Vše je otevřené, vše funguje. Ve městě je cítit uvolněná atmosféra, San Jose připomíná punkové město. Najatý místní průvodce Miguel nás nabádá, ať dáváme pozor na kapsáře: je cítit, že se tady potulují. Pouliční zloději ve velkých městech a období dešťů jsou však snad jediná negativa, která nás při hodnocení Kostariky napadají.

přestože Kostarika nic takového nepožaduje. A to samé také v Kostarice pro cestu nazpátek domů, abychom vůbec mohli nastoupit do letadla společnosti KLM. Hmmmm, dobrá... Kdybych tohle věděl, asi bych v listopadu na Petrovu nabídku neřekl ano.

Uvědomuji si však zároveň, že pro takové opakované testování hovoří ta skutečnost, že díky uzavřenému klimatizačnímu a vzduchotechnickému systému v letadle je velká pravděpodobnost, že by se při letu mohla virová nálož být i z jednoho nakaženého člověka na palubě snadno roznést po celém letadle. To dává smysl. V době vzniku nových mutací koronaviru si žádná renomovaná letecká společnost, která vůbec ještě přežívá, nedovolí vynechat přísná hygienická opatření.

PCR testy jsme si každý zajistili sami. Den před odletem dostáváme postupně jednotlivě mailové zprávy, že všech dvanáct z nás je negativních. Uffff.

Antigenní test podstupujeme přímo na ruzyňském letišti čtyři hodiny před odletem. Přicházejí další chvíle napětí. Možné scénáře dalšího průběhu kostarické výpravy, kdyby náhodou někdo z nás vyšel pozitivní (antigenní test může vykazovat falešnou pozitivitu

tu spíše než PCR test), raději nedomýšlíme... Uffff – zase 12 negativních testů, tedy odlétáme! Spadává z nás všech, zvláště z dospěláků majících na bedrech organizaci zájezdu svých ratolestí, čtrnáctidenní stres a těšíme se na nové zážitky v průběhu nadcházejících 16 dní.

Ekonomický nadstandard

Za přísných hygienických opatření a v roušce letíme nejprve hodinu a dvacet minut do Amsterdamu a po čtyřech hodinách čekání na přestup následně 14 hodin do San Jose. V poloprázdném letadle – obsazenost zhruba 20 % – není pro nikoho problém najít si volnou troj- nebo čtyřsedačku a z třídy Economy si tak „polepšit“ a zříjemnit si let v lůžkové úpravě, můžeme tedy většinu letu celkem pohodlně prospat.

Do San Jose, hlavního města Kostariky s 330.000 obyvateli, přilétáme v sobotu večer posunuti sedm hodin v čase za čas střeoevropský. První dojmy z Kostariky jsou velmi pozitivní. Všechno se zdá milé a přátelské. Podle očí je na první pohled poznat, že lidé

jsou tady v pohodě a usměvaví. Podle očí píší záměrně proto, že téměř všichni a téměř všude zde nosí roušku...

Kostarika je v pandemických číslech zhruba na desetkrát menších hodnotách na 100.000 obyvatel oproti České republice. To je vynikající výsledek také proti jiným státům Latinské Ameriky jako je třeba Brazílie nebo Argentina, kde je situace daleko horší. Budeme si muset zvyknout na to, že se roušky nosí všude na veřejnosti a v uzavřených společenských prostorech. Ve městech velmi důsledně, v malých usedlostech na venkově již ne tak přísně. Dále se měří teplota každému člověku při vstupu do supermarketu, hotelu, muzea nebo restaurace. Vyžaduje se dezinfekce rukou před každým vstupem do veřejných prostor. Řidič našeho mikrobuse Alex před každým nástupem do autobusu stojí venku a každému na ruce nastříká dezinfekci. Činí tak alespoň první dny našeho pobytu, ke konci Alex již tak důsledný není. V autobuse roušky nemáme, Alex však ano. Při vjezdu na hlavní transkontinentální silnici Panamericana a ve velkých městech, kde se na nás dívají lidé, nás Alex žádá, abychom roušku měli nasazenou i v autobuse, přestože tvoříme uzavřenou skupinu.



→ V Kostarice je 14 známých sopek, šest z nich bylo v posledním století aktivních. Vulkán Poás leží v nadmořské výšce 2708 m n. m. Jeho kráter

s průměrem 1,5 km a hloubkou 300 m patří k těm největším na světě. Z kráteru lze pozorovat stoupající dým a dole na březích kyselinového jezírka prosvěcuje žlutá síra.

Před návštěvou vyhlídky procházíme bezpečnostním školením, povinná je přílba pro případ erupce. V blízkosti vyhlídky je postaveno několik betonových přístřešků, kam bychom se v případě nouze schovali. O tom, že se nejedná o výmysly, svědčí mnoho děr v dláždění vyhlídky po předchozích erupcích a kamenopádech.



← Sopka Irazú leží v nadmořské výšce 3432 n. m. Je nejvyšše položeným vulkánem v Kostarice. Do tohoto národního parku (i do ostatních) je třeba si zarezervovat vstup. U vchodu stojí řada turistů, čekajících, zda se uvolní místo. Z vyhlídky jsou v případě příznivého počasí vidět oba oceány – Karibik i Pacifik. David říká, že tu byl již čtyřikrát, ale tento pohled neviděl. Velkou nadmořskou výšku mnozí z nás pociťují – hůře se dýchá kvůli řidšímu vzduchu.



→ ↑ Dvě noci jsme spali v hotelovém komplexu s termálními lázněmi na úpatí sopky Arenal. Vrcholek bývá téměř vždy zahalený mrakem. Snímek je pořízen hned po rozednění v šest hodin ráno, kdy je největší šance sopku vidět. „Jezero“ Arenal je přehradou s velkou hydroelektrárnou. Kostarika získává elektrickou energii z obnovitelných zdrojů (a exportuje ji). V dálce je vidět stratovulkán Arenal. Před rokem 1968 se nevědělo, že se zde skrývá sopka. V létě 1968 zaujala místní ženu teplá voda v řece u „kopce“. Ten za pár dní vybuchl a chrlil sopečné pumy až do vzdálenosti 5 km. Zahynulo 87 lidí. Poslední erupce nastala v roce 2000. V poslední době aktivita sopky klesá, žhavou lávu viditelnou ještě před několika lety jsme neviděli.

S těmito opatřeními je tady ale všechno otevřené a všechno funguje. Pouze turistů, ze kterých žije místní ekonomika, je tady jen nepatrný zlomek, možná ani ne 10 % oproti normálnímu stavu. Vlastně si tento stav vyprázdněnosti jinak frekventovaných míst můžeme do sytosti nerušeně užít, protože ve většině hotelů, resortů a penzionů, ve kterých budeme ubytováni, se ocitáme téměř sami nebo ve společnosti několika mála jiných odvážných turistů nebo místních cestovatelů.

Costa Rica znamená bohaté pobřeží

Kostariku „objevil“ Kryštof Kolumbus roku 1502 při své poslední výpravě. Když přistál u jejích břehů, setkal se s domorodými indiány, kteří na sobě měli navěšené velké množství zlatých ozdob a šperků. Odtud *Costa Rica* – španělsky bohaté pobřeží. Původně si Kolumbus myslel, že takto bohatá je celá země, což se později ukázalo jako pouhá iluze. Kostarika je na naleziště zlata, stříbra a jiných rud oproti jiným zemím Latinské Ameriky docela chudá. Její současná prosperita a bohat-

ství plyne z její výjimečně klimaticky příznivé polohy ve střední Americe a z politické stability země. Představuje doslova ráj na zemi, negativa ve srovnání s jinými zaslíbenými zeměmi světa se hledají jen velmi těžce.

Kostarika se brzy po jejím objevení stala španělskou kolonií a byla osídlena z Evropy, původní domorodí obyvatelé zde žili jen v několika málo kmenech, takže vliv tehdejší kultury na současnou podobu země byl a je jen velmi malý. Nejvýznamnějšími archeologickými nálezy na území Kostariky jsou předměty pocházející z mayské kultury, která zanikla zhruba v 9. století našeho letopočtu. Díky absenci nerostného bohatství byla Kostarika na samém okraji zájmu španělského impéria a mohla si dovolit začít žít svým vlastním životem už od začátku vyhlášení nezávislosti v roce 1821.

Její dějiny od vzniku republiky jsou velmi klidné. Jediná občanská válka proběhla v roce 1948, trvala 44 dní a zahynulo při ní cca 2000 lidí. Důsledkem této občanské války bylo rozpuštění armády. O rok později byl ústavou ustanoven zákaz vytvoření armády a tento status trvá až dodnes, Kostarika je tedy

pacifistickou zemí. Výdaje na armádu se přeskupily do výdajů na vzdělání, které má Kostarika jedno z nejlepších na světě a je kromě některých soukromých vysokých škol zdarma. Místního průvodce Miguela jsme se ptali, jak je možné, že může takový stát fungovat bez armády. Jeho odpověď byla, že by ochotně zasáhly a pomohly armády okolních zemí, což se také jednou v moderní historii stalo.

Kostariku co do rozlohy a počtu obyvatel můžeme srovnat se Slovenskem. Má tedy zhruba pět milionů obyvatel a rozlohu 51 tis. km². Severním sousedem je Nikaragua a jižně sousedí s Panamou. Na východě má Kostarika 212 km pobřeží Karibiku – Atlantický oceán – a na západě 1254 km pobřeží Pacifiku – Tichý oceán. V nejužším místě dělí Karibik a Pacifik jen 120 km kostarické pevniny.

