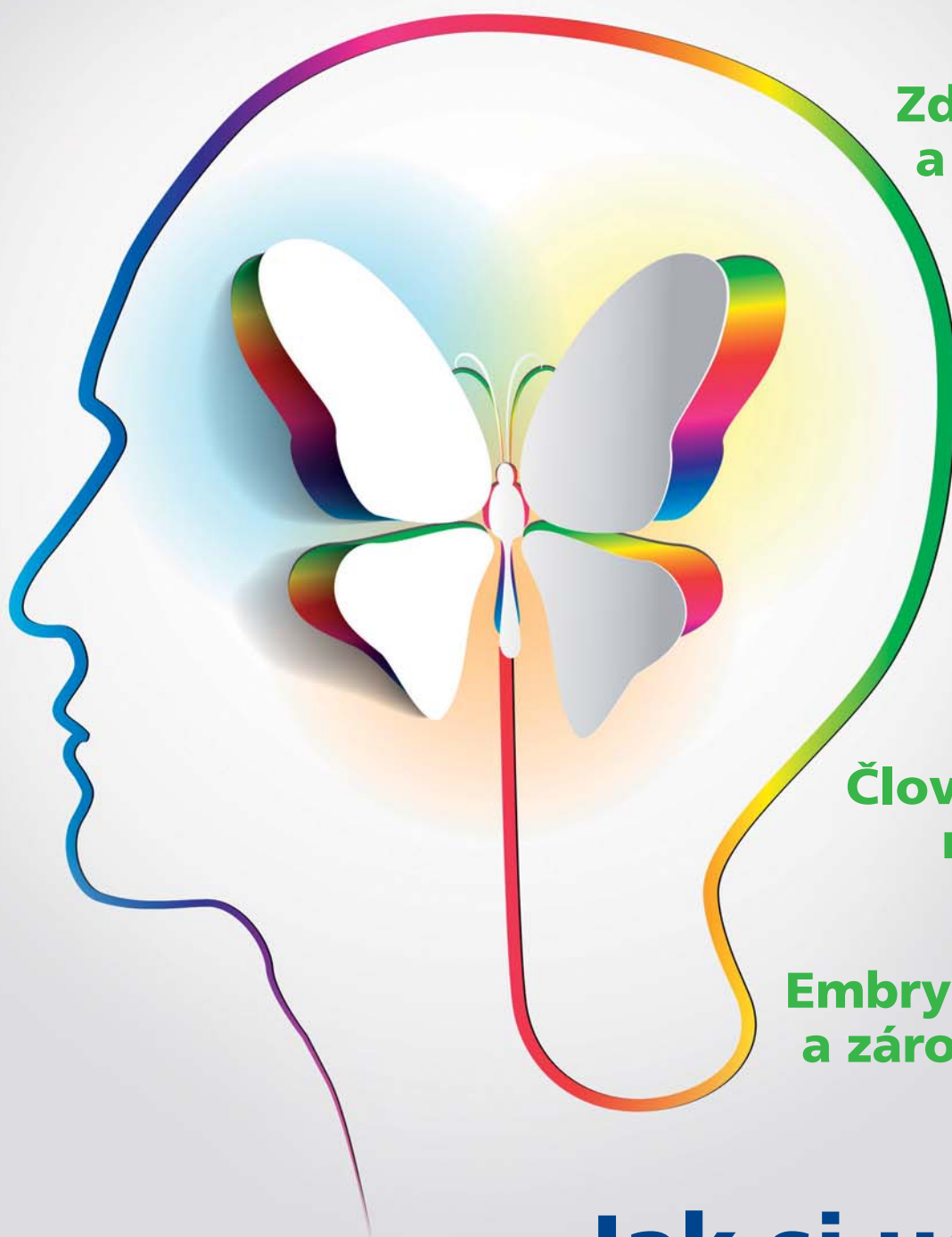


Měníme svět po kapkách

Joalis info

2/2016
březen–duben

Bulletin informační a celostní medicíny



**Zdravý spánek
a psychologie
snů**

**Důležité
uvolňovací
techniky**

**Člověk se prostě
musí mít rád**

**Embryonální vývoj
a zárodečné tkáně**

Jak si uchovat dobré psychické zdraví

Asociace terapeutů a detoxikačních poradců

Vás zve na přednášku:



O potřebě měnit pohled současného člověka na svět

Přednáší: Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

(profesorka fyziologie, autorka bestsellerů Doba jedová a Doba jedová 2)

Jak přežít v současném světě, ve kterém nás provázejí milióny chemikálií? Co všechno nám škodí? A v neposlední řadě – jak se bránit působení největších škodlivin? Profesorka Strunecká se během přednášky zaměří také na prevenci v rámci celé rodiny.

Akce se koná v sobotu 24. září 2016 od 10 hodin, v Praze
(místo bude upřesněno cca. 3 měsíce před konáním).

Cena: pro členy ATaDEP	350,- Kč
pro přátelé ATaDEP	450,- Kč
pro veřejnost a terapeuty mimo ATaDEP	600,- Kč

– částka se hradí po přihlášení, zašleme Vám pokyny e-mailem

V případě zájmu prosím potvrďte svou účast do 19. března 2016 na e-mail:
denisa.pitnerova@asociace-tdp.cz, do předmětu uveďte RNDr. Strunecká

Na akci budete mít možnost zakoupit vydané publikace autorky.

Těšíme se na vás!

Obsah

4 NOVINKY

Aktuality ze světa Joalis

6 JOALIS TÉMA

Jak si uchovat dobré psychické zdraví

10 PROFIL

Marie Dolejšová

Člověk se prostě musí mít rád

13 ORGÁNY ČÍNSKÉHO PENTAGRAMU

Zdravý spánek a psychologický význam snů

16 PŘÍBĚH

Můj život s Crohnem

18 BUŇKY V TĚLE

Embryonální vývoj a zárodečné tkáně

22 GALERIE JOALIS

Do boje proti mikroorganismům

24 CESTY KE ŠTĚSTÍ

Tajemství paměti – jak se správně učit formou memorování

28 BAMBI KLUB

Vybráno z Bambi klubu

Z poradny MUDr. Josefa Jonáše

29 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Vypni. A nepřepínej (se)

32 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL – ROZHOVOR

Správným dýcháním si můžete zlepšit vztahy

33 LISTÁRNA

34 KALENDARIUM

Připravované akce

Vážení a milí čtenáři,



s probouzejícím se jarem, které obléká přírodu do nového hávu, přicházíme i my s poněkud inovovanou podobou našeho bulletinu. Snažili jsme se o vzhled, který bude více čtenářsky přitažlivý – najdete v něm proto více příběhů, rozhovorů nebo článků o zdravém životním stylu. Primárně zůstaneme zaměřeni na detoxikaci, ale zdraví jde ruku v ruce s proměnou celkového přístupu, osobní transformací nebo aspoň dílčí změnou v životě. Pravidelně budeme také zveřejňovat příběhy klientů, kteří se díky metodě MUDr. Jonáše dostali z područí nemoci pro klasickou medicínu často neřešitelných.

Ve vydání, které právě držíte v ruce, si přečtete zajímavý rozhovor s jednou z nejdéle praktikujících poradkyň Joalis paní Marií Dolejšovou. Poradí vám jak se mít rád a jak každá změna má v životě své místo a posouvá nás dopředu. Jak a zda si vůbec lze uchovat dobré psychické zdraví rozebere v hlavním článku MUDr. Josef Jonáš. Tajemstvím paměti se v rubrice Cesty ke štěstí zabývá Ing. Vladimír Jelínek. V dalším příspěvku Mgr. Marie Vilánková přiblíží vznik života člověka z pohledu buněčného vývoje. Do rubriky Příběh jsme tentokrát vybrali mladého muže, který se s námi podělil o zkušenosti z dlouhé a strastiplné léčby Crohnovy choroby. A na závěr se dozvíte, jaké techniky a metody použít pro uvolnění a relaxaci.

Pevně věřím, že náš dvouměsíčník bude i nadále příjemným průvodcem a zdrojem informací pro vaši praxi. Ráda bych vás touto cestou požádala o příspěvky i názory na to, co by v bulletinu nemělo chybět, co se vám na současné podobě líbí nebo naopak, co byste změnili. Jsme tady především pro vás, terapeutů, proto neváhejte a svěťte se nám se svým postojem.

Přeji Vám krásné jaro, plné zdraví a spokojených klientů!



Jitka Menclová
redaktorka bulletinu

Bulletin informační a celostní medicíny

2/2016 březen–duben

Redakční rada: MUDr. Josef Jonáš, Ing. Vladimír Jelínek, Mgr. Marie Vilánková

Šéfredaktor: Jitka Menclová, j.menclova@joalis.eu, tel.: 602 694 295

Grafická úprava: Martina Hovorková

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

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.

Bulletin je vydáván pro interní potřebu.

Společnost Joalis s. r. o. má certifikovaný systém

řízení kvality dle normy ISO 9001.



Nové obaly a aktualizované složení Joalis ABELIA

Rádi bychom vás touto cestou informovali o aktualizovaném složení preparátů **Joalis Abelia**. Některé přípravky byly obohaceny o vitamíny, u některých byla receptura vylepšena přidáním bylinami, které příznivě působí na náš organismus. Celá řada se pyšní i novým obalem, který se velmi vydařil! Aktualizované preparáty můžete objednávat na stránkách www.eccklub.cz a www.joalis.cz



Březnové číslo BIOREVUE s Hankou Zemanovou!

Známa propagátorka zdravé stravy a autorka úspěšných kuchařek Hanka Zemanová vám v novém čísle BIOREVUE prozradí, na jaké knize právě pracuje. Překonala těžké životní

období a už se zase dívá na svět s úsměvem! Kdo chce skloubit péči o tělo s péčí o duši, ten určitě ocení rozhovor s bývalou reprezentantkou ve fitness Bohdanou Boniatti, která objevila regresní terapii a rozhodla se pomáhat druhým. Máte rádi jablka? Tak to nesmíte vynechat rozhovor s vyhlášeným pěstitelem Otto Loudou, který připravila Saša Stušková. Jako obvykle si můžete vyluštit i křížovku o ceny nebo si vyzkoušet některý ze zajímavých receptů, tentokrát inspirovaných ruskou kuchyní. BIOREVUE je s vámi už třetím rokem a stále přináší něco nového ze zdravého životního stylu a detoxikace. Aktuální číslo je v prodeji od 1. března. Zvýhodněně předplatné si můžete objednat na stránkách www.biorevue.cz.



Dotované bannery pro terapeutu



Napln se rozjela spolupráce na výrobě bannerů pro terapeutu Joalis. Jak jistě víte, rozhodli jsme se novým způsobem podpořit vaše poradny a nabízíme možnost výroby velkoformátových bannerů na venkovní vyvěšení, tzv. plachet, za opravdu skvělých podmínek. Vy zaplatíte pouze 25% nákladů z celkové ceny, zbytek jde za námi. Příkladem může být výpočet banneru o velikosti 2x2 m. Ten by běžně stál 1800,- Kč, vy zaplatíte pouze 450,- Kč. Jeden z prvních takto realizovaných bannerů je umístěn v Ústí nad Labem na Mírovém náměstí a zve k návštěvě terapeutky Mgr. Ivany Brychtové. Pro více informací kontaktuje Mariku Kocurovou z firmy ECC na e-mailu m.kocurova@joalis.cz.

Joalis na Festivalu Evolution 2016

Od 18. do 20. března 2016 proběhne na výstavišti v Praze-Holešovicích další ročník festivalu Evolution, který pod sebe soustřeďuje několik tradičních veletrhů – Biostyl, Zdraví, Ecoworld. Mezi vystavovateli nebudeme samozřejmě chybět ani my. Pro návštěvníky máme připraveno ukázkové měření, konzultace terapeutů i celkovou propagaci metody Joalis. Na veletrhu vystavujeme už 10 let a máme zde jeden z největších stánků. Pokud se rozhodnete na Evolution zavítat, nezapomeňte nás navštívit. Těšíme se na vás!



Únorová tisková konference v hotelu Adria

2. února 2016 se pražském hotelu Adria za velkého zájmu novinářů konala tisková konference společnosti ECC na téma **Ekzémy, aneb když se toxiny „vraží“ do kůže**. Na konferenci vystoupili Mgr. Marie Vilánková, Ing. Vladimír Jelínek a také dlouhodobá terapeutka metody Joalis Ing. Hana Šimůnková. Přednášející informovali o nejnovějších faktech na poli této problematiky. Atopický ekzém patří k rozšířeným chronickým civilizačním onemocněním hlavně v průmyslově vyspělých zemích a jeho příčinou velice často bývají toxické zátěže. V ČR se podle posledních údajů s atopickým ekzémem léčí nebo léčilo 800 tisíc lidí, reálně jich je zřejmě daleko víc. Současná léčba onemocnění



kůže naráží na limity klasické medicíny – podávání léků a mastí potlačuje a blokuje imunitní reakce, dochází pouze ke krátkodobému potlačení projevů, nikoli k objevení příčiny. I když nás lékaři přesvědčují o genetických příčinách ekzémů, není reálně možné, aby v tak krátké době došlo ke změnám v genetickém kódu. Statistické údaje zde mluví zcela jasně: v roce 1996 v ČR bylo diagnostikováno 17,1 % dětí s alergiemi (atopické ekzémy 4 %), v roce 2006 už to bylo 32 % dětí (atopiků z toho 12 %).

Celostní medicína a detoxikace Joalis nabízí jak tento problém vyřešit dlouhodobě. Ke zklidnění imunitního systému a nastolení rovnováhy v imunitních reakcích dokonale slouží přípravky **LiverDren**, **Emoce**, **Streson**, ale i **Analerg**. Po odeznění potíží je nutné obnovit správnou činnost lymfatického systému, který jediný z ní dokáže toxiny odstranit. Zásadní roli zde sehrává přípravek **Lymfatex**. Zvláště u dětí je velmi důležité problémy řešit hned v počátku, aby nedošlo k prohloubení imunopatologie a vzniku dalších alergických projevů. Dětem je určen komplexní sirupový preparát **Bambi Cutis**.



Aktuální zprávy z Asociace terapeutů a detoxikačních poradců

Nejen pro členy Asociace, ale pro všechny terapeuty jsou určeny Supervize pořádané dlouholetou a zkušenou poradkyní, paní Marií Dolejšovou. Nyní se můžete hlásit na květnový termín, informace najdete na našem webu.

Upozorňujeme na změnu data 3. semináře s názvem **Metabolismus**, který se

uskuteční **23. dubna 2016**. Přednášet budou členky Kamila Pufrová a Markéta Pourová. Pozor, na tomto semináři proběhne písemná zkouška ze Somatologie a Psychologie prodeje.

4. seminář s názvem **Nežádoucí účinky léků na lidský organismus**, se bude konat o víkendu **10.–12. 6. 2016**.



Asociace terapeutů a detoxikačních poradců

Přednášející bude PharmDr. Dana Srpová a test bude tentokrát z Metabolismu.

Rádi bychom také upřesnili některá pravidla fungování vzdělávání členů Asociace. Dle odhlasovaných pravidel budou studijní materiály dostupné už pouze na akcích Asociace, a to oproti podpisu. Ti z vás, kteří se nemohli některého ze setkání zúčastnit, obdrží materiály dodatečně na další akci. Děkujeme za vaši přízeň, další informace najdete na www.asociace-tdp.cz!