Usměvaví Ticos

Kostaričanům se přezdívá *Ticos* a patří k nejšťastnějším lidem na světě.

Kostaričané, jak jsme se mohli sami přesvědčit, jsou právem považováni za obyvatele jedné z nejlepších zemí na světě. Listopa-

↓ Naše výprava přesedá ze suchozemského do vodního mikrobusu na řece Tortuguero. Poplujeme do dvaceti kilometrů vzdáleného hotelového resortu s bazénem v deštném pralese. Budeme zde jedinými návštěvníky. Resort pojme až 150 hostů!



→ Karibská pláž v Tortuguero je místem, kam připlouvají mořské želvy – karety obrovské – naklást vajíčka. V době naší návštěvy však není čas na kladení vajec, proto želvy neuvidíme. Pláž je celkem opuštěná. Koupání ve vlnách se přísně nedoporučuje kvůli silným spodním proudům, kdy i zkušený plavec má co dělat, aby se dostal zpátky na břeh a proudy ho neodnesly. Nevídáme se koupat nikoho z místních.

↓ Karibská část Kostariky bývá velmi vlhká. Za rok zde spadne až 6500 mm srážek, což je zhruba 10 x více než u nás. My jsme měli štěstí, prudký liják se spustil vždy, když jsme byli pod střechou. Z vrcholku vyhaslé sopky vysoké cca 100 m n. m. je vidět malé městečko Tortuguero (lovec želv), kde se covidová pravidla příliš nedodržovala a i policisté chodili bez roušky. Nutno dodat, že se sem nedá dostat jinak než lodí po řece, vedoucí souběžně s pobřežím Karibiku, oddělené od moře jen úzkým pruhem pevniny.



dové vydání časopisu *National Geographic* z roku 2017 dokonce Kostariku označilo za nejšťastnější zemi na světě. V článku se doslova uvádí: „Kostaričané si užívají potěšení žít život každý den způsobem, který redukuje stres a maximalizuje radost.“

Kostarika se i jinak pravidelně umisťuje na předních místech různých žebříčků hodnotících míru štěstí obyvatel dané země. V jiném žebříčku je uvedena jako dvanáctá země na světě podle jiného hodnotícího systému kritérií.

Svoboda slova a médií v Kostarice se podle hodnocení žebříčku Reportéři bez hranic 2020 považuje za sedmou nejlepší na světě.

Pro srovnání: Česká republika byla v roce 2020 až na 40. místě a od roku 2016 se propadla z třináctého místa na světě o 27 příček! Pro ilustraci, ještě hůře jsou na tom ve Spojených státech – 45. místo, Rumunsko – 48. místo nebo Polsko – 62. místo. Maďarsko se umisťuje dokonce na 89. místě. Slovensko je na tom o něco lépe než ČR – je na místě č. 33.

Ze zákona je v zemi dáno, že všichni obyvatelé starší 18 let musí jít k volbám – tedy jejich hlas skutečně rozhoduje o tom, která

strana bude v následujícím období vládnout. Míra korupce je zde velmi nízká.

První den po příjezdu jsme měli naplánovanou prohlídku města San José s průvodcem z místní cestovky. Jmenoval se Miguel a jako průvodce pracuje již 30 let. Poděkoval nám za důvěru a za to, že vůbec někoho mohl v době koronakrizy městem provádět – jsme jeho první skupina po roce. Netvářil se přitom, že by byl nějak ve stresu, a při výkladu pořád oplýval dobrou náladou. U tématu o sociálním systému Kostariky nás pobavila Miguela informace o tom, v kolika letech se chodí do důchodu. Do penze se zkrátka odchází tehdy, když člověk ukáže, že už skutečně není schopný pracovat. Představili jsme si, jak by to v praxi vypadalo, kdyby byla tato zvykllost zavedena také v Česku.

Jak už jsem zmínil, Kostaričanům se říká *Ti-cos* (tykos) a oni sami sebe také tak nazývají. Podle slov našeho průvodce Davida je to proto, že Kostaričané používají ve své španělštině oproti jiným španělsky mluvícím zemím celou řadu zdvořilých (-ico) a jiných citově zabarvených slov nebo slovních spojení. Některých nezvyklých tvarů obecně známých španěl-

ských frází jsme si dokonce v závěru svého pobytu byli schopni sami všimnout nebo nás na ně David mluvící zcela plyně španělsky upozornil.

PURA VIDA – Krásný život

Pura vida (čti *púra vída*) je slovní spojení, které se užívá jen a pouze na Kostarice. Doslova to znamená *Čistý život*, *Ryzí život* nejlépe však *Krásný život*. *Pura vida* se používá místo pozdravu na rozloučenou zcela všude. I my jsme ho začali používat – všichni to brali i z našich úst jako naprostou samozřejmost. *Pura vida* je nejčastější odpovědí na otázky jako:

Jak se máš?... Pura vida

Jak jde život?... Pura vida

Je všechno v pořádku?... Pura vida

...*Pura vida* se řekne jako zvolání, když je něco krásné

...*Pura vida* řekne téměř každý Kostaričan místo ahoj nebo na shledanou

Takže *Pura vidaaaaa*. Pokračování zase příště...

Ing. Vladimír Jelínek





Verself rezonance rovnají postavení páteře – střední dantien

Ideálním cílem života každého z nás je podle staroegyptské i pozdější taoistické tradice dosažení slunečního sídla (středobodu celého světa) v těle. Tento středobod tvoří z hlediska makrosvěta (vesmíru) Slunce, okolo něhož obíhají planety. Z hlediska mikrosvěta, zastoupeného tělem člověka, je tento bod totožný s ideálním postavením středního dantienu, těsně pod čtvrtou čakrou – 4A, splývající s prostorem kolem hrudního obratle Th8.

Slunce je optikou živlů plazmatická koule. Plazma vznikne sloučením všech živlů dohromady. V přírodě mělo mnoho lidí možnost pozorovat plazmu v podobě kulového blesku, který vzniká většinou při bouři.

Lze to vyjádřit i obráceně. Život vznikl podle prastarých věd smícháním plazmy a vody, respektive ponořením Slunce do Moří. Tím se ze sluneční plazmy rozložily živly a mohl vzniknout život. Tato představa neodporuje modernímu vědeckému poznání a předpokládá-li se někde ve vesmíru život, hledá se prioritně další sluneční soustava s jiným Sluncem a pak Voda...

Lidé obrátili svoji pozornost na „dobývání kosmu“, ale zapomněli na staré učení, že člověk má vesmír ve svém těle a jeho tělo je mi-

krůvkem sluneční soustavy i vesmíru. A také se pozapomnělo na to, že ke vstupu do tohoto vnitřního světa nikdo nepotřebuje žádné technické pomůcky ani přístroje, jen svou otevřenou mysl. V jedné z minulých kapitol *Královské cesty ke štěstí* jsme se již věnovali správnému umístění živlů v těle člověka. Ve středním dantienu se má tedy zrealizovat vnitřní proměna – syntéza všech živlů.

V první řadě jde o fyzickou pevnost těla v bodě středního dantienu

Při dosažení vlastního středu nejde tedy pouze o vnitřní alchymistickou syntézu plaz-

my – slunce v tomto bodě, ale především o dosažení a vypěstování šlachovo-svalového superpevného bodu, který bude tvořit stabilní pilíř pro narovnanou a zároveň uvolněnou páteř i pro ostatní části těla směrem nahoru. Zde už se bez cvičení a posilování neobejde. Drtivá většina všech lidí ve společnosti tato prastará cvičení skutečně potřebuje. Pravidelné používání počítačů a mobilů, spolu s častým předkláněním těla, tuto nestabilitu páteře jenom umocňuje.

V minulé kapitole jsem se zmínil o prastaré fyzioterapeutické desce – Battlefield paletě. Cvičenci jdou do Heliopole – Slunečního města, které reprezentuje kruh (střední dantien) uprostřed desky. Cvičenci dosahují svého cíle za pomoci cvičení. V systému cviků se snaží jednoduchými strečinkovými a posilo-

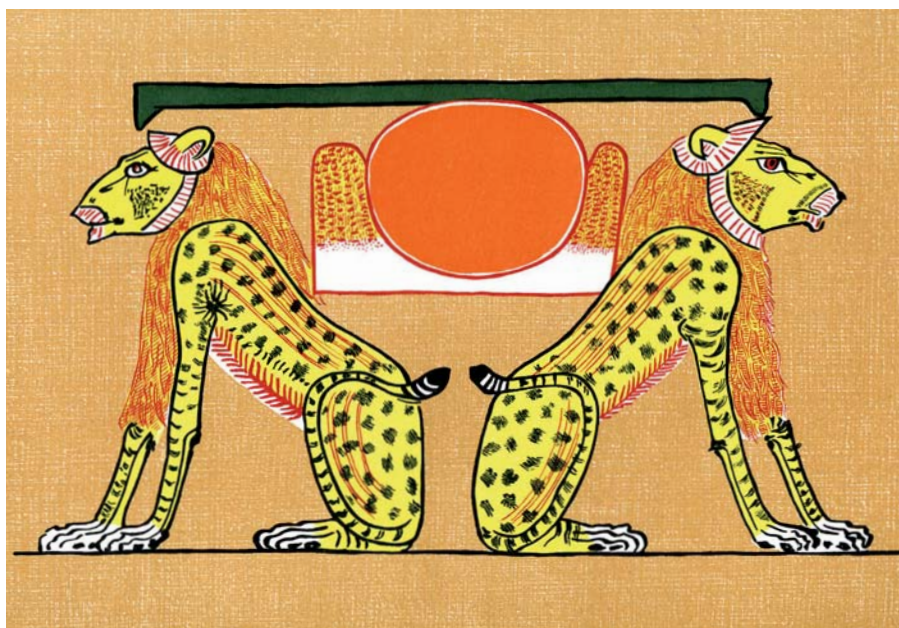
vacími technikami sami nebo za pomoci tehdejšího trenéra – fyzioterapeuta – dosáhnout zpevnění tohoto bodu.

Sluneční město – střední dantien – je tak ústředním motivem a cílem staroegyptské civilizace od nejstarších dob. Tento bod je zobrazován v různých motivech a archetypech – „božích“ doslova na stovky způsobů. Toto téma je zcela nad rámec našeho výkladu a je bezesporu obsáhlým námětem na některou z dalších publikací. Takže opět jenom dvě krátké exkurze na téma středního dantienu.

Aker – dvojitý lev

Motiv – rébus (bůh) dvou ležících lvů – **Aker** se objevuje již v predynastické době, tedy před více než pěti tisíci lety. První dochované vyobrazení znázorňuje torzo ležícího lva s široce otevřenou tlamou. Podle mého se jedná také o cvik, který je o mnoho tisíc let později popsán v základním pojednání o józe – *Hathajoga Pradipika*. Jedná se o dobře známou a rozšířenou ásanu lva – *Simhásána*. Jakým způsobem se tyto dvě prastaré kultury, tedy egyptská a indická, ovlivňovaly, to zůstává předmětem další diskuze. Je docela dost možné, že obě kultury dospěly pozorováním přírody (v tomto případě tělesných pohybů a projevů lva) víceméně k tomu samému „okopírování“ jeho přirozeného protažení těla.

Lvi v zobrazení Akera jsou k sobě otočeni zády. Jeden se dívá k východnímu horizontu (nese označení včera) a druhý se dívá k západnímu horizontu (nese označení dnes). Na zádech, rohem zapíchnutý přesně v bodě zad-



ní projekce středního dantienu, mají lvi hieroglyf s vnořeným sluncem označující horizont *acht*. Horizont je skutečně místem, kde se Země setkává s Nebem. Poloha vycházejícího nebo zapadajícího slunce, které je zhru-

Lvi zároveň nesou **tíhu horizontu** v tomto bodě správně prohnutých zad, který tvoří superpevný bod pro stabilitu jejich páteře.

Dlouhý tmavý pruh na horním okraji obrázku je hieroglyfem *pt* označujícím Nebe.

Za nejvíce smysluplné považuji nechat se
dovést ke svému středu svým vnitřním
rádcem – Verself.

ba polovinou pod horizontem a polovinou nad horizontem, je v přeneseném obrazu přesně tou polohou, kde se má Slunce v alchymistické podobě v těle člověka nacházet.

Hieroglyf je na obou koncích rozšířený o dolní špičku směřující k Zemi. Špičky hieroglyfu Nebe u obou lvů ukazují do bodu jejich horního dantienu, tedy mezi oči. Ocasy lvů jsou stočené a ohýbají se v prostoru spodního dantienu. Začátek ocasů se nachází přirozeně na Zemi, odkud stoupají do středního dantienu.

Lev na levé straně přičichává ke květu leknínu (lotosu), symbolu zemské-ženské energie *Kundalini*. Při dosažení takzvaného Ach stavu těla i duše je svalové provedení každého jednotlivého nádechu vedené v prvním okamžiku do tohoto a vlastně z tohoto místa Th8, které nervosvalově aktivuje pohyb bránice a zvednutí hrudníku. Tento bod je také výrazným erotogenním bodem. Dosažení Ach stavu na úrovni fyzické i alchymistické je tak skutečně doprovázeno slastnými pocity.

Hapi – archetyp (bůh) záplav

Dalším rébusem (bohem) je bůh záplav Hapi. Jeho vyobrazení v jednotlivých obdobích Egypta má různé podoby. Na našem obrázku, který je nyní uložen v muzeu v Gíze, je reliéf



s vytesaným hieroglyfickým nápisem nahore. Na pravé straně je zobrazený Sutech (Seth), strážce nekropole. Na levé straně je Hor (Horus), reprezentant mužské síly v nás. Hapi se na některých jiných vyobrazeních (třeba v chrámu Isidy z ostrova *Philae*) zobrazuje jako mužská postava s prsy – *hermafrodit*, tedy jako muž i žena zároveň. Mužské síle a jejím projevům bude věnována následující kapitola.

Objekt jdoucí od Země nahoru mezi oběma bohy představuje stylizovanou páteř – respektive energetický páteřní kanál. Spodní část představuje pánev člověka. Sutech i Hor se jednou nohou opírají o pánev jako o superpevný bod – spodní dantien. V jedné ruce drží každý z bohů provaz, stonek papyru na hrudi zhruba v místech jejich středního dantienu. Zavazují uzel na páteři člověka, který rovněž reprezentuje bod středního dantienu v člověku. Uzel je na každé straně spojený s trojicí stonků vycházející ze spodní části vyobrazení nejbližší pánvi. Představuje také trojici dantienu. Vnitřní stonek (pánev) se ohýbá k páteři pod střední dantien. Nejvzdálenější stonek papyru míří na každé straně směrem vzhůru. Oba bohové (archetypy) mají svůj spodní dantien převázaný páskem. Ze zadní strany jejich zad odstupuje stylizovaný ocas – hieroglyf *sd*. Spojuje střední dantien se Zemí.

Nil jako páteřní kanál

Egyptští vědci (kněží) již od nejstarších dob ztotožnili řeku Nil s ústředním páteřním kanálem člověka. Delta Nilu pak vytváří a reprezentuje v mikrosvětě lidského energetického těla otevřenou energetickou korunu.

Lidé obrátili svoji pozornost k „dobývání kosmu“, ale zapomněli na fakt, že vesmír máme ve svém těle, které je mikrosvětlem sluneční soustavy i vesmíru.

Analogický motiv nalézáme ve spisu o józe *Hathajóga Pradípika*. Ústřední páteřní kanál, *šušumna*, je zde přirovnáván k toku řeky Gangy.

Záplavy na Nilu se dají přirovnat ke spuštění tlakové vody v hadici. V čase sezónních nilských záplav (v dnešní době regulováno Asuánskou přehradou) pak bylo nanejvýš žádoucí mít prostupné všechny vodní kanály a kanálky vedoucí k polím na březích Nilu. Motivy (hieroglyfy) motyk *mr* se objevují na

dochovaných egyptských artefaktech již z predynastické doby (například *Scorpion Mace head* – Hlavice palice faraona Škorpio-na).

To samé prokopání energetických kanálů je ovšem nutné v případě příchodu záplav – spuštění síly kundalíní – v těle člověka, jinak si přetlak v těle bude hledat alternativní koryta, a to může být často pro člověka velmi nepříjemné.

Jak jsem již zmínil, hieroglyfické písmo bylo písmem zvukovým. Klíčem k jeho pochopení je dohledání přirozených zvuků, které jsou pro každý z hieroglyfů charakteristické. Tyto přírodní zvuky skutečně postupem do-

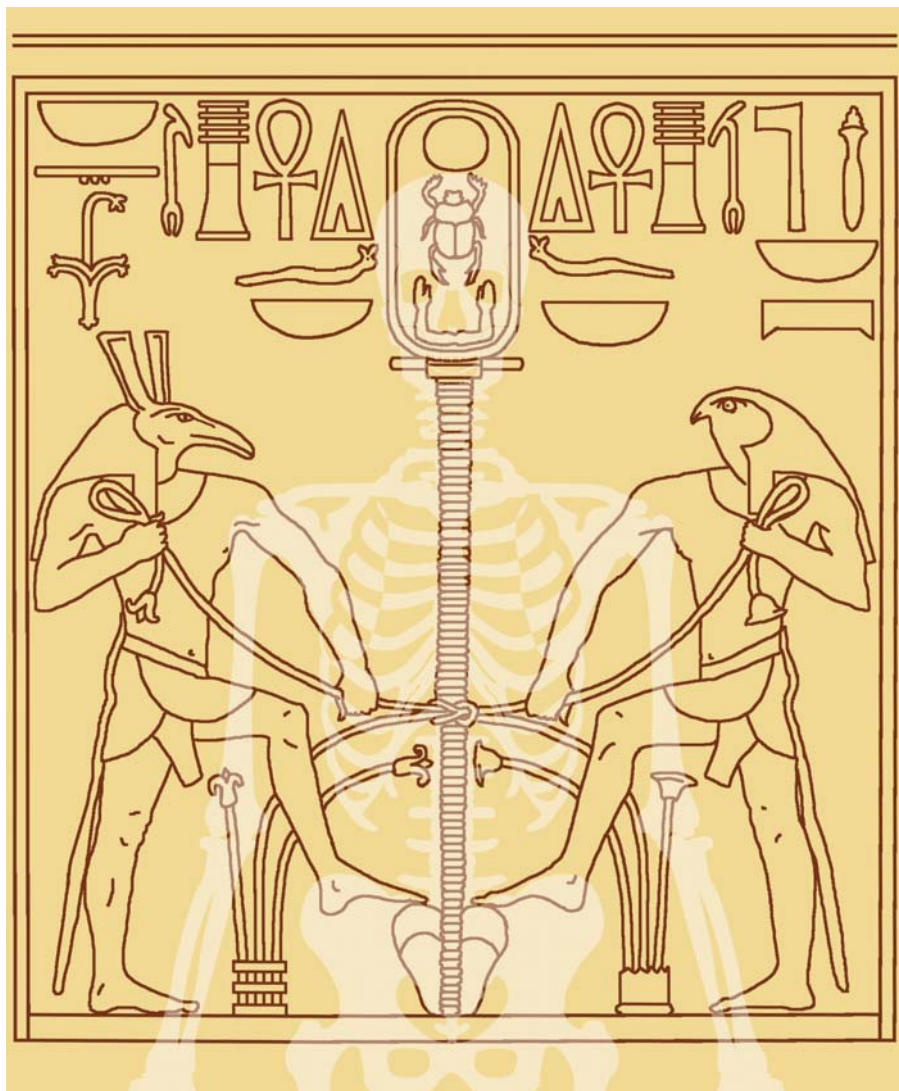
by konvergovaly a v určitém slova smyslu degradovaly do lidské řeči. Celá řada slov v různých jazycích v sobě dodnes nese zvukové předlohy charakterizující ten konkrétní předmět, činnost nebo osobu. V češtině například *vrzat*, *žunkat*, *matka*, *šustit*, *šepot* apod.