I-televize ATaDEP

Vždy 25.den v měsíci sledujte nový pořad se zajímavými hosty!

Jakým způsobem si máme zachovat své duševní zdraví a vůbec – jak stanovit kritéria duševní normality?

To je záležitost velmi komplikovaná, ne-li přímo neřešitelná. Abych ale nebyl dopředu plný skepse, přece jenom si můžeme říci určitá pravidla toho, jak by naše psychika měla fungovat.



Jak si uchovat dobré psychické zdraví



Terminus technicus duševní zdraví je pojem přímo záhadný, protože duši nikdo nikdy neobjevil, neví se, kde se nachází a dokonce ani jakou má funkci. Psychiku asi s duší slučovat nemůžeme. Ale psychické projevy vznikají v naší nervové soustavě a projevují se jak zevně na našem jednání a chování, tak na našich myšlenkách, eventuálně dalších výtvorech jak fyzických tak psychických. Psychika se u člověka tvoří nesmírně komplikovaně a na Zemi neexistuje žádný jiný živočich, který by se člověku jen z dálky přibližoval. Na formování naší psychiky působí

sobí jak vlivy exogenní – to, co je vně nás (stres způsobený vnějšími okolnostmi, naše existenční podmínky, kultura, jak vyrůstáme a žijeme, působení členů rodiny, učitelů, kamarádů, kolegů nebo nadřízených), tak vlivy endogenní (vnitřní).

Index štěstí

Myslím, že není třeba rozebírat, jakou škodu mohou napáchat rodiče, kamarádi nebo učitelé, do jaké míry budou určovat podmínky naší existence. Je už dokonce vědecky dolo-

ženo, že člověk žijící v západní civilizaci potřebuje ke šťastnému životu určité množství peněz. Pocit štěstí málo peněz snižuje, když jich je moc, šťastni také nejsme. V Bhútánu, malé zemi pod Himalájem, u obyvatel pravidelně sledují individuální index štěstí. Podle něj může pak král usoudit, zda vede svoji zemi dobře nebo špatně. Jisté je, že nikde na světě nedosahuje index štěstí takové výše jako v tomto malém království. Zabývají se tím některé organizace, nicméně vnímám to jako velmi zajímavý fakt. Pocit štěstí je totiž jedním z důležitých indikátorů duševního zdra-

ví. A to i přesto, že to nemusí být zrovna štěstí v objektivním pohledu. Člověk se při duševní nemoci zvané mánie – tedy opaku deprese – cítí velmi šťastný, nemusí spát a má pocit, že mu vše vychází. Nebo třeba megaloman, kterých můžeme v historii najít nespočet, má pocit velkého štěstí. Například takový slavný Albrecht z Valdštejna, kterého sice zavraždili, ale už v docela rozpadlém stavu způsobeném syfilidou, byl nepochybně úspěšným megalomanem. Celý svůj život vedl války, ale kromě toho stavěl také paláce, zámky a hrady, aniž by je kdy využíval. Psychická porucha nebo nemoc tedy v žádném případě nemusí vést ke špatné náladě, smutku, strachu a podobně.

Samotné exogenní vlivy na psychiku člověka jsou tak složité, že je nelze shrnout do nějakého stručného výkladu. Pokud se jimi někdo zabývá, pak preferuje určité období, které má nepochybně na psychiku vliv. Hovoří se o takzvané fylogenezi lidské rasy, tedy o zkušenostech, které lidstvo vlivem svého vývoje získalo. V tomto směru pracoval především Carl Jung, který hovořil o archetypech, o různých formách strachu, či o pověrách a pohádkách, které se vyskytují všude na světě a v celé historii lidstva, aniž by šlo vysledovat nějaký původní zdroj. Někteří lidé věřící na minulé životy hledají příčinu psychických problémů právě tam.

Vliv matky je zásadní

Co rozhodně má vliv na psychiku jedince, je psychická kondice matky v době otěhotnění a v průběhu těhotenství – často se tento vliv jeví dokonce jako rozhodující. V minulosti jsem uváděl práci profesora Matějčka. Sledoval děti matek, které požádaly o ukončení těhotenství, to jim však nebylo povoleno. Takto narozené děti měly různé druhy psychických poruch ve výrazně větší míře než tzv. chtěné děti. Hodně se diskutuje i o způsobu porodu, o psychickém stavu rodičky. V současné době se porodníci často snaží o nestresující porod v přítomnosti okruhu známých lidí.

Historicky nejstarší je zájem o podmínky vývoje novorozence, kojence, batolete a malého dítěte. Zde totiž nacházíme největší množství možných prohřešků proti zdravému psychickému vývoji. Je to o to horší, že tyto chyby jsou prakticky nenapravitelné. Pochopitelně, že poprvé si těchto problémů všimli u dětí vyrůstajících v dětských domovech či v jiném prostředí bez zájmu nebo v prostředí nepřátelském. Zde vznikají zárodky psychických problémů, které, jak už jsem říkal, jsou v budoucnu neopravitelné. Nalezneme i další kritická období v lidském

životě, jako je puberta či těhotenství ženy. Zde se psychika stává křehčí a zranitelnější a zevní vlivy mají zcela jasný vliv na fungování emocionálních částí mozku. Stejně tak složité jsou i vlivy endogenní – tedy vnitřní. Sem můžeme počítat genetickou výbavu, ale i další přenosy mimo geny, na kterých se podílí především rodiče a prarodiče.

Oblastí, která nás v naší praxi velmi zajímá, je vliv toxinů, se kterými se plod setkává v průběhu těhotenství. Je nepochybné, že krev matky prochází k plodu přes placentu a pupoční šňůru. Placenta má jakýsi filtrační potenciál, který však není tak dokonalý, aby se do plodu nedostávaly toxiny z těla matky. Některé škodliviny, které se nacházejí přímo v děloze, mají vliv na kvalitu plodové vody. Zdá se nepochybné, že plodová voda může také přenášet informace ze svého okolí, které plod vnímá a které ho ovlivňují.

Další důležitým vlivem je kvalita mateřského mléka, které vzniká ze střevního obsahu a lymfy. My, kteří se zabýváme detoxikací víme, že střevní obsah je masivním zdrojem různých toxinů, které samozřejmě přechází do mléka, stejně tak jako lymfa. Jak jsem zjistil, mnoho lidí se domnívá, že mateřské mlé-

ko se vytváří v prsní žláze. Proto si také myslí, že znečištění prsní žlázy může vést ke zhoršení jeho kvality. Skutečností je, že veškeré suroviny na jeho výrobu se berou v těch orgánech, o kterých jsem se zmiňoval. I když samozřejmě i z prsní žlázy mohou do mléka přecházet mikroorganismy a metabolity, které matka nesprávně zpracuje.

Naše komplikovaná hlava a další orgány

Mezi exogenní vlivy budeme tedy počítat především život sám s jeho stresujícími okamžiky a emocionálně náročnými situacemi. I když jsem určitě něco nezmínil a na něco zapomněl, tak již pouhý výčet těchto vlivů na lidskou psychiku dává tušit, že je opravdu velký zázrak, že náš vlastní psychický svět můžeme pokládat za normální a zdravý.

Podíváme-li se na různé části našeho organismu a na jejich spojení s psychikou, pak roli pochopitelně hraje mozková kůra. Zde mohou pod vlivem různých genetických, imunitních nebo elektrických poruch vznikat velmi bizarní poruchy duševní – např. nutkavé psychózy, halucinace, bludy a podobně. ►

Psychická kondice matky v době otěhotnění a v průběhu těhotenství má rozhodující vliv na psychiku jedince.



Pod mozkovou kůrou se ukrývá velice komplikované podkroví – mozek. Především *diencephalon*, tedy talamická oblast, hraje významnou úlohu ve tvorbě naší psychiky. K tomu musíme přiřadit tzv. bazální ganglia, kde se nachází *amygdala*, *striatum* a také *ventrikulus lateralis* neboli postranní komora. Tam najdeme i *hippocampus*, ale i mnoho dalších útvarů, které se zapojují do tvorby naší psychiky. Tím výčet samozřejmě nekončí – můžeme se dostat až k mozečku, který má velmi silný vliv na tzv. provozní paměť.

Oblasti, které mají zásadní vliv na lidskou psychiku, najdeme i mimo mozek. Jsou to nadledvinky se svou produkcí katecholaminů, minerálkortikoidů, glukokortikoidů. Dále pak střevo, jehož mikrobiální obsah je velmi důležitou složkou, která promlouvá do naší psychiky, viz střevní dysmikrobie. Ta je producentem řady toxinů a ovlivňuje psychiku daleko výrazněji, než si současná medicína připouští. Zvláště pak v kombinaci s různými potravinami vznikají neuvěřitelné látky, které mohou způsobit naše přejídání nebo obezitu. Naopak se nemusí tvořit příslušné látky, které chrání naši psychiku před emocionálními problémy. Za všechny aspoň známý mikroorganismus *laktobacilus*, který přispívá k redukci stresu tím, že syntetizuje kyselinu gama-aminomáselnou (GABA) tlumící úzkost. Při změnách střevních mikroorganismů

dostatek endorfinu, který se při chronickém stresu může často vyskytnout. Je pak doháněn užíváním různých drog nebo některou činností, která podporuje vznik endorfinů jako je třeba fyzická námaha. Tito lidé pak do úmoru cvičí, běhají, lezou, jen proto, aby vyprodukovali co největší množství těchto hormonů, protože spontánní produkce organismu moc nejde.

Stejně tak bychom se měli zamyslet nad funkcí hypotalamu, který ovlivňuje nejen hormonální činnost lidského organismu, ale i vegetativního nervového systému. Tento systém je propojením mezi mozkovou kůrou a všemi orgány lidského těla. Jeho disbalanc je nositelem celé řady psychických problémů. Sám hormonální systém má pochopitelně vliv na naši psychiku. To nemluvím o vlivu hypotalamu na sexuální a jiné bazální pudové funkce organismu. Opět vidíme, že výčet orgánů je velice rozsáhlý a jejich souhra je pro kvalitu psychického života rozhodující.

Z hlediska pentagramu

Pokud se dostaneme do oblasti čínské medicíny, vidíme, že naši psychiku ovlivňují i další orgány. A to především energií čchi, která v nich vzniká. Lidová rčení napovídají. Například když se hovoří o žlučovitých lidech, o srdečném chování, o vlivu žaludku na spokojenost člověka nebo o možnosti svobodně

Pocit štěstí je jedním z důležitých indikátorů duševního zdraví.

u zvířat můžeme sledovat i výrazné změny v jejich psychice.

Hormony štěstí

Na psychiku působí i střevní nervový neboli enterální nervový systém, který je mimo jiné i producentem serotoninu, antidepresivního hormonu, bez něhož lidský mozek není schopný fungovat. Když se přesuneme k dalším orgánům, tak to bude především zadní lalok hypofýzy neboli neurohypofýza, která produkuje oxytocin. Ten mimo účinku na porod a kojení zastává i roli hormonu štěstí spolu s endorfiny, které mozek nezbytně k dobré funkci potřebuje. Nedávno jsem vyšetřoval dívku, která byla velice úspěšná, ve svých 14 letech se výborně učila a zvládala celou řadu dalších činností. Přesto jí nic nedělalo radost a působila depresivním dojmem. Příčinou byl ne-

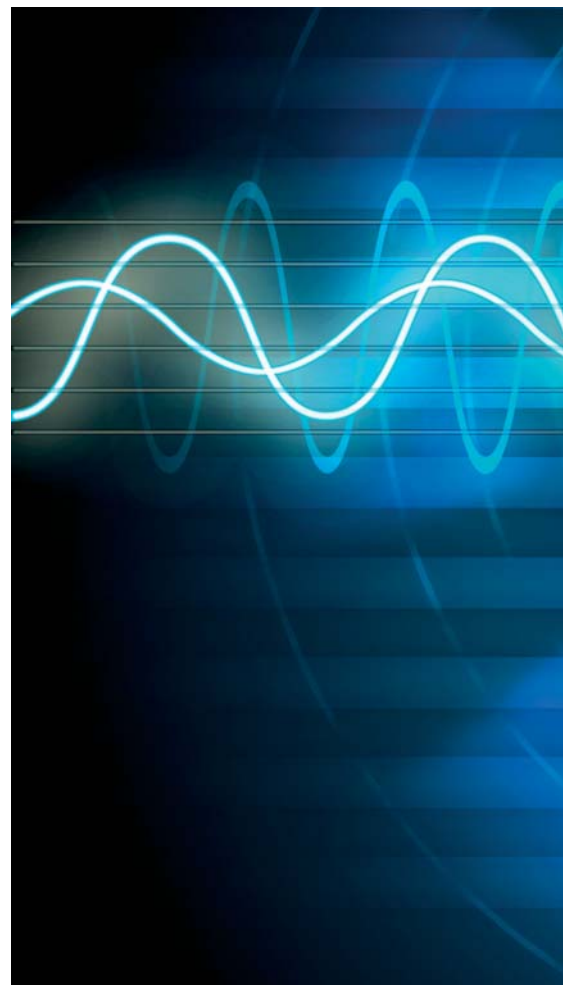
se nadechnout. Také o přesně mířeném slovním ataku se hovoří, že „mířil do ledví“. Tedy do oblasti ledvin, které čínská medicína považuje za zdroj úzkosti. Skutečně se běžně setkáváme s důkazy tohoto vlivu. Z nedávné doby vzpomínám ze své ordinace na ženu, které jsem detoxikoval srdce pro arytmiie. Krátce po zahájení detoxikace oznámila, že zmizely nejen její srdeční arytmiie, ale má i velmi dobrou náladu a je veselá, jak již roky nebyla. Jiný klient zase hovořil o veselém psu, jemuž jsem rovněž detoxikoval srdce. A právě srdce bývá v čínské medicíně spojeno s veselostí a radostí.

Mozek můžeme naprogramovat

Nezapomínejme také na to, že mozek je počítač, který je celý život programovatelný.

Ovšem pouze použijeme-li ten správný programovací jazyk. Tím se může stát slovo. Mnozí z nás mají takovou psychiku, o jaké slyšeli v dětství mezi rodiči. Někteří rodiče se často zmiňují o tom, že všichni lidé jsou zlí, závistiví, snaží se nás okrást, muži jsou hrubí, ženy jsou proradné a učitelé ničemní, na každého číhají všude samé nemoci a mikrobi, člověk si není jistý dnem ani hodinou a podobně. V těchto případech si můžeme být jisti, že náš mozek je tím do určité míry naprogramován, a to značnou část života. A tak se nejen děti podobají rodičům, ale i manželé se podobají sobě navzájem, protože se ovlivňují svými slovy, řečmi a názory. Jejich mozky přejímají informace týkající se třeba vztahu partnerů ke společnosti, sami k sobě a podobně.