Zvuk charakteristický pro archetyp (boha) Hapi všichni důvěrně známe. Je to zvuk náhlého *kýchnutí* (*hepčí*) často několikrát za sebou v okamžiku, kdy TO na člověka prostě v podobě „záplavy“ přijde. Tedy: Obvykle dlouhý vůl neovladatelný nádech – HHHHH, pak při prudkém vydechnutí hrdelní A – jako při zakašlání a pak při vyprsknutí *PIII*. *H'PIII*, *H'PIII*, *H'PIII*. V češtině bychom to mohli velmi dobře popsat a připodobnit ke známému *hepčí, hepčí, hepčí*. A dodejme, že se jedná o skutečně zvukovou magii, která působí na fyzické tělo. Tedy rázné a náhlé *H'PIII* zavibruje mocně uzlem středního dantienu a bráníci a napomůže k okamžitému uvolnění nahromaděného přetlaku v těle.

„Héééééépčíííí“

„Pozdravpánbu panáčku“

„Dejžtopánbu tetičko“



Již naši předkové, aniž znali kulturu starého Egypta, věděli, že kýchnutí je pro svou úlevu zvukem přímo božským. -:-)

Na dalším obrázku je do reliéfu archetypu (boha) Hapiho vkreslený člověk v reálných proporcích s hrudním obratlem Th8, kterým jdou vegetativní nervy ke svalům, jimiž se kýchnutí fyzicky provede.

Pěstování středního dantienu je úkolem na celý život

Egyptané považovali střední dantien blízko umístění srdce za centrum člověka. Z hlediska energetického jde o centrum důležitější než mozek. Taoistická východní tradice do tohoto místa umísťuje rotující mandalu jin jang, která opět ztělesňuje spojení ženského a mužského prvku. Bílá – jangová, obsahující v sobě všechny barvy, sestupuje korunou z Nebe, a Černá – jinová, pohlcující všechno záření, vystupuje ze země a ve středním dantienu se smísí do mandaly. V ideálním případě by měl pohyb rukou vycházet z tohoto místa a měl by být řízený rotačními pohyby pohybující se mandaly v prostoru.

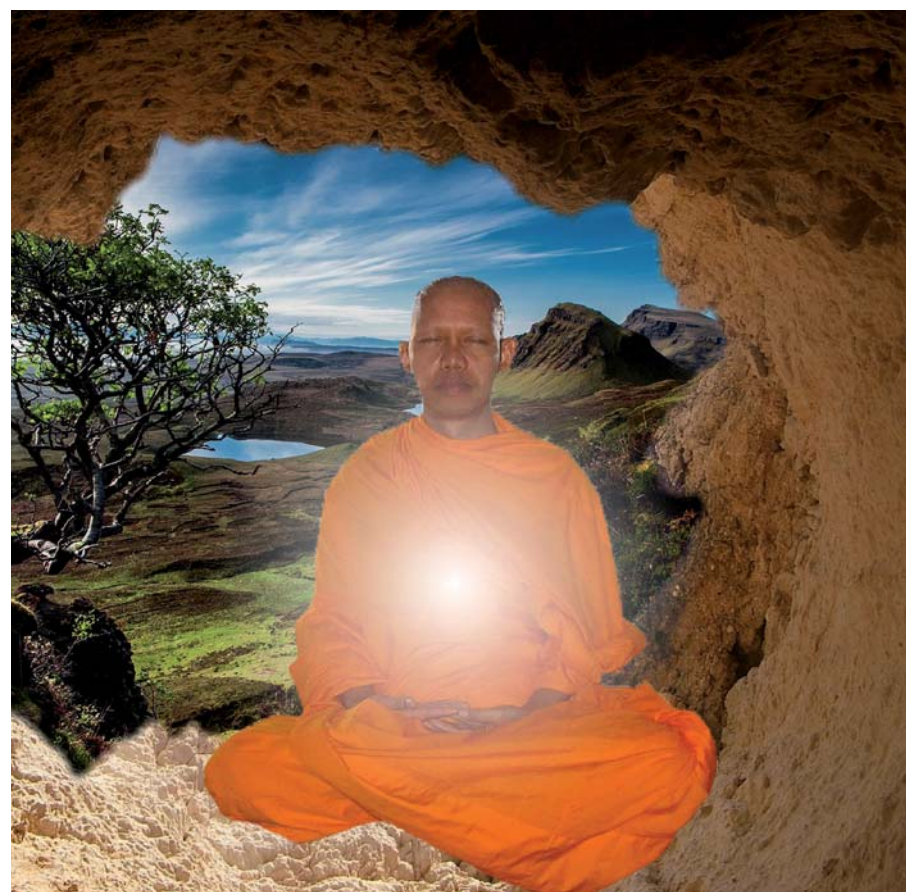
Za nejvíce smysluplné považují nechat se dovést ke svému středu svým vnitřním rádcem – Verself. Můžeme napodobovat a cvičit jakékoliv techniky na kultivaci tohoto



dantienu a rozhodně to má význam pro každého, kdo v tom nalézá smysl. Za pokročilejší ovšem považuji napojit se na své podvědomí a nechat se jím vést. Jak jsem vysledoval, tak podvědomí Verself učí ob-

vykle každého adepta nejprve mentálně na vnímat a udržet tento bod v mysli. Nebo spíše udržet mysl v tomto bodě. Obzvláště vnímání středního dantienu mezi lopatkami na zádech bývá pro mnohé z počátku nedosa-

Střední dantien je nejen alchymistickou syntézou plazmy, je důležitý také pro vybudování pevného bodu pro stabilní, ale zároveň uvolněnou páteř.



žitelné a bude vyžadovat dlouhodobější trénink.

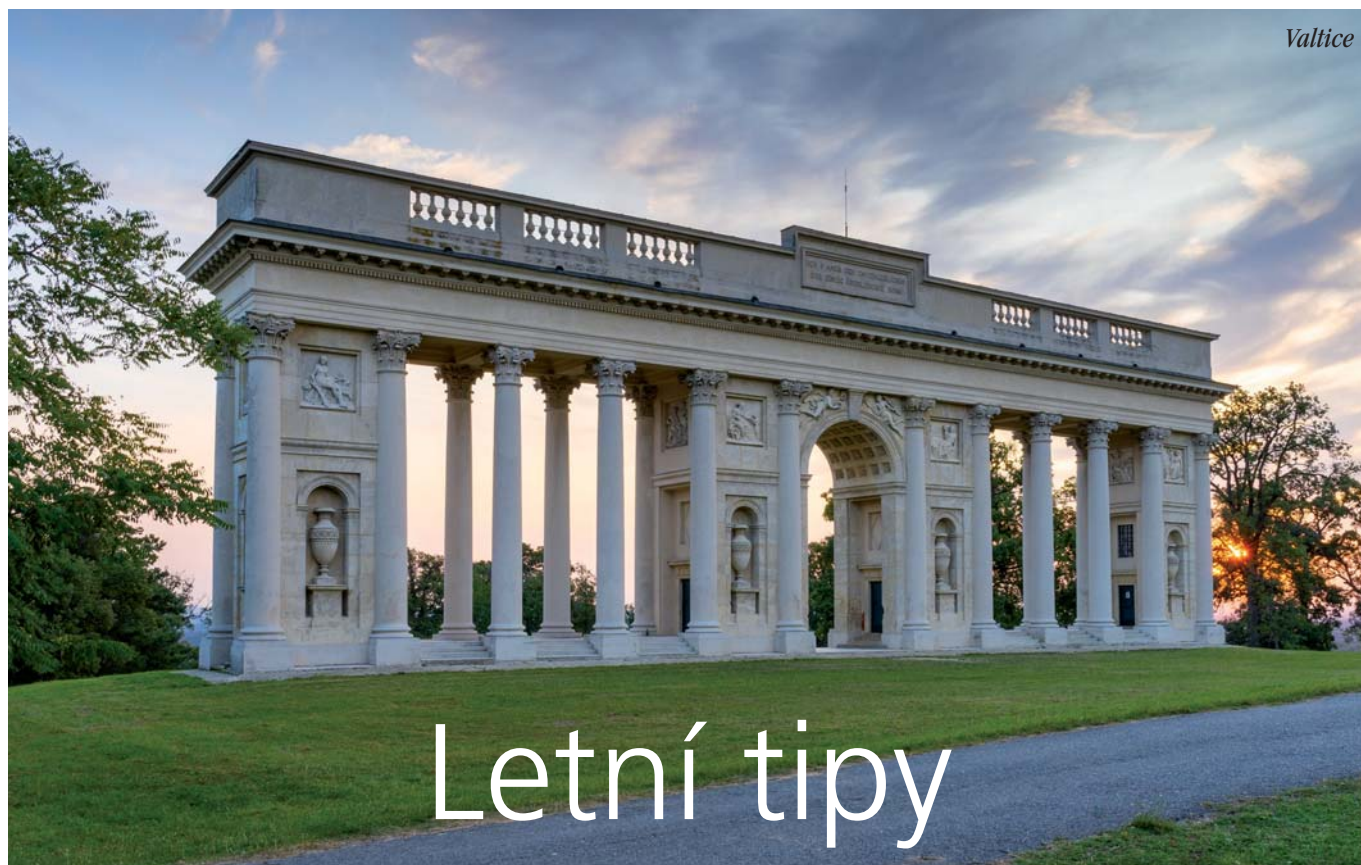
A tak člověk při Verself rezonanci obdrží na své vnitřní cestě celou řadu obrazů a symbolů nebo dokonce cviků zaměřených na kultivaci tohoto bodu. Budou to symboly individuální, které jsou srozumitelné pouze jednotlivci a které se vyplatí následovat a soustředit se na ně.

Osobně jsem měl těchto symbolů, které se ukázaly buď přímo při Verself rezonanci nebo na základě rezonancí přišly do snů, během pěti let zhruba dvacet. A všechny tyto symboly se ukázaly být unikátními a po čase vypověděly svůj překvapivý příběh. Některé symboly se s pravidelností na tomto bodě ukazují identické u mnoha lidí, kteří se navzájem vůbec neznají. V každém případě se jedná o cestu dobrodružnou, na které adept nikdy dopředu neví, jaké pokračování to celé bude mít.

Cíl je však zřejmý – je jím doputování ke svému středu, do středního dantienu, kde by se mělo objevit vnitřní slunce za doprovodu všech nebeských zvuků (plazmy), které z něho vycházejí.

Ing. Vladimír Jelínek





Letní tipy na magická místa Moravy

Zdaleka ne každý obyvatel naší krásné země se letos chystá do zahraničí. Proto si připomeňme pár krásných a současně harmonizačních míst na Moravě, která rozhodně stojí za návštěvu

Pustevny a Tanečnice

Na parkovišti na beskydských Pustevnách nebudete nikdy sami, je to rušný start trasy na posvátnou horu Radhošť s davy turistů na hřebenové promenádě. My se ale z Pusteven

červené až na Čertův mlýn, záhadný příkop ve skalách, kudy prý chtěl čert vést vodu na své mlýnské kolo. A odtud je to jen pár kroků k jedinému dochovanému dolmenu (kamenému stolu) na Moravě. Říkají mu Čertův stolek a můžete z něho o jarní a podzimní rov-

skalnatý vrchol s fantastickým výhledem není povolený kvůli ochraně přírody. I tak vás okolní horské lesy zcela okouzlí.

Oppidum Hostýn

Z daleka viditelná hora Hostýn patří mezi nejsilnější místa celé Moravy. Někdy bývá přirovnávána k Řípu nebo dokonce k Olympu. Naši keltští předkové to moc dobře věděli a zřídili na vrcholu Hostýna obrovské hradě, které mělo nejen obranný, ale také kultovní význam. Na vrcholu magického kopce se později usadili i Slované, kteří zde zřídili svatyni boha Peruna – vládce nebes a blesků. Na tuto mytologii volně navázali křesťané legendou o tom, jak blesky z Hostýna zázračně rozmetaly vojenský tábor krutých tatarských nájezdníků. Křesťané zasvětili horu Panně

Morava – to nejsou jen vinné sklípky, tato část naší republiky ukrývá také celou řadu zajímavých a energeticky silných míst.

vypravíme na druhou stranu, kam chodí jen zlomek turistů. Vystoupíme po červené značce na horu Tanečnice, která dostala své místo podle veselých tanečních obřadů našich pohanských předků. Pak pokračujeme dále po

nodennosti pozorovat západ slunce přímo nad Radhoštěm. Pokud budete pokračovat ještě dále po červené, dojdete na sedlo pod horou Kněhyně. Ta je energeticky nejsilnějším místem celých Beskyd, ale výstup až na

Marii, která drží v ruce Ježíška, vrhajícího blesky.

Osvěžení u léčivého pramene na svahu Hostýna patří k téměř povinným zastávkám, pak ale doporučujeme přejít na vedlejší vrchol, kde je mnohem méně lidí, a můžete si v klidu projít krásnou křížovou cestu od architekta Dušana Jurkoviče, který se ve svých stavbách inspiroval těmi nejlepšími tradicemi lidové architektury. Také můžete obejít skvěle zachovalé keltské valy, které dodnes chrání i pravěkou vodní cisternu v podobě jezírka.

Pokud se rozhodnete jít na Hostýn pěšky a vyhradíte si na to dostatek času, doporučuji cestu z malebné horské obce Rusava, kde se můžete i snadno ubytovat v mnoha zdejších penzionech. Z Rusavy vede na vrchol Hostýna stará iniciační stezka přes kopec Pardus s vynikajícím kruhovým výhledem. Určitě se zastavte i u skal pod kopcem se symbolickým jménem Skalný, a právě zdejší duchy místa můžete cestou požádat, aby se vám Hostýn naplno energeticky otevřel. Při cestě zpátky na Rusavu můžete odbočit k magickému hradu Obrany s neobvykle vysokou nadmořskou výškou a pověstí o posledním útočišti obrů z Moravy. Hostýnské vrchy patří k tajným tipům na letní dovolenou v krásném přírodním prostředí bez davů turistů.



Čertův stůl v Beskydech

o průměru skoro 700 metrů. Val se zbytky vodních příkopů ohraničuje louku, na které se v době Velké Moravy rozkládalo významné a rušné hradiště. Jeho celková plocha vět-

statky vykopávek, a především vědeckou rekonstrukci slovanského kultovního objektu, vytvořeného ze dřeva. V Česku se jedná o dost výjimečnou záležitost, většina slovan-

Lednický zámek i okolní park s minaretem je nejnavštěvovanější památkou Moravy.

Pohansko u Břeclavi

Na tajemném místě zvaném Pohansko jižně od Břeclavi najdete vysoký kruhový val

ně předhradí přesahuje 50 hektarů a patří k největším na Moravě. Vedle loveckého zámečku, který dnes slouží jako archeologické muzeum, najdeme na ploše hradiště i pozů-

stávky svatyní byla v devátém a desátém století zničena beze stopy.

Pokud na Pohansko vyrazíte na kole, můžete pokračovat ještě 12 kilometrů až na soutok Dyje s Moravou, což je největší říční soutok široko daleko a působí jako mystické místo. Obě řeky jsou zde přibližně stejně mohutné. Jejich spojení vždy představovalo významné obětiště, kde naši předkové žádali o ochranu před suchem i povodněmi.

Jízdní kola pro návštěvu Pohanska i soutoku Dyje s Moravou si můžete zapůjčit třeba na breclavském nádraží. Pokud půjdete na Pohansko pěšky, čeká vás od parkoviště tříkilometrový pochod; tady je cyklistika k nezaplacení.

Hradiště Mikulčice

Další monumentální velkomoravská pevnost stojí za pozornost jen 15 km severovýchodně od Pohanska, u vsi Mikulčice poblíž Hodonína. Zdejší hradiště zvané Valy bývalo jedním z hlavních center Velké Moravy. První Slované se ve zdejších říčních ramenech usídlili už na konci šestého století. V Mikulčicích archeologové odkryli pozůstatky neuvěřitelného počtu 12 kostelů a k tomu velkého knížecího paláce. Poslední, třináctý



Hostýn



*Apolonův chrám
v Lednicko-valtickém areálu*

Lednicko-valtický areál

Až vás omrzí putování lužními lesy, a to může trvat docela dlouho, protože staré duby, čápi a orlové jsou fascinující, můžete se vydat třeba na projížďku lodí po Baťově kanále, nebo zamířit do Lednicko-valtického areálu. Ten představuje zdařilý pokus o vytvoření komponované posvátné krajiny. Je dokonce považován za nejrozsáhlejší uměle vytvořené území Evropy. V hlavní sezóně ale bývá lednický zámek i okolní park s minaretem značně přeplněný, ostatně jedná se o vůbec nejnavštěvovanější památku Moravy. Mnohem větší klid najdete v okrajových částech areálu, třeba u Janova hradu, Apollonova chrámu nebo Kolonády nad Valticemi, což jsou zednářské stavby harmonicky zasazené do krajiny. Po cestě navíc potkáte řadu vinných sklepů, které vám Moravu ještě více zpříjemní.