Psychické problémy pak můžeme rozdělit do oblasti poruch chování, sociálních defektů, emocionálních problémů, poruch učení či poruch paměti. Dále přes pocity chronického stresu až k vážným problémům jako je autismus, Aspergerův syndrom, různé typy demencí nebo k produktivní symptomatologii, kterou představují bludy, halucinace či nutkavá jednání. Do oblasti psychických poruch spadají také různé sexuální úchytky. Těch je





stále méně a méně, protože co bylo v minulosti považováno za „nenormální“ je dnes považováno nejen za normální dokonce někdy i za velmi žádoucí. Nutno podotknout, že pohled na psychické problémy se liší společnost od společnosti, kulturu od kultury. Také se samozřejmě mění v čase, tak jak se vyvíjí lidská společnost. Člověk sám osobně by chtěl být především šťastný a veselý. K tomu pak směřuje svoje celoživotní snažení. Dosažení těchto emocí si ale každý představuje trochu jinak. Někdo pomocí peněz, jiný pomocí zážitků, třetí pomocí drog, další pomocí jídla nebo sexu. Zkrátka, máme mnoho individuálních cest za štěstím, které však velmi často končí ve slepé uličce. Trvalého pocitu štěstí prý dosahují pouze blázni s určitým typem duševní choroby, ale lidem takzvané normálním je odpírání.

Jak můžeme psychice pomoci detoxikací

Přesto se v detoxikaci mimo tělesných problémů velmi často zabýváme duševními tedy psychickými problémy. Pracujeme s úzkostí, agresivitou, depresí, pesimismem, psychickou únavou, neklidem, nespavostí a mnoha

dalšími pojmy, které souvisí s různými oblastmi psychiky. Na to, aby si člověk uchoval psychické zdraví, musí tedy být pochopitelně od přírody náležitě vybaven, ale musí na tomto uchování celý život pracovat. Naštěstí

disponujeme takzvaným rozumem, tedy činností mozkové kůry, kterou můžeme ovládat směry i obsahem svého života. Do jaké míry je toto člověk schopen si promýšlet, do takové míry mu tuto činnost mozek vrací v podobě pocitu psychické spokojenosti. Důležité je, aby mozek nebyl deformován toxickými podněty, které jsou způsobeny různými toxiny v orgánech, o kterých se v článku zmiňuji. Je našim úkolem, tedy úkolem detoxikačních terapeutů, abychom všechny tyto nervové struktury očistili. Toxiny jsou nám známe – anorganické, organické, metabolické toxiny, mikroorganismy nebo stresy. Dále emocio-

nální toxiny, antigeny, mikrobiální toxiny, imunokomplexy, v neposlední řadě také toxiny vznikající při střevní dysmikrobii špatnou reaktivitou mezi mikroorganismy a potravou. Většina preparátů Joalis je dnes již univerzální, takže se jednotlivými orgány nemusíme zabývat. Můžeme je však detailně znát a pomocí EAV techniky je kontrolovat, abychom se přesvědčili o jejich objektivní funkci působící na psychiku člověka.

Mikroorganismy v podobě chronických infekcí můžeme dnes řešit pomocí antimikrobiálních preparátů. Mikroorganismy v podobě mikrobiálních ložisek můžeme univerzálně řešit preparátem **Supertox**, protože samotná práce s ložisky je nesmírně komplikovaná. V mozku bychom je museli řešit mnoha preparáty jako je **Cranium**, **Hypotal**, **Elemde**, **Fatig**, **Depreson**, **Cortex**, **Vegeton**, **NeuroDren** a dalšími. To je velmi obtížné a závisí to na schopnosti terapeuta používat přístroj EAV. Proto je použití **Supertoxu** řešením. Rovněž na anorganické toxiny lze univerzálně použít **MindDren** či na organické **EviDren** a **PEES-Dren** nebo preparát **Non-grata**. **Emoce** a **Streson** jsou také univerzální, stejně jako **Metabol** a **Metabex**. Dřívější nutnost znát podrobně jednotlivé orgány vedla k neefektivnímu využívání detoxikačních preparátů a jejich sestavy bývaly často velmi bizarní. K odstranění střevní dysmikrobie se budu vyjadřovat v některém z dalších čísel bulletinu. S panem Jiřím Kuchařem chystáme rozsáhlou knihu o střevě, která může znamenat zlom v přístupu k lidskému zdraví, tedy i ke zdraví psychickému. Protože v celostní medicíně nelze rozdělit co je psychické a co tělesné, vše spolu

Mozek je počítač, který je programovatelný celý život. Ovšem pouze za použití správného programovacího jazyka.

zcela úzce a zcela zásadně souvisí a naprosto se podmiňuje.

Možná, že se vám článek bude zdát velmi všeobecný, ale pozornému čtenáři jistě neuniknou velmi konkrétní návody jak postupovat. Již jsem napsal, že uchovat si duševní zdraví je velmi komplikované. Na závěr mi dovoluje jeden starý psychiatrický vtip. Lidé se dělí na dvě skupiny: na ty, kteří klíče nemají a na ty, kteří klíče mají. I když tomuto vtipu bude asi nejlépe rozumět ten, kdo absolvoval nějaký pobyt v psychiatrickém zařízení.

MUDr. Josef Jonáš

Je jednou z prvních terapeutek detoxikační medicíny u nás. Dnes provozuje praxi ve čtyřech městech České republiky a ročně ji navštíví tisíce pacientů.

V následujícím rozhovoru se nám svěřila se svou životní cestou a tím, co ji k metodě MUDr. Jonáše přivedlo.

Marie Dolejšová



Člověk se prostě musí mít rád

Jedna důležitá otázka hned na začátek – myslíte si, že by se člověk měl mít rád?

To víte, že ano! Navíc si myslím, že bychom se už od malička měli učit porozumět svému tělu. Současná západní medicína nás totiž vede k tomu, že si na nemoc počkáme a až pak jdeme k lékaři pro lék. Jsem přesvědčená, že pokud by se na školách vzdělávalo chápání souvislostí těla primárně podle čínského pentagramu, bylo by to jiné. Například, když dítě bude bolet kolínko a zeptám se ho: „*Kolik jsi*

že oni navštěvují lékaře klasické medicíny, je předpoklad, že je budou navštěvovat i děti. Já jsem si uvědomila, že musím hledat jinou cestu, až když jsem brala velké množství léků a stále se neuzdravovala.

A dnes své tělo máte ráda?

Není to úplně lehké, podívat se na sebe nezkršeným pohledem a říct si: mám tě ráda, mám tě rád. Hlavně pro ženy s přibývajícím věkem je to velmi těžké. Stárnutí ale k životu prostě patří. Mně se to povedlo a dnes si do-

starat. Ona pak mnohdy v zájmu zachování vztahu potlačí samu sebe a začne se starat jen o muže a o rodinu, což je prvopočátek jejího osobního krachu.

Máte v tomto ohledu osobní zkušenost?

Ano mám. Brzy jsem se zamilovala a vdávala se mladá. Měli jsme dvě krásné děti, ale naše manželství nebylo šťastné. I přesto, že jsem to věděla a život mi utíkal, byla jsem přesvědčená, že děti potřebují otce. Takže jsem se snažila manželství udržet za každou cenu. Je to takový syndrom nezdravého sebeobětování, které dělá spousta žen. Řekla bych, že dvě třetiny, ne-li tři čtvrtiny. Tyhle ženy jsou přesvědčené, že na sebe musí vzít starost celého světa.

Dnes už si dokážu říct: „No ty jsi úžasná!“

toho dnes vypil?“ bude vědět, že stav kolen souvisí se zavodněním organismu. A uvědomí si, co udělalo špatně nebo co mu chybí.

Pojďme konkrétně k Vám. Uměla jste respektovat své tělo vždycky?

Rozhodně ne, trvalo dlouho, než jsem ho pochopila. Každý z nás se narodí nějakým rodičům a od nich přebírá životní vzorce – jestli-

kážu říct: „*No ty jsi úžasná!*“ Když člověk získá tohle zdravé sebevědomí, zjistí, že je mu úplně jedno, co si o něm kdo myslí.

Pro spoustu z nás je to dlouhá cesta, naučit se respektovat sám sebe.

Ano, souhlasím, u žen obzvlášť. Víte, téměř každý chlap, když se žení, očekává, že mu manželka nahradí matku, že se o něj bude

Kdy jste tedy prozřela, že už je čas dbát sama na sebe?

Když jsem po dvacetiletém manželství ležela v nemocnici a čekala na operaci. Uvědomila jsem si, že tam můj muž se mnou není a že ho vlastně nepotřebuji. Došlo mi, že se někde stala chyba. A přišla jsem i na to, že ta chyba je ve mně, ne v mém muži. Navíc mi sestra do

nemocnice přinesla knihu od Louise Hayové „Miluj svůj život“ a to bylo to, co mi definitivně otevřelo oči. Řekla jsem si: ano, tohle potřebuji! Milovat svůj život, milovat sama sebe. Je to tak – každá žena by vlastně měla být trochu sobecká.

Dnes jste úspěšnou sebevědomou ženou, terapeutkou, která se více než patnáct let věnuje detoxikační medicíně. Předtím jste dlouho pracovala jako administrativní pracovnice. Co Vás vedlo k tomu odejít, vzdát se stabilního místa a vykročit de facto do neznáma?

Začnu asi úplně od začátku. Já jsem vystudovala odbornou dívčí školu, obor sociální zdravotní péče. Na tu školu jsem šla ale jen kvůli rodičům. Na praxi jsme chodili do domovů důchodců, diagnostických ústavů, do nemocnic. To pro mne bylo něco příšerného. Já jsem chtěla být módní návrhářkou, ne vynášet mísy po pacientech, krmit nemocné. Tak jsem zběhla. Začala jsem dělat aranžérku drobného zboží a v té práci jsem viděla smysl

Měla jsem tehdy mezi lékaři spoustu kamarádů. Když mi začaly zdravotní problémy, šla jsem za nimi. Háček byl v tom, že každý z nich mi poradil něco jiného. Bylo to období, kdy jsem brala asi patnáct léků, ale můj zdravotní stav se vůbec nelepšil. Nakonec se dokonce uvažovalo o invalidním důchodu, to mi bylo 45 let! V tu dobu se v Táboře konala přednáška lektorky metody MUDr. Jonáše

probíhala tak dvakrát do roka. Hnacím motorem v tomto období byl můj syn, kterému ve 22 letech lékaři diagnostikovali roztroušenou sklerózu. Jako matka jsem to samozřejmě velmi těžce prožívala a hledala, jak mu pomoci. Koupila jsem si tehdy přístroj Salvia a učila se. Syn i přes počáteční nedůvěru začal preparáty užívat a po půl roce byl z nejhoršího venku. Nakonec vyšlo najevo, že

Respektovat a znát své tělo by se měli učit už děti na základní škole.

Marie Zítkové o osteoporóze z pohledu přírodní medicíny. Já se na tu přednášku vydala. Upřímně, šla jsem tam na výzvědy. Jak jsem tam tu Marušku poslouchala, uvědomila jsem si, že tohle je to, co hledám, to je ta pravda. Že v těle všechno souvisí se vším, tedy celostní přístup. Brzy jsem na sobě vyzkoušela nějaké preparáty MUDr. Jonáše a jejich pozi-

diagnóza byla chybná, že trpěl infekcí neuroborieliového původu. Po třinácti letech si nedávno nechal udělat kontrolu na neurologii a je naprosto zdravý.

Používáte při Vaší práci ještě nějakou jinou metodu? A dá se říci, že u většiny klientů zabírá stejný preparát?

Používám pouze a výhradně metodu MUDr. Jonáše a myslím si, že by tohle měl udělat každý terapeut, který se pro ni rozhodne. Jestliže třeba někdo dělá masáže a přibere k nim ještě detoxikační medicínu, tak nebude ani jedno dělat na 100 procent. Pokud pracuji s Joalisem, lidi by za mnou měli přijít jako za detoxikačním poradcem – terapeutem. Vzhledem k tomu, že se snažím co nejvíce sledovat vývoj metody, nemohu jednoznačně sdělit jména preparátů, protože jejich názvy podléhají právě tomu vývoji. Byla doba, kdy jsem měla velice oblíbenou kombinaci **Streson, Analerg, UrinoDren** a **Spirobor**. V současné době podávám z 80 % novou kombinaci **Streson, Emoce, Decitox, Supertox** a **Mikrotox** a teprve teď se mi vrací lidé, kteří tuto kombinaci využívali s velice pozitivními výsledky. Menší skupina lidí na tuto kombinaci zareagovala různými nepříjemnými detoxikačními projevy.

Poradíte ostatním poradcům, jak klienta přesvědčit o metodě řízené detoxikace?

Tady pozor. Pokud klient není připraven metodu detoxikace přijmout za vlastní, pokud má pochybnosti a chce se nechat přesvědčovat, pošlu ho pryč. V žádném případě ho nelze nutit, ještě prostě „nedospěl“. Musí to být jeho vnitřní přesvědčení, musí k tomu rozhodnutí dojít sám. Jinak je celá detoxikace jen ztrátou času. Každý terapeut vám řekne, že nejideálnější je detoxikovat člověka, který si vás sám najde.



S MUDr. Jonášem a dalšími terapeuty na V. mezinárodním kongresu

svého života. Jenže pak se mi narodily děti, nastoupila jsem na mateřskou. Když je pak nevzali do školky, potřebovala jsem práci a našla si místo administrativní pracovnice na rentgenové oddělení v nemocnici. Z počátku se mi vůbec do zdravotnictví nechtělo, ale práce mne začala bavit a vlastně jsem tam docela v pohodě vydržela 25 let.

A jak jste tedy přišla k detoxikační medicíně MUDr. Jonáše?

tivní dopad na mé zdraví mi úplně vyrazil dech! Mimochodem, žádný z mých tehdy vážných zdravotních problémů se mi dodnes nevrátil.

Začátky určitě nebyly lehké. O detoxikační medicíně se příliš nevědělo, lidé byli nedůvěřiví a celostní medicína byl nový pojem.

Byla jsem de facto takový samouk. Semináře tehdy neexistovaly, setkání s MUDr. Jonášem

Chodí za vámi desítky lidí týdně. Určitě Vás někdy jejich starosti a nemoci vyčerpávají. Jak to zvládáte odbourat?

Víte, když ke mně člověk přijde, musí vědět, že jsem tady pro něj, jsem připravená mu pomoci a sdílím stejnou „vlnu“. Na začátku jsem se chodila různě čistit, dobíjet. Ale po nějaké době jsem se naučila sama se ochraňovat, energii ze sebe nevydávat. Napojím se „nahoru“ a udělám ze sebe takový průtokový kanál. Nechám klienty, ať si vezmou kolik energie potřebují.

Máte i dětskou klientelu?

No jejej. Děti jsou úžasné. Vzpomínám si na jednoho pacienta – bylo to absolutně nezvladatelné dítě, ač byl tedy velice chytrý. Když ten malý kluk přišel ke mně do poradny, rozhlédl se a zeptal se: „Tady bydlíte?“ A já: „Ne tady nebydlím, ale pracuju.“ A on: „Máte to tady moc hezké!“ Já na to: „Tak mi pověz, co tě trápí?“ On: „Víte, já strašně zlobím, ale jinak jsem moc chytřej. Pomůžete mi s tím?“ Říkám mu: „Budu dělat všechno co umím, abych ti pomohla.“ On se v tu chvíli podíval na matku a řekl jí: „Můžeš mi říct, proč jsme sem nešli dřív? Vodiš mě po všech možných doktorech a nikdo mi zatím nepomohl.“ Museli jsme u něj kromě detoxikace upravit i stravování, ale ten kluk dodržel všechno, co jsem řekla. A pak už přišel jenom jednou na kontrolu. Asi po čtyřech letech jsem ho nedávno viděla hrát v jedné pohádce a musím říct, že jsem měla co dělat abych poznala, že tohle je to bývalé nezvladatelné dítě.

Přichází děti na svět už s toxiny v těle?

Ano, bohužel. V dnešní době je spousta tzv. toxických rodičů. Moje dcera je učitelka v základní škole a má tudíž možnost sledovat toxicitu u svých žáků. Tvrdí, že rok od roku je to horší a horší. Jsou to děti, které jsou nesoustředěné, pomalu chápou, mají problém udělat i třeba rovnou čáru. To je velký problém současnosti, nad kterým by se měl někdo zamyslet. Jak to bude vypadat, až tihle mladí dospějí? Pokud nebudou detoxikováni, nedokážu si představit, co bude za dvacet let.

Jak to myslíte?

Podívejte se na ty ohromné koncerny, konkrétně na potravinářský průmysl, co nabízí lidem na této planetě k jídlu? Spousta potravin je plná chemikálií, konzervantů. Tyhle firmy potenciálně připravují pacienta pro farmaci. Protože až když mají pacienta, mohou léčit. A budou-li léčit, ne uzdravovat, bude se jim dobře žít.

S přítelem Petrem



Dnes je za vámi po těch letech už spousta vyléčených klientů. Máte nějakou radu nebo vzkaz pro ty, kteří začínají?

Snažte se pochopit princip fungování informační medicíny a jděte vždy za svým cílem. Neberte fatálně své nezdary, ale poučte se z nich. Protože každá, byť negativní zkušenost, je důležitá pro cestu, kterou jste

si zvolili. Naučte se používat svou intuici, ne vždy rozum, protože intuice vás dovedla až sem. A nakonec: věřte sami sobě a metodě MUDr. Jonáše a pracujte vždy s pokorou!

*Jitka Menclová
redakčně upraveno,
zdroj: I-televize ATaDEP*

Marie Dolejšová (62)

Narodila se 27. února 1954 u babičky na gauči v malé vesničce Bedřichov, kousek od Pacova v okrese Pelhřimov.

Žije střídavě v Táboře a na chatě v lese u rybníka.

V roce 2001 začala pracovat jako akreditovaný poradce Joalis, od roku 2013 je místopředsedkyní Asociace terapeutů a detoxikačních poradců.

Provozuje poradnu v Táboře, Praze, Českých Budějovicích a Příbrami.

Má dvě dospělé děti Veroniku a Marka, 22 let žije ve společné domácnosti s přítelem Petrem.

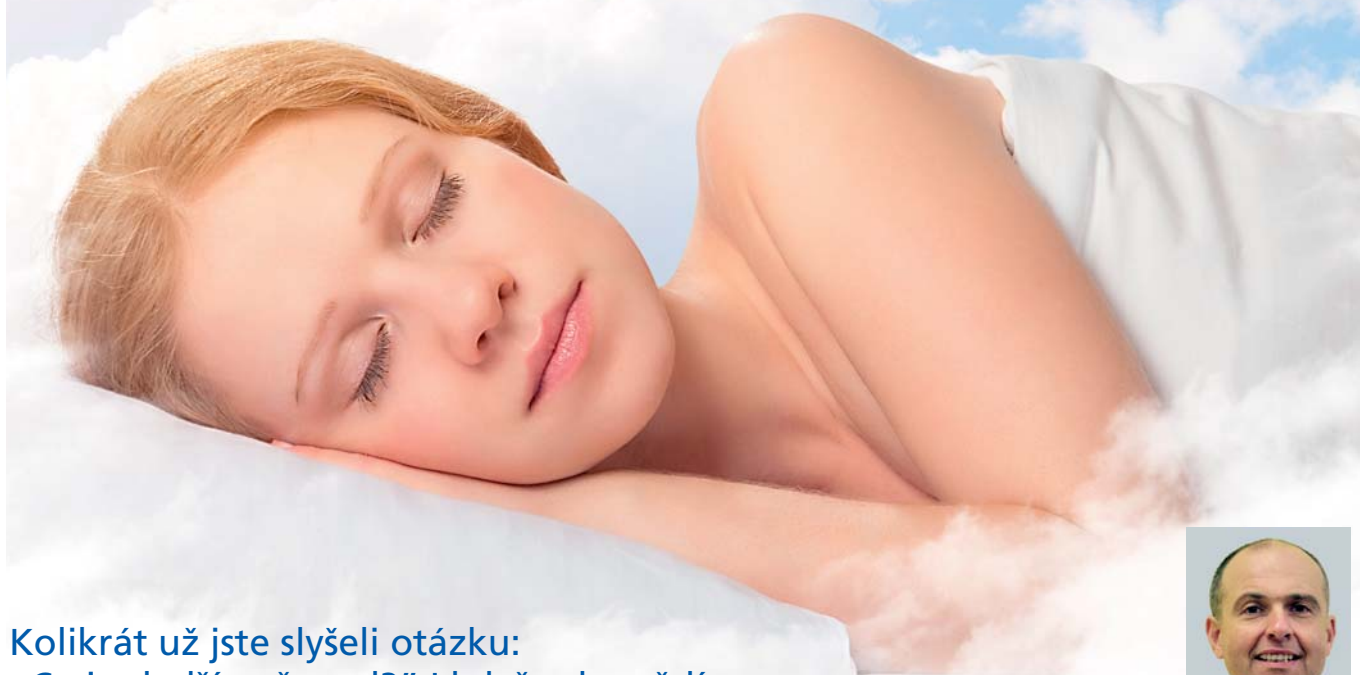
Má ráda svůj život, své blízké, kamarády, cestování, jízdu autem, svoji práci, své klienty. A také sama sebe.

Nemá ráda falešné lidi, kozí mléko.

Životní motto – „Můj život je škola, a všichni kolem mě jsou moji učitelé.“

**Kontakt:
dolejsova@aktip.cz, tel.: 605 265 347**

Zdravý spánek a psychologický význam snů



Kolikrát už jste slyšeli otázku: „Co je sladší než med?“ I když odpovědi bychom podle uvažování, životního názoru a zaměření každého člověka jistě našli více, tentokrát je správnou odpovědí **spánek**.

Ve stavu spánku stráví člověk zhruba jednu třetinu života. Už proto by si každý z nás měl místo na spaní vybírat tak, aby mu přinášelo pocit bezpečí a jistoty, aby byl schopen se při spánku maximálně uvolnit a zrelaxovat. Pocity nebezpečí a ohrožení sice cítí člověk uvnitř sebe sama, určitě ale není žádoucí je umocňovat nevhodným umístěním předmětů nad postelí či v blízkosti postele.

Zřejmě budete souhlasit, že není nic sladšího než se ráno probudit do slunného teplého dne po tvrdém a vydatném spánku. Hlavně pokud byl navíc umocněný krásným barvitým a uvolňujícím snem, ze kterého měl hned po probuzení člověk úžasný a povznášející pocit, který leckdy přetrvává celý den. A je uměním spát a vyspat se tak, aby se člověk probudil do jakéhokoliv dne – ať mrazivého či deštivého, zamračeného nebo větrného – a prohlásil: „*To je ale krásné počasí! Jak já*

jsem se krásně a vydatně vyspal!“ Vsadím se, že mnozí z vás by v duchu prohlásili: „*Takový člověk je prostě na zabít!*...“ A přesto tací lidé existují, pár jich znám a myslím si, že jsou v životě úspěšní, zdraví a šťastní, navenek i ve své duši.

K čemu spánek potřebujeme

Spánek byl po celá tisíciletí považován za pasivní jev blízký „bezesné“ smrti. Shakespeare dokonce ve svém Hamletovi považuje smrt za „sestru spánku“. A vskutku. Tím, že člověk usíná, vzdává se svého povrchového já. Volného jednání podle svých myšlenek, nápadů a vstupuje do prostoru hlubokého nevědomí, které je prosyceno a protkáno nepřeborným množstvím snových obrazů, krajin, barev a symbolů.

Proč je vlastně spánek tak důležitý? Pro regeneraci mnohých orgánů totiž až tak nutný není. Výměna starých buněk za nové či zbavování se nepotřebného (toxinů či zbytků metabolitů) probíhá normálně i za bdělého stavu. Přesto se člověk bez spánku neobejde. A to hlavně kvůli regeneraci nervového systému, který je úzce spojený s psychickým světem. Stav naší psychiky je nerozlučně spojený s prožívanými a pociťovanými emocemi a zasahuje pak prostřednictvím hormonálního a autonomního nervového systému do řízení veliké řady procesů v organismu. Ty jsou do značné míry popsitelné pevnými pravidly, tak jak to vyznačujeme na základě přírodních zákonů čínského pentagramu.

Spánek nutně potřebujeme na urovnání zážitků, vzpomínek, nově naučených věcí a jejich zapojení do obsahu již stávající paměti. Do značné míry se to děje na základě vzniku

nových spojů neuronové sítě, která se mohutně vytváří právě když spíme. Říká se, že ráno je moudřejší večera. Snad je to také proto, že spánek slouží pro obrácení dalšího listu v knize života, kde se začíná psát nový příběh. Ten je sice vytvořený na základě toho starého, ale je teprve připravený k prožití. S novými výchozími podmínkami, novým začátkem a nadějí.

Ven z bludného kruhu

Člověk si na dně své duše nese celou řadu emočních bloků či zranění, které mají svůj dopad na pohybový aparát, postavení těla a také na činnost a správné fungování vnitřních orgánů, žláz. Souvislost civilizačních chorob s psychickou výbavou a psychickými bloky pacienta je tématem, které je velmi opomíjeno klasickou medicínou. Právě to, že psychosomatickou stránku nemoci odděluje od nemoci samotné, vnímám jako její obrovský nedostatek. Odstranění traumat je pak nepřímě odsunuto do možností medicíny alternativní.

Také Joalis se snaží nabídnout možnost řešení dávno zasunutých emočních bloků. Stěžejním preparátem je **NoDegen**, který tématům duše pomáhá na povrch a dává tak příležitost člověku je nově zpracovat a vyjádřit se k nim. Je přesně tím přípravkem, který nám pomůže přeseknout bludný kruh

Významným způsobem do snů zasahuje také detoxikace základních orgánů i zbavení se speciálních toxinů. Toto téma se dá uchopit i rozumem. Tedy vypsát seznam pro typická snová témata například při detoxikaci okruhu ledvin či srdce. Mám v úmyslu se k tomu v budoucnu vrátit, základní postřehy jsou uvedeny v publikaci **Abeceda detoxikace**.

Kvalitu spánku určuje melatonin

Člověk usíná proto, že mozek začne produkovat hormon melatonin. Ten se v malé mí-



ře začíná vylučovat a uvolňovat již na sítnici oka. Vylučování melatoninu je totiž ve značné míře závislé na přítomnosti modré složky světla v prostoru. Jakmile se začne stmívat, modré složky ubývá a to je pokyn pro mela-

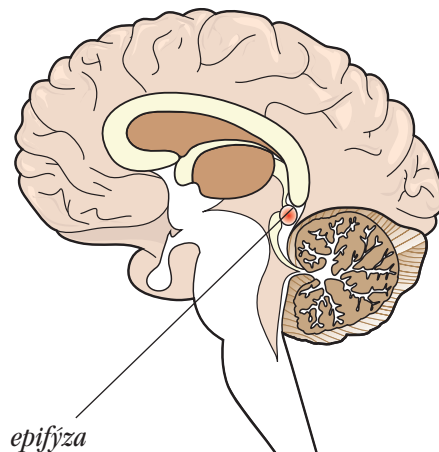
Yoga Nidra, ale jsem přesvědčený, že téměř každý čtenář ví, o čem je řeč. Tyto spontánní obrazy nevědomí, pokud jsou vědomě přijaty, mohou člověku posloužit jako účinné prostředky pro systematické očišťování vnitřního psychického prostoru.

Melatonin je také hormonem mládnutí. Je totiž nejúčinnějším přírodním antioxidantem, který dokáže snadno prostupovat buněčnými membránami a neutralizovat volné radikály, neřízené ničitele tkání. Pokud se člověk dokáže zcela odevzdat spánku – „malé smrti“ – měl by se probudit po pořádné dávce nočního melatoninu odpočatý a omlazený.

Proč nemůžeme spát

Toto je ovšem jen teorie. Většinou je epifýza ovlivňována celou řadou faktorů, které její činnost brzdí, tlumí a zpomalují. V první řadě je tato žláza, zvláště s přibývajícím věkem, zatížena celou škálou toxinů. Pokud je v samotné epifýze přítomná ložiska infekce, může mít tato skutečnost za následek dlouhodobou fatální nespavost. V praxi na tento problém používám přípravky **MiHerb** a **EmoDren**, většinou v po sobě jdoucích kúrách. U mnohých klientů jsem po odstranění ložiska z epifýzy zaznamenal radikální zlepšení jejich zdravotního stavu.

Dalším faktorem, který brzdí vylučování melatoninu v epifýze, je přítomnost takzvaných mozkových písků. K jejich usazení dochází proto, že šišinka není, na rozdíl od jiných tkání mozku, chráněna hematoencefalitickou bariérou. Spolu se stárnutím se v prostoru epifýzy začínají objevovat kulovitá tělíska tvořená hydroxyapatitem a uhličitánem vápenatým – mozkový písek (*acervulus cerebri*). I když se v pozdějším věku jedná o zcela běžný toxin (proto starší lidé spí méně), některé studie uvádějí, že u zhruba 40 procent Američanů se v určitém množství vyskytuje už ve věku sedmnácti let! Na deto-



Na dně své duše si neseme celou řadu emočních bloků či zranění. Ty mají dopad na pohybový aparát, postavení těla a správné fungování vnitřních orgánů, žláz.

stále se opakujících příčin a následků, emocionálních smyček nebo vracejících se snových témat a obrazů.

K odblokování je také velice vhodný stav spánku. Tento „chirurg duše“, vnitřní lékař člověka v podvědomí, je schopen prostřednictvím jasněho snového obrazu, který bývá většinou tak výrazný, že si ho nelze nepovšimnout, uzdravit stará traumata a nechtěné zážitky. Zařídí, aby se dále nevracely a neopakovaly, aby člověk mohl jít novou cestou a zažívat další dobrodružství. Na druhé straně je třeba říci, že stav chtění, kdy člověk příliš usiluje a snaží se o odblokování vědomě, není tou nejlepší polohou mysli. K psychickému uzdravení dochází totiž nejvíce tehdy, když se člověk přestane snažit.

tonin. Ze sítnice putuje signál prostřednictvím zrakových drah hlouběji do mozku až do hormonální žlázy – epifýzy neboli nadvěsku mozkového (*corpus pineale* česky šišinka). Epifýza je hlavní výrobnou a místem vylučování melatoninu. Jakmile je tohoto hormonu v těle dostatečné množství, člověk začne ztrácet vědomé myšlenky a usíná.