*Mgr. Jan Kroča, průvodce
po tajemných místech,
www.jankroca.cz*



kostel pak dodnes stojí na slovenské straně řeky Moravy u Kopčan, kde dlouho unikál pozornosti. Dnes ho jezdí zkoumat odborní-

ci z celé Evropy a zvažuje se zápis zdejšího moravsko-slovenského areálu mezi památky UNESCO.



ASTROLOGICKÉ OKÉNKO

Prázdninová hvězdná předpověď

Léto je o načerpání energie – fyzické i psychické,
o užívání si slunných dnů, o odpočinku.

Jak nám v tomto bohubilém počínu budou nápomocné hvězdy?

VII ČERVENEC

Červenec je měsícem užívání a prožívání, přímo předurčeným k odpočinku a doplnění psychické a životní síly. Převažující vodní období Raka nám do 22. července pomáhá hluboce se uvolnit, spojit se se svojí duší a naslouchat jejím tichým odpovědím na otázky, které jsme si kladli během celého uplynulého roku... Do novoluní v Raku (přesně 10. července ve 3.18, energie působí od 8. července 15.52 do 11. července 12.22) je obzvláště vhodné nechat vyplavit a odplynout nashromážděný stres, obavy, starosti. Stejně tak bude vhodné věnovat se úklidu svého příbytku, ozdravit a pročistit tak celkově vnitřní atmosféru – ať už se to týká našeho nitra, domu, bytu nebo rodinných vztahů.

Po novu si představujeme, tvoříme budoucnost zevnitř, z bodu přítomnosti. Dopřejme si dostatek volného času na koupání, relaxaci, abychom ve stavu uvolnění mohli zachytit potřebné vize a rovněž mohli

vizualizované situace prožívat, jakoby se již děly, tady a teď. Vizualizace a představování neboli stavění dějů budoucích bude mít obzvláště silný účinek od novu 9. července do úplňku 24. července.

Začátkem měsíce ve dnech kolem 3. července zažijeme poměrně náročnou konstelaci: Mars ve Lvu se dostane do opozice se Saturnem ve Vodnári a kvadratury s Uranem v Býku. Vznikne tak tzv. T-kvadratura, konfigurace napjatých aspektů. Hrdý projev Marsu ve Lvu bude Saturn ve Vodnári jakoby vypínat, konkrétně může jít o projevy nespokojenosti, zesílenou potřebu žít radostně a zdravě, která však nebude zcela naplněna či spíše ignorována v jakémsi „vyšším zájmu“.

To může vyprovokovat i tak nestabilní Uran v Býku a vést k revolučním výbuchům nespokojenosti až k agresi. Celkově v těchto dnech zachovejme klid a pokusme se vědomě kráčet svou cestou a přijmout to, co se děje jako ve výsledku užitečné, přinášející zásadní změny na všech úrovních naší existence.

V polovině měsíce, ve dnech kolem 13. července, zažijeme konjunkci Marsu a Venuše ve znamení Lva. Toto milostné spojení může doslova „zažehnout jiskru“ – dodat energii a oživení stávajícímu milostnému vztahu či se vědomě otevřít vztahu novému. Tyto dny jsou rovněž vhodné k vědomému vstupu do partnerství, početí dítěte, případně k zahájení tvůrčího projektu apod.

V pondělí 12. července též Merkur vstoupí do znamení Raka a hned naváže pozitivní vztah s Jupiterem v Rybách. Toto propojení a vzájemná podpora žáka (Merkur) a učitele (Jupiter) bude mít krásně uvolněnou podobu a rovněž přispěje k hlubšímu pochopení aktuálních situací, ať už našich či všeobecných z nadhledu „himalájských výšin“...

Vedme tuto rozpravu učitele a žáka ve svém nitru, ať s očima zavřenými ve stavu meditace nebo třeba na delší procházce přírodou, na břehu řeky nebo na pláži u moře... Vliv blahodárné konstelace bude trvat cca tři dny.

Úplněk se odehraje již v období Lva, přesně 24. července ve 4.38. Jeho energie budou působit od 24. července (2.14) do 26. července (5.31), dokud bude Luna ve znamení Vodnáře. Tématem tohoto úplňku je (kromě jiného) naše vědomé prožívání vztahů s přáteli a kolektivy podobně smýšlejících lidí a sdílení svých talentů a schopností tak, abychom zůstali sami sebou...

VIII SRPEN

Srpen přináší každoročně větší stabilitu v podobě ohnivého a zemského živlu – znamení Lva a Panny. V Období Lva (do 22. srpna) se maximálně zesiluje vliv Slunce, které krásně prozařuje shůry temena našich hlav, tedy oblast sedmé čakry, a inspiruje nás k prožívání každodenního života v těle s větší radostí a hravostí...

Před novem ve Lvu (od 24. července do 8. srpna) můžeme doslova spalovat vše přebytečné a všemožně nás zatěžující, ať už se to týká fyzického nebo tzv. astrálního těla. Projdeme si v duchu celý dosavadní rok a odevzdáme ohni (ať už v představě či doslova) nejruznější naštvanost, pocity nespravedlnosti, vztek, které jsme doposud nezpracovali, nestrávili... Je to též skvělá příležitost přestat se škodlivými návyky a závislostmi – kouření, alkohol, přejídání atd.

Novoluní bude přesně 8. srpna v 15.51 (jeho energie bude mít vliv od 7. srpna, 9.33 do 9. srpna, 16.57) a umožní nám zažít opravdu hluboké spočinutí se sebou a v sobě. Schopnost zastavit se a jen být je ve skutečnosti mistrnou dovedností, které je třeba se učit každodenně – takto vědomě prožité a užité novoluní ve Lvu nám může krásně prozářit celý následující rok! Pouze z tohoto stavu klidu vycházejí impulsy k činnostem, které přinášejí skutečný užitek.

Po novu se pusťme do toho, co nás nejen baví a těší, ale co nám též prospívá, co nás dělá zdravými a vitálními, co nás přímo nabíjí energií! Přidejme do svého života více tvořivosti, dopřejme si každý den „povinné“ čas na sebe, i kdyby to mělo být na začátku třeba jen 10 minut!

Mezi 12. a 16. srpnem budou Mars, Venuše i Merkur ve znamení Panny, což napomůže všem, kdo se chystají nastartovat opravdu hluboce zdravý životní styl! Začít cvičit, dodržovat zásady správného stravování apod. Stejně tak je to ideální doba k započatí léčitelské, masérské či podobné praxe nebo i jiných užitečných činností, pomáhajících lidem uzdravit se na všech úrovních...

Zemité trigony, tj. pozitivní propojení těchto tří osobních planet s mocným Uranem v Býku, přinášejí spoustu možností a impulsů



k uzdravení jedinců, ovšem i celé společnosti! Venuše trigon Uran (svoboda v lásce, podpora čtvrté čakry) nastane ve dnech kolem 3. srpna, Merkur trigon Uran (zdravé smýšlení, informace a inspirace, potřebné k uzdravení) ve dnech kolem 20. srpna.

Trigon Marsu v Panně s Uranem v Býku pak zažijeme v úplňkových dnech kolem 22. srpna a pomůže nám udělat zásadní rozhodnutí spojená se zdravím a prací, posílí naši vůli a odvahu k dovedení procesu osvobozující proměny k reálnému praktickému životu ve fyzickém těle.

Opozice Merkura v Panně s Neptunem v Rybách ve dnech kolem 25. srpna, tedy již v období Panny, spustí mocný proces celkového vystřízlivění, přesného vidění věcí a situací tak, jak jsou, odhalení všemožných lží a podvodů. Tato konstelace rovněž může napomoci uvidět své závislosti a iluze všeho druhu a tím se od nich osvobodit. Na tuto konstelaci naváže ještě akčnější opozice Mars – Neptun začátkem září...

Alita Zaurak



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



Nadváha a obezita je zátěží v jakémkoli věku. Za poslední rok se však tento problém utrhl ze řetězu, a to nejen v dospělém, ale také v dětském světě. Tvzení „z toho vyrosteš“ už v mnoha případech neplatí, neboť hranice, kdy je dítě „jen“ oplácené a sbírá energii na další růst, anebo už trpí nadváhou či obezitou byla dávno překročena.



Dětská obezita je v mnoha ohledech složitější než ta dospělá. Důvodem je, že dětské tělo se teprve vyvíjí a dysbalance tohoto typu tento vývoj odchýlí od optimálních hodnot. Toto téma by tedy nemělo skončit u prohlášení „*My to máme v rodině*“.

Hlavní příčiny vzniku obezity nejen u dětí

Mezi hlavní příčiny vzniku obezity patří špatné životní návyky, jako je nedostatek pohybu, nevhodná strava i způsob stravování,

ale epigenetiku). O tom, zda v dítěti probudíme určité predispozice, zodpovídáme z velké části my rodiče, a to ať se nám to líbí, nebo ne. Řada studií navíc dokázala, že tyto návyky si neseme i prostřednictvím „paměti genů“ od našich předků. Svou roli hrají i hormonální poruchy, chemická léčba či nemoc, tyto příčiny se však týkají pouze 1 % (!) obézních.