Ne náhodou byl šišince ve starých kulturách přisuzován mimořádný význam, byla označována jako sídlo duše. Jakmile dosáhne vyloučený hormon určité hladiny, člověk se dostane do situace, kdy v plné relaxaci téměř usíná. Odpojují se vědomé obrazy a spontánně se začínají odkudsi z hloubi duše vynořovat nečekané a neřízené obrazy. Tento stav se ve východní tradici nazývá

Maxima tělesných orgánů během 24 hodinového cyklu

1–3	játra
3–5	plíce
5–7	tlusté střevo
7–9	žaludek
9–11	slezina, slinivka břišní
11–13	srdce
13–15	tenké střevo
15–17	močový měchýř
17–19	ledviny
19–21	osrdečník
21–23	tři ohříváče (energetický orgán – vitalita člověka)
23–1	žlučník a žlučové cesty



xikaci od mozkových písků použijeme kombinaci přípravků **Joalis Emodren** a **Bio-salz**. Ti, kteří prošli touto kúrou, většinou souhlasně potvrzují výrazné zlepšení kvality spánku.

Dalším faktorem, který má vliv na vylučování melatoninu, je psychika. Člověk, který má starosti, neustále se mu něco honí hlavou a nedokáže přicházející myšlenky uklidnit a ukáznit, nedovolí epifyze vyloučit melatonin a jen tak neusne. Klientům s touto psychosomatickou výbavou, těm starostlivějším, doporučuji těsně před spaním použít preparát **VelienHerb**. Tedy mimo rámec normálního používání, jen za účelem odpojení mysli. Na řadu klientů funguje tento způsob zcela spolehlivě. Pokud přeci jen někomu neza-funguje, nasazují **UrHerb**. Další možnou příčinou neschopnosti usnout může totiž být existující úzkost či stres. Proto užívání výše uvedených přípravků může mít i dlouhodobější charakter.

Spánek je regulován i jinými mechanismy

Spánek zdaleka nereguluje pouze přítom-

nost či nepřítomnost denního světla. Spánkový cyklus je regulován také biologickými hodinami, jejichž centrum se nachází v hypofýze. Ústřední pozornost na detoxikaci hypotalamu pro řízení chodu celého organismu byla na stránkách bulletinu probírána ze všech stran již mnohokrát. Snad jen pro zopakování: základním přípravkem je **Joalis Hypotal**. V hypotalamu se nalézá centrum, které řídí a organizuje střídání spánku a bdění během 24 hodinových denních cyklů.

Narušení přirozeného spánkového cyklu poznal snad každý, kdo cestoval letadlem přes několik časových pásem a posunul se o více než čtyři až pět hodin. Navrácení spánku do normálního stavu načasovaného přirozeně podle střídání dne a noci může trvat někdy i týden.

Kromě denních cyklů existují i cykly roční. Ty jsou v moderní společnosti značně ovlivněny umělým osvětlením a vytápěním obytných i pracovních prostor. Před dvěma sty lety byl člověk daleko více svázaný s přírodou a prací na poli či v lese. Byl zvyklý na to, že v zimě, kdy nebylo nic moc na práci, se prostě více odpočívalo a spalo.

Orgánové hodiny

Čínská filozofie a medicína přesně rozpracovala a stanovila existenci tzv. orgánových hodin. Podle nich činnost základních orgánů popsaných teorií pentagramu dosahuje maxima v konkrétním časovém rozmezí. Tato maxima pak vyjadřují zvýšenou metabolickou aktivitu daného orgánu a jeho snahu se regenerovat a detoxikovat. Opodstatněnou existenci čínských orgánových hodin potvrzují i vědecké poznatky o cirkadiánních cyklech.

V noci, tedy v době spánku, mají svá maxima žlučník, játra, plíce a tlusté střevo. Pokud se člověk opakovaně probouzí v noci stále v přibližně stejnou hodinu, nastává čas zamyslet se nad uvedenou tabulkou a zjistit, které orgány by si zasloužily pozornost a údržbu příslušnými preparáty. Protože v čínské tradici a vůbec ve východním systému uvažování neexistuje nic úplně přesně (jak to známe ze západního světa), berme údaje v tabulce spíše jako přibližné a orientační.

Zdravý, spokojený a vydatný spánek vám přeje

Ing. Vladimír Jelínek



Jaký byl další průběh? Kdy se Vám nemoc vrátila?

Asi po dvanácti letech od diagnózy. Chodil jsem na pravidelné kontroly, v roce 2008 jsem tam šel s tím, že se mi občas zase problémy objevují. Během dalších čtyř let se to zhoršovalo a v roce 2012 se to rozjelo naplno. Ten rok jsem byl hospitalizován třikrát, v následujícím roce už šestkrát. Nakonec jsem byl vždycky tři týdny doma, pak měsíc v nemocnici. Lékaři na mě vyzkoušeli během té doby všechny dostupné léky, můj případ probírali na mezinárodním konsiliu. Ve finále jsem chodil na injekce, které se dávají pouze jedna za měsíc, ve výjimečných případech jedna za čtrnáct dnů. Já chodil každý týden. Výsledkem bylo zhoršení mého zdravotního stavu. Z váhy 85 kilo jsem spadl na 64.

Operaci lékaři nedoporučili?

Ležel jsem v nemocnici s klukem, kterému vzali půl metru tlustého střeva. Věděl jsem, že tohle rozhodně nechci. Když přijdete o kus tlustého střeva, máte doživotní problém – tenhle orgán totiž zásadně řeší vaši imunitu. Kolikrát mi některý z lékařů nabízel, že řízne. Když jsem ale po něm chtěl záruku toho, že když odoperují mých problematických

Ivo Kulháněk

Můj život s Crohnem

Sympatický, usměvavý mladý muž. Nikdo by nehádal, že před pár lety žil svůj život napůl po nemocnicích a trpěl vážnou, z hlediska klasické medicíny nevyléčitelnou, nemocí. Až díky kontrolované a řízené detoxikaci se opět mohl zapojit a vrátit se do každodenního života.

Kdy a jak začaly Vaše zdravotní problémy?

V roce 1996, když mi bylo 22 let, jsem trpěl stálými a opakujícími se průjmami – tak 15–20 denně. I když jsem omezil stravu, bral různé dostupné léky, nic nezabíralo. Doktoři mě posílali na různá vyšetření, ale nikdo mi neuměl poradit. Když jsem pomalu začal propadat panice, přestal jsem téměř jíst, někoho napadlo mě poslat na gastroenterologii na Karlově náměstí v Praze. Bloudil jsem tam po chodbě a z nějakých dveří vyšel doktor se zlatými brýlčkami. Ptal se, koho hledám. Popsal jsem mu své problémy a on mě urychleně vyšetřil. Diagnóza zněla: Crohnova choroba. Nasadili mi lék, po kterém téměř všechny problémy do pár měsíců ustaly. Během dalšího půl roku jsem zase začal jíst a po třech letech jsem léky úplně vysadil.

deset centimetrů střeva, že se ten problém neobjeví někde jinde, řekl: „*To garantovat nemohu*“. Takže jsem odmítl.

Co Vám tedy lékaři nakonec poradili?

Když mě 22. prosince 2013 doktor propouštěl z posledního pobytu v nemocnici, řekl mi: „*Pane Kulhánku, najděte si někoho, kdo Vám pomůže.*“

Pro klasickou medicínu jste byl tedy neřešitelným případem. Co následovalo?

Trávil jsem hodiny na internetu a hledal. Informace, nějakou alternativu, která by mi mohla pomoci. Narazil jsem na MUDr. Hnízdila, opatřil jsem si jeho knížky, navštívil jeho přednášky. Začal jsem navštěvovat různé praktiky – čínskou medicínu, psychologa...

Během prvního roku jsem vyzkoušel všechno možné, ale nic nepomohlo.

Když Vás teď vidím, je mi jasné, že na konec něco zabralo.

Po návratu z lázní v dubnu 2014 jsem byl obdán k Ing. Romanu Dlapovi, dlouholetému terapeutovi detoxikační medicíny MUDr. Jonáše. Změřil mě a tři hodiny si se mnou povídal o tom co, proč a jak. Popsal a vysvětlil mi, jak v lidském těle probíhají procesy nemoci. Tak jsem si tenkrát řekl, to by mi mohlo pomoci, ten člověk ví, o čem mluví. Začal jsem si zjišťovat všechno o kapičkách, k čemu jsou, jak detailně fungují informační preparáty. Zjistil jsem také, že existují semináře s možností stát se terapeutem. Přihlásil jsem se s tím, že se aspoň dozvím co nejvíce.

To je tedy terapie, která zafungovala?

Ano, kombinace kapek Joalis a Biorezonance 3D. Můžu říct, že už po třech měsících byly výsledky úplně geniální. Říkal jsem si, to snad není možné, že by něco mohlo takhle zázračně zabrat. Dnes to jsou dva roky a já jsem na tom o takových 90 procent lépe, aniž by do toho jakkoliv zasahovali lékaři nebo léky.

Mluvíte hodně o psychice. Co zpětně považujete za největší chybu nebo chyby, které jste udělal?

V letech 2008 až 2012 jsem zakládal několik firem a psychika šla bokem. Samozřejmě i celá životospráva, jídlo. Vždycky jsem sportoval, teď na to nebyl čas. Pracoval jsem pořád, sedm dní v týdnu, jen občas jsem měl v neděli volno. Spolehl jsem se na to, že mám dobrého doktora, a ten že mi v případech nouze pomůže. Dnes vidím, že to byla chyba, nechat to jen na lékařích a nic pro to sám nedělat. Člověk navíc lehce zapadne do šablony dnešní konzumní společnosti, která nám všechno diktuje. To, co mají všichni, musíš mít taky. Byl jsem v bludném kruhu a nedokázal vystoupit. Vůbec jsem nežil v souladu sám se sebou.

Jsou také vnější vlivy, které na nás působí...

Určitě. Jídlo, stres – prostě toxiny. Když si zpětně vezmu, jak a kde jsem žil, co jsem dělal. Moji rodiče se rozváděli, když mi bylo pět. To mělo určitě také velký vliv. Už od malinka se v dětech usazuje v čem žijí, čím procházejí. A jsou věci, které rozhodně neprospějí dospělým, natož dětem.

Co vidíte jako nejdůležitější na Vaší cestě k uzdravení?

Primárně jsem prodal všechny svoje firmy a odstěhoval se z Prahy do Berouna. Praha je

hektická, lidi jsou naštvaní nebo mrzutí, pořád někam spěchají. Trvalo mi dva roky, než jsem se změnil z workoholika a zklidnil mysl. Celých devět měsíců mne mozek v noci budil, nepřestával něco hledat. Začal jsem se postupně věnovat sám sobě, svému zdraví. Vlastně se mi úplně obrátil smysl života.

Co teď děláte? Jakým směrem se ubírá Váš nový život?

Lékaři vyzkoušeli během mé léčby všechny dostupné postupy, dokonce můj případ probírali na mezinárodním konsliu.

Stále se ještě regeneruji, občas pomáhám v poradně Ing. Dlapy jako konzultant. Říkám klientům, jak metoda funguje, jak by se měli chovat, co změnit a podobně. Protože ve finále jenom samotné preparáty nestačí. Důležité je, aby se člověk sám rozhodl a chtěl podstoupit terapii. Ano, je to hlavně na vás, jestli vy s tím chcete něco dělat. Ne ten klasický postoj jako když jdete k doktorovi: „*Tak tady mně máte a teď se mnou něco dělejte.*“ Člověk se pak nechá od doktorů léčit a léčit a léčit.

Mluvíte ze své zkušenosti. Jak tedy Vy osobně vnímáte západní medicínu a ten začarovaný kruh pacient – nemoc – lékař – léky?

Člověk přijde k lékaři, aby ho vyléčil, a on ho většinou nejprve vyleká. Vyleká ho, že může umřít. Tak si pacient nechá udělat a předepsat všechno, co mu doktor poradí. Vidí ho jako svatého v bílém plášti a bezmezně mu věří, nehledá jinou cestu. Lékař ho udržuje v tom, že něco je nějak dáno a že nezná příčinu té které nemoci. Zkouší nějaké léky, jestli zaberou. Ale podívejte se na starou Čínu – tam byla tato profese placená pouze tehdy, když byl člověk zdravý. Pokud onemocněl, lékař žádné peníze nedostal. Dneska to funguje úplně obráceně – platíme doktory za to, že jsme nemocní. Takže co budou chtít? Abychom byli nemocní. Proč se nad tím více lidí nezamyslí?

A doporučení po Vašem dlouhém hledání na poli alternativy?

Tady je důležité, abyste si našla dobrého diagnostika a ten objevil, co máte přesně za problém. A začali jste na tom společně pracovat. A hlavně – abyste i Vy chtěla se toho zúčastnit. Co jsem se také důležitého dozvě-

děl během svého studia řízené detoxikace, je poměr 10:1. Tedy deset let zanášení organismu, jeden rok očisty. Ano, je určitě potřeba vidět za půl roku, že to funguje, ale nemůžeme čekat zázraky. Lidé dnes berou velké množství podpůrných prostředků. Pokud ale začne zpět fungovat imunita, nebudou kromě vyvážené stravy nic potřebovat.

Jitka Menclová



Na dovolené v Mexiku

Ivo Kulhánec (41)

- narodil se v Praze, v současné době žije v Berouně
- působí jako občasný konzultant v poradně
- zajímá se o studium alternativní medicíny, čte a cvičí Čchi-Kung

Tělo často vnímáme jako masu kostí, svalů, šlach a vnitřních orgánů, které spolu spolupracují a umožňují jeho fungování. Je ale velmi důležité uvědomit si, že všechny tyto orgánové soustavy, orgány i tkáně jsou tvořeny jednou základní, velmi důležitou jednotkou – lidskou buňkou. U první buňky také začíná tajemství vzniku nového člověka.



Embryonální vývoj

a zárodečné tkáně

Když se řekne detoxikace, většina lidí si správně představí, že se jedná o vylučování toxinů z těla. Tím ale často správná představa končí. U velké části populace je bohužel toto slovo zprofanované díky různým reklamám potravinových doplňků, článkům lifestyleových magazínů. Stránky jsou plné návodů, jak detoxikovat, ale doporučují většinou maximálně odlehčenou stravu nebo pití různých zeleninových šťáv či nápojů s kořením. Nedochází u nich k zásadnímu zvýšenému odvodu toxinů z těla.

Ti, kteří se zajímají o své zdraví vědí, že existuje celá řada návodů na částečné očisty organismu, které jsou založené na zvýšeném odvodu tělesných tekutin, exkrementů nebo moči z těla ven. Například očista žlučových cest pomocí kúry s olivovým olejem, střev pomocí klystýrů nebo hydrocolonu, močových cest pitím močopudných čajů a různých led-

vinových kúr nebo pocení v sauně. Zde jsou sice z těla vylučovány toxiny, ale pouze ty, které jsou již v tělesných tekutinách obsaženy. Z celkového pohledu na organismus je to pouze malá část škodlivin, kterých by se stejně tělo dříve nebo později zbavilo. Pokud zrychlíme jejich odvod, většinou se budeme cítit lépe. Problematiku toxické zátěže tím ovšem bohužel komplexně a dlouhodobě nevyřešíme.