Až třetina dětí v ČR má nadváhu

Podle Světové zdravotnické organizace má v České republice více než 27 % dětí nadvá-

ném domácím vězení. Ještě více alarmující je fakt, že zhruba 90 % obézních dětí trpí obezitou primární, tedy tou, kterou má na svědomí příliš vysoký energetický příjem, a naopak nízký výdej. Dítě jednoduše nestačí „spálit“ to, co do těla přijalo. Paradoxem zůstává, že děti jsou sice obézní, avšak z hlediska látek potřebných k jejich vývoji vlastně podvyživené. V ohrožení je tedy nejen jejich „vzhled“, ale zejména zdraví!

Obezita u dětí je ohrožující

Největším problémem spojeným s nadváhou a obezitou je, že se jedná o podstatný rizikový faktor pro vznik řady zdravotních obtíží v pozdějším věku. Obezita totiž pro organismus není přirozená. Jakkoli můžeme mít své tělo rádi, kila navíc jej namáhají, a to nejen vyšším zatížením kloubů a jejich rychlejším „opotrebováním“, ale zvyšuje se i riziko vzniku civilizačních chorob, tedy potíží se zažíváním, vzniku cukrovky II. typu, depresí, nízkého sebevědomí, kardiovaskulárních potíží... Z dlouhodobých pozorování víme, že obezita snižuje průměrnou výšku dítěte o jeden až dva centimetry a nadměrná tuková

V případech obezity a nadváhy je nutné pracovat i s psychickou stránkou dítěte.

dlouhodobý stres, nekvalitní spánek, nemoc. Něco jako „dědičná“ obezita, kterou řada lidí vysvětluje otylost svých dětí, je sice jedním z faktorů, ale nejedná se tak docela o geny, jako spíš o automatické nevědomé převzetí rodinných návyků (tedy ne genetiku,

hu a 14 % je obézních. Problémy s nadváhou i obezitou trápí více chlapce než dívky. Ty naopak spadají do opačného spektra problémů – poruchy příjmu potravy jako je bulimie nebo anorexie. To, že problémy s váhou jsou skutečné téma, ukázal i poslední rok v nuce-

tkáň probudí dříve i pubertu. Dítěti jednoduše zkrátíte dětství. Smutnou statistikou je, že 80 % dětí, které jsou v dětství obézní, se obezity již nedokáže zbavit.

Potíže s nadváhou a střevní mikrobiom

Za potížemi s nadváhou mohou být nejen výše uvedené faktory, ale také psychické problémy, nuda anebo nevyvážený střevní mikrobiom. Právě ten totiž rozhoduje o tom, jak jsme schopni zpracovat potravu a přijmout z ní vše potřebné, a naopak vyloučit vše ohrožující či nepotřebné. Je třeba si uvědomit, že na kvalitu střevní mikroflóry má velký vliv i kojení v prvních měsících života, ale také způsob porodu (například přirozený porod, kdy se dítě setká s výkaly matky, dodá dítěti potřebné střevní mikroorganismy). V pozdějším věku pak zejména pestrost stravy a celkový životní styl. Za nekvalitním mikrobiomem mohou stát i toxiny, které okupují trávicí trakt. V tomto směru může být podporou například přípravek **Bambi Estomag**, který se věnuje také odstraňování žaludečních potíží, nevolností, bolestí břicha, a to jak organického, tak psychosomatického původu. Je důležité zmínit, že kvalita střevního mikrobiomu ovlivňuje i schopnosti našeho imunitního systému. V tomto směru pak pra-

Přírodní přípravky pro děti Bambi

Bambi Estomag pomáhá odstraňovat žaludeční obtíže, nevolnosti, potíže s trávením a bolesti břicha jak na fyzické, tak i psychické rovině.

Bambi Symbiflor je komplex určený na obnovu střevního mikrobiomu, který je důležitý pro zdravou imunitu.

Náš tip:



cuje přípravek **Bambi Symbiflor**, který se soustředí na zdravou imunitu a nepropustnost střev. Využívá se také v případě časté nemocnosti či u všech dětských chronických problémů.

Obezita u dětí: volání o pomoc?

Z hlediska psychosomatiky je obezita „volání o pomoc“ a touha po pozornosti. Velmi zjednodušeně řečeno tělo v prostoru zabírá více místa, a tak nezbyvá nic jiného než si jedince všimnout. Zároveň to může být forma obrany. Například psychicky méně vyrovnaný jedinec potřebuje mezi „sebou“ a okolím větší ochrannou vrstvu, a nejjednodušší je ta z tuku. Touha po dalším a dalším příjmu (jedení) může také značit nedostatek péče a lásky, který dítě kompenzuje právě jídlem, jímž

se toto „prázdné“ místo (marně) snaží vyplnit. Nadváha a obezita také ukazují na „duševně-duchovní“ nehybnost, tedy neschopnost či nemožnost projevit celou šíři svých možností (třeba ze strachu z trestu nebo vyloučení). Samozřejmě se vše děje na nevědomé úrovni, proto je v případě obezity a nadváhy nutné pracovat i s psychickou stránkou jedince.

Raketový vzestup obezity za poslední rok

Poslední rok byl v tomto směru živnou půdou pro problémy, které se dlouho dařilo držet pod pokličkou. Dítě, a to i to malé, zůstává často doma samo, protože naše životy se sice zastavily, ale „jen“ na půl. Poplatky za hypotéky, nájem, plyn, potraviny zkrátka platit musíme, ale způsob, jak si na ně vydělat, se stal trošku

Pět tipů, jak začít s obezitou u dětí něco dělat

Obezita u dětí obvykle nasedá na nějakou situaci, která je dítěti nepříjemná. V první řadě je práce s obezitou u dítěte práce s celou rodinou, a to i se vztahy, které zde vládnou. A co dál?

- Upravte jídelníček – začněte třeba vynecháním bílého pečiva, sladkých limonád jakéhokoli typu (pozor i na džusy). Celá rodina.
- Pozor na radikální diety – lepší je vyhledat odborníka na stravování a dietetiku, který nastaví jídelníček dle potřeb. Úplňkové půsty a vynechání určité skupiny potravin není dlouhodobě udržitelné řešení. Při velké nadváze mohou být úbytky zpočátku velké, často se tělo po nějaké době ale „zastaví“ a zvyká si na novou konstrukci. Je třeba vytrvat, případně něco upravit.
- Hýbejte se. Každý den! Ideálně celá rodina. Není výmluvy, proč to nejde. Jde o zdraví a kvalitu života, občas už o život samotný.
- Pravidelně digitálně detoxikujte. Jednoduše si užijte života bez elektronických výdobytků. Ano, ten život tam pořád je.
- Pracujte s psychikou dítěte i svou. Důležitá je životní radost, upevňování sebevědomí, hledání věcí, které dítě baví (ne na které je zvyklé), životní aktivity (ne pasivní přijímání faktu, že žije).



komplikovanějším. Dítě se tak zpravidla cítí osaměle (i když nám odkývne, že to zvládne). Aktivní jedinci, kteří byli zvyklí propotit trička až třikrát týdně a velkou část dní si užívali ve společnosti kamarádů, jsou najednou na samotce. Z přátel se staly virtuální čtverečky na obrazovce a z pohybu tichá vzpomínka. I kdyby dítě za měsíc přibralo jediné kilo, za rok je to kil 12! A upřímně, s každým kilem roste chuť na další sousto a nechuť k sobě samému.

Markéta Palatin



JOALIS AKADEMIE – vzdělávací kurzy

Systém vzdělávání informační medicíny rozdělujeme do tří úrovní:

Základní stupeň (Z1–Z3)

Základní stupeň je vhodný pro všechny, kteří se touží stát tzv. rodinným poradcem a chtějí vyladit zdraví sobě i svým blízkým a dozvědět se více o prevenci, ale i tipy na řešení akutních stavů. (Absolvování tohoto základního stupně a složení zkoušky 1. stupně je podmínkou pro studium vyšších stupňů vzdělávání.)

Střední stupeň (S1–S4)

Je určen pro absolventy základního stupně, kteří se chtějí detoxikaci a informační metodě C. I. C. věnovat naplno. Tento stupeň prohlubuje znalosti o celé metodě. Absolventi se v průběhu čtyř seminářů naučí pracovat s diagnostickým přístrojem Salvia a seznámí se s programem EAM set, procvičuje se také skládání kúr z přípravků Joalis. Tento stupeň je zakončen zkouškou 2. stupně a absolvent získá certifikát „*Poradce Joalis – Informační metoda C. I. C. – řízená a kontrolovaná detoxikace Joalis*“.

Vysoký stupeň (V)

Tento stupeň je zaměřen na získání praxe s klienty a nabytí sebedůvěry, která je pro vedení úspěšné praxe velmi důležitá. Do vysoké školy informační detoxikační metody byly zařazeny *Celoroční praktický kurz*, specifické semináře jako *Workshopy* a *Praktické semináře na práci v poradně* – EAM set, Salvia a sady. Absolventi tohoto stupně získají certifikát „*Certifikovaný poradce Joalis – Informační metoda C. I. C. – řízená a kontrolovaná detoxikace*“.

Bližší informace najdete na webu www.joalis.cz a www.eccklub.cz v sekci Vzdělávání.