Nejvíce toxinů je v buňkách

Největší množství toxinů v organismu je totiž zabudováno do buněk, tkání a do mezibuněčné hmoty. U patogenních infekcí je to podobné. Velká část virů nebo bakterií parazituje uvnitř buněk a mikrobiální ložiska se často nacházejí v tkáních. A jen řízená a účinná

detoxikace informačními preparáty, dokáže toxiny z těchto struktur postupně vyvázat nebo pomocí imunitních buněk pohltit. Uvolněné škodliviny se dostanou do tělesných tekutin, jejich pomocí jsou odvedeny do vylučovacích orgánů a dále z těla ven exkrementy, močí, vydechováním nebo potem. Pro účinnou detoxikaci je tedy velmi důležitý první krok – vyvázání toxinů z buněk a tkání. Bez této úvodní fáze jsou všechny další postupy nefunkční a toxiny zůstávají natrvalo navázané v těle. To je třeba správně pochopit vzhledem k podávání konkrétních preparátů Joalis. Postupně si proto tento způsob podrobně rozebereme.

Nový začátek

Na začátku každého z nás jsou dvě pohlavní buňky. Jedna od matky, druhá od otce a obě

si nesou svoji genetickou výbavu. V ní je uloženo obrovské množství informací důležitých pro vytvoření nového organismu. Kromě těch důležitých pro metabolismus nebo imunitu, jsou zde údaje o evolučním vývoji, minulosti našich rodů, od jednoduchých instinktů až po celou řadu složitých emočních, stresových programů vybudovaných na základě zkušeností předků. Pokud je splněna celá řada podmínek a tyto buňky se spolu v pohlavním ústrojí ženy setkají, mohou se spojit a vznikne první buňka nového organismu. Propojení dvou částečně odlišných genetických kódů je velmi důležité, protože díky němu mohou být opraveny různé chyby v DNA. Rekombinací genů vzniká unikátní jedinec s novými vlastnostmi, nadáním, talenty a možnostmi. V případě, že jsou genetické kódy otce a matky spolu nekompatibilní, například mitochondriální genová výbava matky nedokáže dobře spolupracovat s genovou výbavou otce pro buněčný metabolismus, buňka v tuto chvíli zanikne.

Dělení buněk a hormon hCG

Vzniklý organismus ale dlouho jako jednobuněčný nevydrží. Nová buňka se okamžitě začne takzvané rýhovat, dochází k opakovanému dělení. Vzniknou nejprve buňky dvě, pak čtyři atd. Vyvine se jakási koule, která se postupně začne přeskupovat. Uvnitř vzniká dutinka vyplněná tekutinou, která se postupně zvětšuje. V tuto chvíli dochází také k první specializaci buněk. To znamená, že jsou připraveny na konkrétní úkol nebo děj. Tenká zevní vrstva buněk se přemění na trofoblasty. Ty mají za úkol přichytit se na stěnu dělohy, aby mohlo dojít k propojení s matčíným organismem a dodávce živin a látek potřebných pro růst. Tyto pomocné buňky působí zároveň jako hormonální žláza a začnou produkovat tzv. choriový gonadotropin (*Human chorionic gonadotropin* česky hCG hormon). V tuto chvíli nově vzniklý zárodek začíná komunikovat s mateřským organismem. Právě skrze hCG hormon dává vědět mateřskému tělu, že je tady, že roste a vyvíjí se. Díky němu můžeme dnes těhotenství zjistit velmi brzy – stačí si v lékárně koupit jakýkoliv těhotenský test detekovaný z moči. Hormon hCG působí na prasklý folikul od uvolněného vajíčka. Z něj vyvinuté těhotenské žluté tělísko začne ve velkém produkovat estrogény a progesteron, které připraví děložní sliznici na uhníždění vajíčka. Zabrání také menstruaci, odlučování děložní sliznice.

Embryo ovlivňuje matku

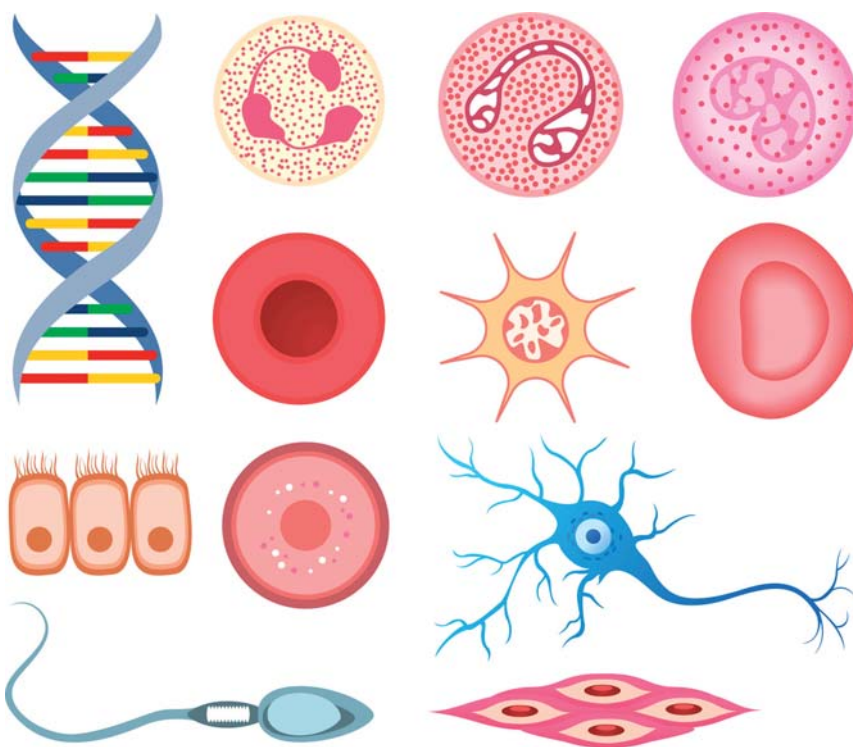
Hormon hCG také velmi výrazně ovlivňuje chování matky a nutí ji, aby na sebe byla opatrná, vyhnula se určitým potravinám nebo nevhodnému prostředí. Zlepší její čich, tím ji i zárodek ochrání před potenciálním nebezpečím a toxickými látkami ve vzduchu. Pokud zárodek není zdravý a nedokáže vyprodukovat dostatečné množství hormonu, je často potracen v raných stádiích těhotenství. HCG dále ovlivňuje produkci matčíných hormonů štítné žlázy, které jsou velmi důležité pro vývoj nervové soustavy nového človíčka. Jen pro zajímavost – embrya ženského pohlaví většinou produkují větší množství hCG hormonu než mužská. Existují dokonce výzkumy, které statisticky potvrzují, že jeho vyšší hladina ovlivňuje inteligenci dítěte.

Komunikace mezi organismy se ale neomezuje jen na hormonální ovlivňování, plod matce dokonce předává svoje kmenové buňky. Ty se dostávají do kostní dřeně a dalších tkání a pomáhají regenerovat matčin organismus. Projevuje se to například rychlejším hojením ran. Embryo aktivně ovlivňuje matku, aby byla schopna zárodek donosit, porodit, kojit a vychovat. Tyto buňky pomáhají regeneraci nejen v těhotenství, ale i dlouho poté. Každé dítě na matku působí jako elixír mládí. I přesto, že každé těhotenství i porod jsou pro organismus velkou zátěží, statisticky se matky více dětí dožívají vyššího věku. Dokonce dítě narozené matce ve vyšším věku působí na její organismus příznivěji než

je tomu u mladší ženy. Bohužel se to ale neprojevuje u umělého oplodnění.

Detoxikaci před početím je důležitá

Matka s dítětem tak vytvoří společný organismus, který se velmi zásadně vzájemně ovlivňuje. Oba jsou spolu úzce propojeni i po porodu. Z tohoto pohledu je obrovsky důležité před plánovaným početím detoxikovat nejen pohlavní ústrojí matky, ale i celý organismus. Určitě bychom měli věnovat pozornost psychice (**Emoce, Streson, Nodegen**), ledvinám (**UrinoDren**), pohlavním orgánům (**GynoDren**), játrům (**LiverDren**), hormonálnímu systému (**VelienDren, Hypotal, ThyreoDren, Supraren**) a střevu (**ColiDren**). Je také zásadní zbavit tělo chronických infekcí a mikrobiálních ložisek, hlavně borrelií, které dokážou velmi vážně narušit vývoj nervového systému plánovaného potomka. Nezbytné je pomoci s vyloučením celé řady virů, které mohou ovlivnit buněčný vývoj. Nesmíme zapomenout ani na toxické kovy a chemické látky, které negativně působí na hormonální i nervový systém. Je zajímavé, že emoční preparáty, hlavně **Emoce, Streson** a **Nodegen** pracují velmi komplexně a dokáží z dospělého organismu velmi účinně uvolňovat toxiny přenesené od matky. Často o nich ani nevíme, protože jsou důmyslně ukryty a nemůžeme je zjistit ani při diagnostice. Po jejich užívání se objevují detoxikační příznaky, které se nápadně podo-



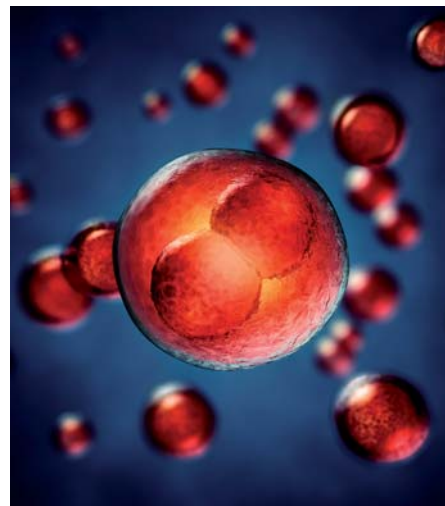


překvapivé, že kůže a nervový systém vznikly z jedné mateřské tkáně. Lidské embryo ale zrychleně prochází evolučním vývojem a nervový systém se opravdu vyvinul z okrajových buněk. Zjednodušeně řečeno, z ektodermy vzniknou orgány a struktury, které udržují kontakt s vnějším prostředím – kůže, smyslové orgány a nervový systém.

Rozdělení úkolů

Už v koloniích samostatných buněk dochází k jejich spolupráci a rozdělení úkolů. Buňky žijící na okraji mají za úkol sledovat změny ve svém okolí, které pro kolonii mohou být nebezpečné nebo jí mohou naopak přinést nějakou výhodu (například dostatek potravy). Buňky žijící ve středu kolonie se zatím v klidu věnují metabolickým pochodům.

Úkolem nervového systému je sbírat informace hlavně z okolí, zpracovávat je a reagovat na změny prostředí. Tím, jak se zvyšuje složitost organismů a jejich schopnost učit se nebo reagovat, tak se závratně zvětšuje počet nervových buněk, které informace zpracovávají. Už nestačí buňky na povrchu organismu, další musí být uloženy uvnitř. Postupně tak roste složitost nervového systému. Přesto smyslové orgány, které jsou součástí nervové soustavy, zůstávají na povrchu těla. Co z toho vyplývá pro detoxikaci v praxi? Je důležité si uvědomit, že kůže je velmi zásadně propojená s touto soustavou a všechny poruchy se na kůži výrazně projevují. Pokud chceme detoxikaci zlepšit stav kůže, odstranit z ní různé záněty, ekzémy, skvrny, suchá, hrubá nebo olupující se místa a další problémy, je nutné také detoxikovat nervový systém. K tomu máme k dispozici celou řadu preparátů Joalis například **NeuroDren**, **Vegeton**, **Mezeg**, **Cranium**, **Elemde**, **Cortex**. Jejich přehled s podrobným popisem i na kterou část nervového systému jsou určeny, na-



bají problémům, kterými trpěla matka. Často se jedná o virové nákazy, kdy emoční preparáty dokáží uvolnit z buněk virová mikrobiální ložiska zabudovaná do našeho genomu.

Vznik zárodečných listů

Vraťme se zpět k embryu, které je sice tvořeno pár buňkami, ale už dokáže neuvěřitelné věci. Vnější buňky se proměnily na pomocné trofoblasty a vnitřní pokračují ve vývoji zárodku. Nazývají se embryoblasty a vytváří tzv. zárodečný terčík. Postupně se rozdělí na dvě vrstvy – na kubické buňky hypoblasty a cylindrické epiblasty. Vznikne tak tenká placička, mezi epiblasty se v ní vyvine dutinka. Z ní se rozvine amnion (vnitřní vak) vyplněný tekutinou, plodovou vodou, která obklopí zárodek a chrání ho. Také v hypoblastu se začne vytvářet dutinka, žloutkový váček, a z buněk hypoblastu vznikají plodové obaly a vytváří se placenta. Zárodečný terčík je tedy rozprostřen mezi amniotickou dutinou a žloutkovým váčkem. Z buněk epiblastu vzniká nový člověk, jevem zvaný gastrulace se začínají tvořit zárodečné listy. Na zárodečném terčíku se objeví primitivní proužek tvořený ztlustělým epiblastem a úzkým žlábkem – rýhou. Na jednom konci se proužek ztlusťuje dělením epiblastových buněk a tvaruje se do primitivního uzlu. Horní část zárodečného terčíku tvořeného epiblastovými buňkami, které zároveň jsou dnem amniotické dutiny, se nazývá ektoderm. Ekto znamená vnější, je to tedy vnější zárodečný list. Část

buněk epiblastu začne migrovat, některé se dostávají do oblasti hypoblastu tvořícího žloutkový vak. Z něj se v budoucnu vytvoří vnitřek střev a trávicí trubice. Migrující epiblastové buňky v prostoru plošnými listy epiblastu a hypoblastu vytváří střední zárodečný list mezoderm. Postupně migrující buňky epiblastu pak vytlačí a nahradí pomocné hypoblastové buňky. Vzniká tak třetí zárodečný list endoderm (entoderm), tedy vnitřní zárodečný list (endo=vnitřní).

Vývoj embrya

Přibližně po 20 dnech života zárodku se vyvinou tři zárodečné listy, z nich postupným vývojem jednotlivé tkáně a orgány. Z ektodermy vznikne kůže a kožní produkty jako vlasy, chlupy, řasy a nehty, mazové a potní žlázy, mléčná žláza. Epitelová výstelka dutiny ústní, sklovina zubů, epitel zevního zvukovodu a řitního otvoru. Povrchový ektoderm se začíná ztlusťovat a vzniká neurální ploténka. Buňky se začnou proměňovat a vytváří neuroektoderm – mateřskou tkáň, ze které pak vznikne nervový systém. Neuroektoderm postupně vytvoří podélnou prohlubeň, která se zanoří a uzavře pod povrchový ektoderm. Vzniká tak základ páteře, mozku, periferní nervové soustavy, ale i smyslových orgánů jako očí, vnitřního ucha a čichové sliznice. Z neuroektodermy také vznikají gliové buňky nervového systému, některé neuroendokrinní buňky například dřev nadledvin nebo C-buňky štítné žlázy. Mohlo by se zdát

jdete na webových stránkách ECC klubu po přihlášení.

Vnitřní list entoderm

Druhým zárodečným listem je entoderm, vnitřní zárodečný list, který tvoří strop žlutkového vaku. Vznikl vycestováním epiblastových buněk a vytlačení hyoblastových buněk. Embryo se postupně začíná ohýbat a postupně se část žlutkového vaku lemovaná entodermem vtahuje dovnitř do těla zárodku. Vzniká tak střevo, trávicí trubice a celý gastrointestinální (trávicí) trakt. Nejprve entoderm tvoří primitivní epitel trávicí trubice a postupně z něj vzniká parenchym jater, slinivky, tedy vlastní specifické funkční buňky, například hepatocyty. Z entodermu vzniká také žlučník, žaludek, tenké, tlusté střevo, slinné žlázy, mandle, štítná žláza s příštítnými tělísky a *thymus* (brzlík). Během dalšího vývoje se z entodermu vyvine epitel dýchacího ústrojí, průdušek, průdušnic a plicních sklípků, středoušní dutiny a Eustachovy trubice, močového měchýře a močové trubice. Zjednodušeně řečeno z entodermu se vytvořily orgány, které jsou důležité pro metabolismus a jsou také ve styku s vnějším prostředím. Skrze ně organismus přijímá potřebné látky jako kyslík, potravu, minerální látky, a které zároveň slouží k vylučování odpadních látek, toxinů a nepotřebných metabolitů. Co je pro nás důležité? Uvědomit si, že epitel (výstelka) trávicího traktu a dýchacích orgánů je stejného původu a chová se podobným způsobem. Nepřekvapí nás proto, že patogenní mikroorganismy, jako různé viry nebo bakterie, mohou zároveň napadnout střevní i dýchací epitel a že je poškozují podobné toxiny. Oba jsou také úzce imunitně propojeny – pokud dochází například k alergickým zánětům, většinou jsou postiženy obě soustavy – trávicí a dýchací.

Střední list mezoderm

Třetím, středním zárodečným listem je mezoderm. Nejprve je tvořen tenkou vrstvou řídce uspořádané tkáně mezi ektodermem a entodermem, postupně však dochází k množení mezodermových buněk. Důležitou vývojovou roli hraje primitivní uzel, kde začíná vznikat hlavový výběžek. Ten se postupně prodlužuje a vytvoří se z něj notochord – hřbetní struna, základ páteře. Je společným znakem strunatců, kam kromě obratlovců patří také plazi a obojživelníci nebo bezlebeční kopinatci a pláštěnci žijící v mořích. Během embryonálního vývoje zárodek prochází evolučními stádii a vývoj páteře ne-

se společné znaky pro všechny obratlovce. Notochord je tedy důležitá vývojová struktura, která vytyčuje osu zárodku, vyznačuje přístí polohu obratlů. Kolem ní se časem vytvoří páteř, která postupně degeneruje a její zbytky se zachovávají jako *nucleus pulposus* v meziobratlové ploténce. Notochord je velmi důležitý pro vývoj nervové soustavy. V něm jsou produkovány signály, které ovliv-

Zásadní pro imunitu

Objemově vytváří mezoderm největší část těla. Většinou jsou to pomocné struktury, které dávají tvar a umožňují změnu polohy. Nejen chůzi a pohyby těla, ale i pohyb vnitřních orgánů. Například trávicí trubice je tvořena entodermem, celá je ale obalena tkáněmi mezodermálního původu jako jsou vazivové

Základním kamenem celkové detoxikace je uvolnění zabudovaných toxinů z pojivových tkání.

ňují nad ním uložený ektoderm, aby postupně došlo k vytvoření neurální ploténky a neuroektodermu. Mezoderm se rozšíří mezi zárodečné listy ektoderm a entoderm, kromě malého prostoru v oblasti budoucích úst a konečníku. Rozděluje se do částí podle toho, kde se nachází a vytvářejí se z něj různé tělní

struktury a hladké svaly. Ty umožňují samotné mechanické trávení a posun potravy.

Orgány, jejichž základem je mezoderm, jsou také zásadní pro imunitu a odvod toxinů – lymfatická tkáň, slezina nebo imunitní buňky. Z hlediska detoxikace je proto odvod škodlivin z buněk vzniklých ze středního zárodečného listu



struktury. Obecně z mezodermu vznikají pojivové tkáně, jako je vazivo, chrupavky, kosti, tukové buňky nebo míšní obaly. Také všechny svalové tkáně: kosterní svalstvo a hladké svalstvo vnitřních orgánů a kardiovaskulární systém včetně srdce, cév a krve. Vyvine se z něj i lymfatický systém, slezina a vylučovací systém: ledviny, urogenitální systém, vaječníky, varlata nebo vývodní pohlavní cesty.

velmi podstatná. Pojivové tkáně, které mají za úkol zpevňovat a tvořit kostru, jsou úložištěm nejen potřebných živin, minerálů, ale bohužel i toxinů. Základním kamenem celkové detoxikace je proto uvolnění všech zde zabudovaných škodlivých látek a jejich vyplavení z těla ven.

V dalších dílech seriálu buňky člověka se dozvíte podrobněji o typech tkání, a také jakými preparáty probíhá jejich čištění.

Mgr. Marie Vilánková

Na stěny dnešní galerie pověsíme preparáty, které jsme v minulosti už probírali. Jde o antimikrobiální přípravky, které považují za úhelný kámen detoxikace podle Joalis. Mikroorganismy, jako nejrozsáhlejší a neprohnanejší toxiny na zeměkouli, obvykle vyhrávají souboj s člověkem a od narození si z něj dělají docela příjemné prostředí ke svému rozmnožování.



Do boje proti mikroorganismům



Proč probíráme mikrobiální preparáty znovu a znovu? V ideálním případě od nich totiž můžeme očekávat dvě vlastnosti. Tou první je schopnost vyhledat mikroorganismus ukrývající se kdekoli v lidském těle. Samozřejmě, že tady hovoříme o takzvaných chronických infekcích, nikoliv o mikrobiálních ložiscích (víme, že mikrobiální preparáty nemají na mikrobiální ložiska žádný vliv, to je zcela jiná kapitola). A vytvořit takový prostředek, který by byl účinný a ještě ke všemu našel mikrob ukrytý i v nějakém úplně zapadlém koutku našeho organismu, není snadné. Druhou žádoucí vlastností je, aby mikrobiální preparát nepostihoval jen některé typy mikroorganismů, aby byl univerzální. Je totiž zřejmé, že kromě běžných a nám známých mikrobů, se objevují zcela nové a neznámé. Tak tomu bude i do budoucna, a to možná ještě ve větší míře než

v současnosti. I teď se již známé mikroorganismy mění, mutují a mají jiné vlastnosti, jiný genofond. To může náš organismus zmást, protože na tento nový typ nemá žádné protilátky.

Ideální preparáty

Ideální mikrobiální preparát řeší tedy mikroorganismy minulé, současné i budoucí. Právě to mě nutí, abych stále zkoušel nové a nové varianty. Musím říci, že s těmi současnými jsem v této chvíli spokojený a budu vyčkávat, jak se právě nasazené mikrobiální preparáty v budoucnu osvědčí. Zkušenosti jsou zatím velmi pozitivní. Nasadíme-li například **Antivex**, bude řešit nejen viry kdekoli v našem těle, ale bude působit i na různé zvířecí, mutované i nově se objevující viry. Jeden ze základních přípravků je tedy **Antivex** neboli

protivirový preparát. Může sice stát samostatně, je ale samozřejmě lépe, je-li kombinovaný s předchozími postupy upravujícími imunitu. Jinak celkem nic jiného tento preparát nepotřebuje. Snažím se nahradit i kombinaci, o které jsem mluvil dříve, a to je kombinace s **Diaminem**. Uvidíme, jak se osvědčí.

Dalším veledůležitým preparátem je pochopitelně **Spirobor**, který řeší skupinu *Spirochetes*. Dle mého názoru řeší tento prostředek bravurně problematiku chronických borélií, které jinak zcela odolávají atakům současné medicíny vedených většinou dlouhodobými dávkami antibiotik. Ty totiž poškodí imunitu obvykle ještě více a likvidují pouze ty borélie, které jsou ochotny se nechat zničit. Ty, které se zahubit nedají, suverénně přežívají. Navíc střevní dysmikrobie, která po dlouhých dávkách antibiotik nastá-

vá, ohrožuje člověka daleko víc, než si lékaři v současné době vůbec uvědomují. Ale o tom až jindy.

Nebezpečná *Bartonella*

Poměrně nová bude zmínka o již déle existujícím preparátu **Zooinf**, který v sobě shromažďuje zoo infekce. Pozornost světové mikrobiologické veřejnosti se v poslední době upírá k mikroorganismu *Bartonella*, která způsobuje takzvanou nemoc kočičího škrábnutí. Nás ale zajímá hlavně proto, že doprovází borélii spolu s dalšími mikroorganismy (například rodu *Ehrlichia* nebo *Babesia*). *Bartonella* je však velmi nebezpečná a agresivní a mnoho problémů, které přičítáme borélii, je vlastně způsobeno tímto mikroorganismem. I zde dokáže zapůsobit **Zooinf**.

Dalším preparátem je **Nobac**. Ten je poměrně komplikovaný, protože v sobě zahrnuje různé mikroorganismy typu bakterií, koků, chlamydií či *Rickettsia* a *Mollicutes*. Přes svou komplikovanost ale pracuje velmi dobře. Kdybychom tento preparát rozdělili, těžko bychom od terapeutů mohli chtít, aby se trefovali do těch správných rodů mikroorganismů. V této skupině máme i mikroorganismus *Ehrlichia* jakožto průvodce borélie i *Babesia*. Pochopitelně velmi důležité jsou koky, ale občas dojde i na jiné mikroorganismy jako jsou chlamydie a další.

Skupinu parazitů nemusím představovat, věnuje se jí na můj vkus až příliš určitá skupina terapeutů. Všechny mikroorganismy žijící v lidském těle jsou vlastně parazité, protože parazitují na energii a metabolismu našeho organismu, bez něj nejsou ničím. Samotná skupina parazitů je velmi nevyrovnaná, určitě nebudete chtít detoxikovat vzrostlou tasemnici nebo klíště. Ale i tak jich zbývají desítky až stovky dalších možných. Nemohu říci, že bych na ně nenarážel vůbec, ale přeci jen jsou proti ostatní mikroorganismům ve velké menšině. Přesto preparát **Pa-ra-Para** má svůj nepopiratelný význam a jak jsem se již zmínil, můžeme ho používat i samostatně. Sám to však nedělám a řeším současně dva potenciální kroky pracující s imunitou – střevní symbiózu a detoxikaci *lobus parietalis* (temenního laloku).

Likvidátor plísní

Jak jsem již mnohokrát zmiňoval, **Yeast** je preparátem specifickým a lišícím se od ostatních. Plísně náš imunitní systém není schopen likvidovat, ale je schopný je udržovat v přijatelné míře. Jsou to mikroorganismy s nejružnější charakteristikou, především

musíme respektovat jejich dělení na kvasinky a mycelia. Plísně jsou mikroorganismy, které nemohou žít bez přísunu cukru. Ten jsou ale schopny si opatřovat z mrtvé organické hmoty. Mají-li v organismu dostatečný přísun cukru, rozmnožují se a hledají nová teritoria. S plísnovým onemocněním se pak můžeme setkávat na různých částech těla. Bez práce s cukrem však nedosáhneme potřebného

další detoxikaci se mohou vynořovat nové mikroorganismy nebo ty, které jsou ukryté pod nánosem dalších toxinů. Při každé kontrole proto u klienta nezapomínám chronické infekce hledat. Mohu říci, že mám i velmi dobré zkušenosti s těmito preparáty u akutních infekcí, především virového typu. Za 24 hodin mohou zvládnout i počínající akutní infekce – neváhám je tedy v takovém případě

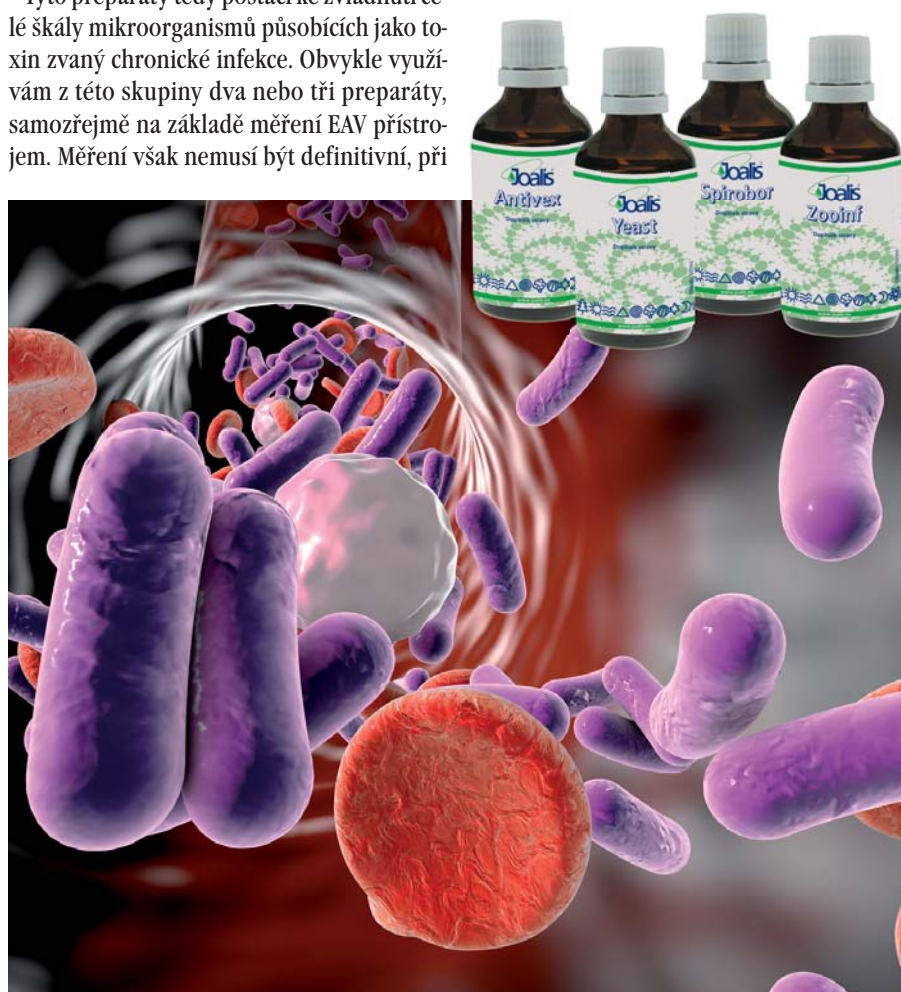
Po dlouhých dávkách antibiotik nastává střevní dysmikrobie, která ohrožuje člověka daleko víc, než si lékaři v současné době vůbec uvědomují.

efektu. Preparát **Yeast** je zaměřen i proti plísninému typu *Aspergillus* a *Mucor racemosus*, což mohou být plísně velmi nebezpečné a někteří badatelé je označují za jednu z příčin zhoubného bujení a jiných nemocí. Je potěšující, že **Yeast** se dokáže vyrovnat i s těmito typy plísní (pozor – neúčinkuje na mykotoxiny, někomu by se to mohlo plést).