Přednášky v Praze

PODZIM 2021

datum	čas	název akce	lektor	místo konání	cena
14. 9. 2021	9.30–15.30	S4	Mgr. Marie Vilánková	Praha	900 Kč
20. 9. 2021	9.30–15.30	Z1	Vladka Málová	Praha	700 Kč
5. 10. 2021	9.30–15.30	Z2	Vladka Málová	Praha	700 Kč
6. 10. 2021	9.30–15.30	Z1	Ing. Vladimír Jelínek	Praha	700 Kč
19. 10. 2021	9.30–15.30	Z3	Vladka Málová	Praha	700Kč
20. 10. 2021	9.30–15.30	Z2	Ing. Vladimír Jelínek	Praha	700 Kč
27. 10. 2021	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně		on-line	0 Kč
3. 11. 2021	9.30–15.30	Z3	Ing. Vladimír Jelínek	Praha	700 Kč
10. 11. 2021	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně		on-line	0 Kč
2. 11. 2021	9.30–15.30	S1	Vladka Málová	Praha	900 Kč
16. 11. 2021	9.30–15.30	S2	Vladka Málová	Praha	900 Kč
24. 11. 2021	9.30–15.30	S1	Ing. Vladimír Jelínek	Praha	900 Kč
29. 11. 2021	9.30–15.30	S3	Vladka Málová	Praha	900 Kč
30. 11. 2021	9.30–15.30	S4	Mgr. Marie Vilánková	Praha	900Kč
8. 12. 2021	9.30–15.30	S2	Ing. Vladimír Jelínek	Praha	900 Kč
15.12. 2021	10.00–12.00	Zkouška 2. stupně		Praha	350 Kč

Požadovaný termín jaro–léto si vždy ověřte telefonicky, e-mailem nebo na webových stránkách www.eccklub.cz v sekci Vzdělávání.

Informace a přihlášky: ECC, s. r. o., Na Výhledech 1234/8, Praha 10, tel.: 739 639 134, e-mail: eccp Praha@joalis.cz.

Přednášky v Brně

PODZIM 2021

datum	čas	název akce	lektor	místo konání	cena
8. 9. 2021	9.00–15.30	Z1	Bc. Lucie Krejčí	Brno	700 Kč
15. 9. 2021	9.30–15.30	S4	Mgr. Marie Vilánková	Brno	900 Kč
22. 9. 2021	9.00–15.30	Z2	Bc. Lucie Krejčí	Brno	700 Kč
6. 10. 2021	9.00–15.30	Z3	Bc. Lucie Krejčí	Brno	700 Kč
13. 10. 2021	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně		on-line	0 Kč

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
20. 10. 2021	9.00–15.30	S1	Bc. Lucie Krejčí	Brno	900 Kč
3. 11. 2021	9.00–15.30	S2	Bc. Lucie Krejčí	Brno	900 Kč
10. 11. 2021	9.00–15.30	S3	Pavel Jakeš	Brno	900 Kč

Požadovaný termín jaro–léto si vždy ověřte telefonicky, e-mailem nebo na webových stránkách www.bodycentrum.cz.

Informace a přihlášky: Body Centrum, Vodní 16, Brno, tel.: 545 241 303, e-mail: info@bodycentrum.cz.

Přednášky v Ostravě

PODZIM 2021

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
16. 9. 2021	9.30–15.30	Z1	Jana Nenadlová	Ostrava	700 Kč
7. 10. 2021	9.30–15.30	Z2	Jana Nenadlová	Ostrava	700 Kč
21. 10. 2021	9.30–15.30	Z3	Jana Nenadlová	Ostrava	700 Kč
3. 11. 2021	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně		on-line	0 Kč
11. 11. 2021	9.30–15.30	S1	Jana Nenadlová	Ostrava	900 Kč
25. 11. 2021	9.30–15.30	S2	Jana Nenadlová	Ostrava	900 Kč
9. 12. 2021	9.30–15.30	S3	Jana Nenadlová	Ostrava	900 Kč

Účastníkům vzdělávání v Ostravě doporučujeme Kurz S4 absolvovat v Praze 14. 9., 30. 11. 2021 nebo v Brně 15. 9., 1. 12.

Informace a přihlášky: Centrum metody C. I. C. – Ostrava, Pražákova 218, Ostrava – Mariánské Hory, tel.: 730 517 776, e-mail: centrumostrava@joalis.cz. **Požadovaný termín vždy ověřte telefonicky nebo e-mailem nebo na webových stránkách www.eccklub.cz v sekci Vzdělávání.**

Mimořádně konané semináře (tematické semináře – V*)

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
2. 9. 2021	9.30–15.30	Detoxikační taktika – pět kroků v detoxikaci	Pavel Jakeš	Brno	700 Kč
30. 9. 2021	9.30–15.30	Salvia, sady, EAM set v praxi terapeuta	Jana Nenadlová	Ostrava	700 Kč
1. 10. 2021	10.00–15.00	Seminář pro praktikující terapeuty	Mgr. Marie Vilánková	Brno	700 Kč
26. 10. 2021	9.30–15.30	Praktická Salvie	Vladka Málová	Praha	700 Kč
3. 11. 2021	9.30–15.30	Detoxikační taktika – pět kroků v detoxikaci	Pavel Jakeš	Ostrava	700 Kč

Aktuálně vypsané semináře sledujte na webu www.eccklub.cz v sekci *vzdělávání*. Nové termíny budeme vyhlašovat průběžně na základě zájmu.

Celoroční praktický kurz pro terapeuty (V1) – Praha, Brno, Ostrava

Naši lektoři Vladka Málová a Pavel Jakeš vám poradí s používáním (a pochopením) celostního přístupu ke klientovi. Po složení druhé zkoušky se na kurz může přihlásit prakticky každý, kdo si chce prohloubit svoji praxi pod vedením zkušených lektorů. Doposud bylo nutné absolvovat souvisle vždy celý semestr (pět kurzů) a nebylo možné nastoupit do „rozjetého vlaku“. Po předchozí domluvě s lektory se lze přihlásit i na konkrétní termín. Tato možnost se nepočítává do dvou povinných semestrů, na základě kterých získáváte označení certifikovaného centra. Cena jednorázového kurzu je 700 Kč. V Brně je nová varianta Celoročního praktického kurzu formou dvoudenních kurzů (tři víkendy jsou ekvivalentem pěti jednotlivých seminářů v Praze nebo Ostravě).

Prosíme, pro více informací nás kontaktujte: e-mail: eccp Praha@joalis.cz, telefon: 739 639 134.

18. 9. / 9. 10. / 13. 11. / 11. 12. 2021 a 15. 1. 2022	Vladka Málová	Praha	3.500 Kč
21. 9. / 12. 10. / 9. 11. / 7. 12. 2021 a 11. 1. 2022	Vladka Málová	Praha	3.500 Kč
9. 9. / 14. 10. / 4. 11. / 2. 12. 2021 a 13. 1. 2022	Vladka Málová, Pavel Jakeš	Ostrava	3.500 Kč
10. 9. / 15. 10. / 5. 11. / 3. 12. 2021 a 14. 1. 2022	Vladka Málová, Pavel Jakeš	Ostrava	3.500 Kč
3.–4. 9. / 26.–27. 11. 2021 a 28.–29. 1. 2022	Pavel Jakeš	Brno	3.500 Kč

Do přírody bez obav!

Jakmile se trochu oteplí, tito malí roztoči řadí opět v plné síle a obtěžují jak nás, tak i naše čtyřnohé kamarády. Dospělá klíšťata se nejčastěji vyskytují ve vysoké trávě, keřích, kde uchycena za zadní nohy číhají na procházejícího člověka či zvíře. Zajímavostí je, že klíště dokáže hladovět i déle než jeden rok.

Přenášené nemoci

Mezi nejčastější přenášené choroby patří virové onemocnění klíšťová encefalitida a borelióza, která je bakteriálního původu. Zatímco s první nemocí si imunita zdravého člověka poradí většinou poměrně snadno a proděláním vzniká doživotní imunita, s boreliózou je to trochu komplikovanější. Ani po proděláním boreliózy nevzniká doživotní imunita a tak nás může potrápit i opakovaně.

Příznaky boreliózy

- zánět (skvrna různého zbarvení) na kůži a různé další kožní změny (výstupky)
- zvětšení mízních uzlin
- olupující se bříška prstů
- bolest pohybového aparátu, schvácenost
- bolest hlavy, zatuhlý krk
- zhoršená jemná motorika a citlivost
- únava a pocit vyčerpání, nechut až deprese

Při akutní fázi je vhodné podstoupit léčbu antibiotiky. Borelióza se v těle bohužel často ukrývá a zapouzdřuje. Na různé chronické formy i na obě nemoci však platí především zdravá imunita. A tu lze podpořit i přírodní cestou. Například doplňky stravy Joalis, ve kterých se propojuje síla informace s účinky bylin.



Náš tip:

ArtiDren® + Spirobor® + Imun

kúra podporující správnou funkci imunitního systému a normální stav kloubů.



ArtiDren® s obsahem lopuchu většího, který přispívá k normálnímu stavu kloubů a chrupavek.



Spirobor® obsahuje jitrocel kopinatý, který podporuje správnou funkci imunitního systému a přispívá k normálnímu stavu kloubů. Zároveň působí jako antioxidant. Obsažený vitamin B1 přispívá k normální činnosti nervové soustavy.



Imun s vitaminy B6 a B12 přispívá k normální funkci imunitního systému.

Propojení síly informací s účinky bylin

Více na www.Joalis.cz