Tyto preparáty tedy postačí ke zvládnutí celé škály mikroorganismů působících jako toxin zvaný chronické infekce. Obvykle využívám z této skupiny dva nebo tři preparáty, samozřejmě na základě měření EAV přístrojem. Měření však nemusí být definitivní, při

nasadit. Samozřejmě obvykle s podporou jiných přípravků, hlavně těch, co odstraňují mikrobiální ložiska a těch, které se týkají střevní dysmikrobie. Doufám, že moje práce na zlepšování vlastností preparátů **Joalis** bude prospěšná pro vaši práci a tím samozřejmě i pro vaše klienty.

MUDr. Josef Jonáš





Tajemství paměti



Jak se správně učit formou memorování

Seriál „Cesty ke štěstí“ píšou na pokračování do bulletinu Joalis už několik let a stále mám pocit něčeho nedopovídaného a nezavršeného. Jsem přesvědčený, že všechny rozdělané věci nebo započaté cesty by se v životě měly dokončovat. Pak totiž v cíli můžeme při ohlédnutí zpět poznat, co v životě mělo a má cenu.

Název rubriky „Cesty ke štěstí“ vznikl kdysi jako nápad tehdejší redaktorky bulletinu Aleny Raškové. Hned se mi zalíbil, protože vyjadřuje přesně to, co v životě hledám a myslím, že i nalézám. A díky svému povolání a profesi svázané s Joalisem mám i to štěstí s vámi sdílet tyto zkušenosti, pocity a zážitky. Své osobní cesty ke štěstí vnímám jako dvojího druhu. Ty první v podobě zajímavých výletů, cest, poznání, setkání nebo dobrodružství, ty druhé nacházím uvnitř mysli v podobě vzpomínek, pocitů, vjemů, snů či duševních stavů. Jedny cesty nelze od těch druhých oddělit, jejich obsahy

se vzájemně prolínají. Vlastně jsou ve skutečnosti jedním a tím samým. A uprostřed toho všeho je dokonalost, ale i nedokonalost lidských smyslů, tedy jak pravdivé své vnitřní i vnější obrazy i jiné vjemy vnímáme. Jsem přesvědčený, že slovo ŠTĚSTÍ souvisí úzce se slovem ZDRAVÍ. A na zdraví s Joalisem pracujeme.

Výzva bezdomovce Matyáše

V pošumavské vsi, kde žiju a pracuju značnou část svého života, máme spolek ochotnického divadla. Každé dva roky zkoušíme novou hru, kterou pak zahrajeme šestkrát až desetkrát ponejvíce po okolních vískách a městech. Můžeme vlastně hrát jenom komedie a veselohry, neboť tragédie a dramata by zřejmě v podání herců našeho spolku dopadly a vyzněly stejně spíše jako veselohry.

Kvůli časovému vytížení jsem vždy hrál pouze malé a vedlejší role. V loňském roce jsme se rozhodli nastudovat hru francouzského autora Jean-Claude Islerta „Na to teď není ta pravá chvíle“. Jedná se o poměrně

dlouhou a náročnou hru trvající přes dvě hodiny, v obsazení je pouze pět herců. Tentokrát jedna ze čtyř hlavních rolí – role bezdomovce Matyáše – připadla mně. Přijal jsem tuto výzvu a ponořil se do nastudování role člověka, kterého šéf bez varování na hodinu vyhodí z práce. On se s ním po letech už jako bezdomovec setká a pořádně mu zavaří a okorení život.

Jak to profesionální herci vlastně dělají, že se naučí tak dlouhé texty nazpaměť? Používají nějaké paměťové techniky?

Musím říct, že s Matyášem pro mne vyvstalo mnoho otázek. Jak to profesionální herci vlastně dělají, že se naučí tak dlouhé texty nazpaměť? Používají nějaké paměťové techniky? Co dělají tak zvláštního, že jsou schopni zvládnout i textové velmi náročné role? Jak dlouho jim trvá naučit se part pro jednu postavu?

Zavzpomínal jsem. Před dvěma lety jsme se s dcerou Anežkou vydali do pražského obchodního centra svázat zpěvník. Když jsme se postavili do fronty u kopírovacího centra, všimli jsme si povědomé tváře před námi. Byla to výborná česká herečka Simona Stašová. Jak jsme zanedlouho vytušili, nesla si svázat svou novou divadelní roli. Zůstal jsem v úžasu hledět na štos asi 100 papírů, který více

než tištěného textu obsahoval rukou vepsaných poznámek. Tak takhle to tedy je! I herectví je řemeslo, kde je nutné si text nejprve řádně prostudovat a pak ho upravit do svého jazyka, do „své pusy“.

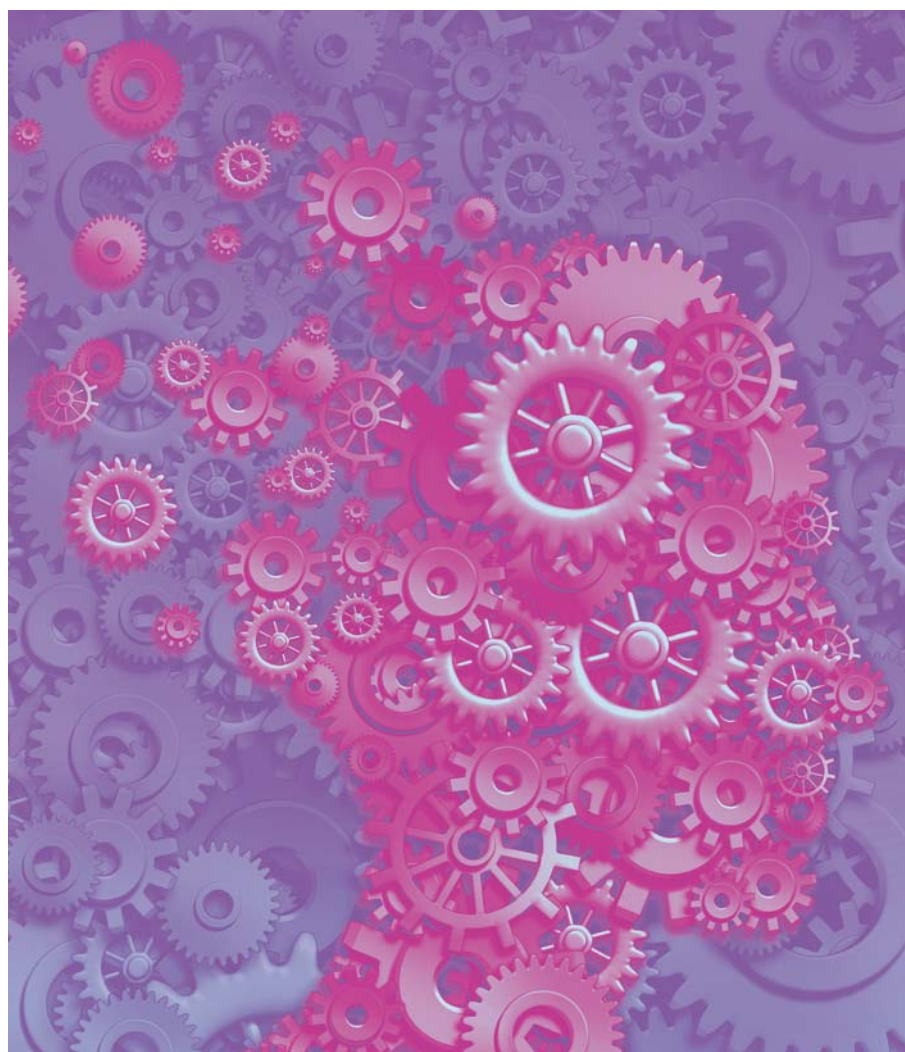
Nesmyslné memorování?

V dnešních školách se podle mého učí děti spoustu nesmyslů, věci pro život úplně nepotřebné. Tak třeba něco z hodin českého jazyka. Vzpomenete si po letech, že existuje jakási vedlejší věta příslovečná? Ano, dobře, vztahuje se ke slovesu v jedné větě. Ale pamatujete si, že příslovečných vět vedlejších je 11 různých druhů? Na co prosím budou tohle děti v životě potřebovat? Domnívám se, že kromě pedagogů a jazykových specialistů to ocení málokdo...

Moje neteř a synovec, kteří žijí v kanadském Ontariu, se nic podobného na základní škole neučí. Dokonce samotná gramatika jejich mateřského jazyka se vyučuje velmi málo. A jak vyspělou vnímáme kanadskou společnost!

Někdo může namítnout: vždyť ale rozpoznávat v detailech vedlejší věty přispívá k logickému a syntetickému myšlení! Souhlasím. Na druhou stranu – kolik dětí ze třídy je nadaných tímto vyšším stupněm přemýšlení? Výsledkem je to, že jedna skupina dětí tuto látku zcela ignoruje a té druhé (které záleží na známkách, ale nemá schopnost abstraktně myslet), nezbyvá nic jiného, než se vše naučit nazpaměť. Bez vnitřní zkušenosti, obsahu a logických souvislostí. A to, podle mého soudu, není vůbec dobře.

Přesto je memorování, tedy mnohonásobné opakování, nezastupitelnou součástí učení se a má svůj nepřekonatelný význam v paměťových metodách. Jeho použití se však hodí jen na některé typy učební látky. ▶



Tabulky Marie Terezie a vyprávění příběhů

Marie Terezie, která vládla v letech 1740 až 1780, byla jistě osvícená panovnice. Kdyby nemusela dlouhá léta řešit výpady militantního Pruska, jistě by se životní úroveň v Rakousko-Uhersku posunula dopředu daleko dříve.

Její velkou zásluhou je reforma školství. Před ní neexistovalo centrální řízení nebo jednotná učební náplň. Každý kantor si učil, jak a co chtěl. Učitelé leckdy neuměli číst ani psát, mnohdy to byli vysloužilí vojáci. Hodiny ve škole se nejednou přeměnily na vyprávění historek a příběhů z válečných tažení. Ten,

sítky let, přestože vůle by byla. V čem tedy spočívá rozdíl mezi myslí malého dítěte a dospělého člověka?

Prvním obrovským rozdílem je svět fantazie. Mnoho dospělých si pod vlivem předsudků, výchovy, vnitřních zákazů i emocionálních bloků zakazuje hrát si. Vytváření vlastních unikátních příběhů bez jakéhokoli úmyslu dosažení cíle je vnímáno jako zcela nesmyslné a bez užitku. Nalezení vnitřního dítěte znamená totiž zabít vlastního ega. Toto nepravé já jedná nikoliv podle přirozeného řádu, nýbrž pod vlivem reklam a umělých představ a požadavků celé společnosti nebo třeba vlastní rodiny.



Johann Ignaz von Felbiger

Memorování je nezastupitelnou součástí učení se a má svůj nepřekonatelný význam v paměťových metodách. Jeho použití se však hodí jen na některé typy učební látky.

kdo uměl násobit a dělit, byl tehdy považován za kvalifikovaného.

Zlom nastal v roce 1774, kdy se Johann Ignaz von Felbiger stal rakousko-uherským ministrem školství. Původně opat augustiniánského kláštera v Zaháni (dnešní jihozápadní Polsko) připravil takzvaný Všeobecný školní řád. Revolučním činem bylo zavedení písmenkové a tabulkové metody výuky. Učitelovým úkolem bylo sestavit z učebnic tabulky – jednotlivé věty, sdělení o jedné myšlence, které se pak děti učily mnohonásobným opakováním nazpaměť. Na tabulky se zapisovala pouze počáteční písmena z učeného textu, takže sloužily jako samostatná učební pomůcka.

V této souvislosti si nemyslím, že je potřeba zatracovat vše staré jako nesprávné a pro dnešní dobu již přežité. Kantoři za Marie Terezie sice neuměli číst a psát, ale často byli jistě vynikajícími spontánními vypravěči nekončících příběhů a historek. Spousta z nás si bohužel ani neuvědomí, že schopnost všechno si napsat, poznamenat a pak zpětně přečíst, zničila většině lidí schopnost barvitě vyprávět příběhy.

Písmenková a tabulková metoda výuky je dle mého názoru geniálním počinem. V následujících řádcích se budu snažit vysvětlit proč.

Procházejte se a uče se

Malé děti se učí velmi snadno novým věcem. Velmi rychle si osvojí například mateřský jazyk. Mnohému dospělému to přitom trvá de-

Druhým rozdílem je, že děti žvatlají. Od rána do večera vydávají spontánně nějaké zvuky. Opičí se, napodobují, nedají se zastavit ani umlčet. Nahlas napodobují slova, respektive ze začátku zvuky a tóny, které slyší od zatím nejvyšších poznaných autorit – od rodičů. A tuhle hlasitou žvatlavou spontaneitu projevu většinou dospělý svět ztrácí.

Když si ale vzpomenu na známé, kteří mají téměř geniální paměťové schopnosti, uvědomím si, že mají jedno společné. Nenechají se

umlčet. Pořád si sami nebo s někým povídají. Často mezi tím nedělají rozdíl. Automaticky totiž předpokládají, že je někdo poslouchá. A to i přesto, že druhý člověk už v návalu informací odpojil svůj mozek a říká pouze ono příznačné: Hm, hm. Jsem přesvědčen, že tito paměťově nadaní lidé vyprávějí dlouhé příběhy polohlasem „někomu“ i když jsou úplně sami.

Mluvení a opakování si nahlas má pro paměť obrovský význam. Fyzickým zapojením



artikulačních a dechových svalů, které se podílejí na tvorbě hlasu, používáme také procedurální paměť (učení se tělesným úkonům a pohybům). Mozek si zapamatuje posloupnost nastavení svalů podílejících se na vyslovování. To se ovšem při tichém učení neděje. Navíc jakákoliv monotónní pohybová aktivita, kdy si člověk nahlas opakuje učivo, texty písní, roli, proslov nebo referát, jenom umocňuje souhrn vjemů spojených s textem. Herec Jaroslav Vojta se divadelní role učil zásadně při procházkách v lese. Učení v duchu není zdaleka tak účinné jako učení nahlas! Vždyť hlas je také hudebním nástrojem a zahrát dobře novou skladbu na cokoliv lze až tehdy, když ji stále cvičíme a opakujeme.

Podstatnou výhodou memorování nahlas je ta skutečnost, že ho může provádět i člověk ve stavu mírné fyzické únavy. Zde bývá efekt zapamatování dokonce z dlouhodobého hlediska ještě vyšší. Stačí provést níže uvedený postup a pak počkat, až se v mozku ve stavu odpočinku vytvoří nové synapse.

Postup učení se textu metodou memorování:

1. Vezměte větu, kterou jste schopni říct na jeden nádech, a která tvoří myšlenkový celek.
2. 10x až 15x tuto větu nahlas přesně opakujte, vložte do projevu emoce.
3. 5x zopakujte větu polohlasem, kdy se artikulační svaly zapojují v podvědomí a jen nepatrně – „pošlete“ do ticha.
4. 5x poslouchejte text jako ozvěnu mluvenou někým jiným, kdo má příjemný hlas. Muži si mohou představit ženský hlas, ženy zase mužský.
5. 5x zopakujte v duchu, kdy zároveň slyšíte svůj hlas a hlas z minulé představy – oba mluví zároveň.
6. Nic víc nedělejte, větu si zopakujte nejpozději druhý den – vždy po spánku, relaxaci nebo jiném odpočinku.

Jak se naučit dlouhé textové pasáže?

Pro příklad zvolíme text z divadelní hry:

„NE!... NE! Předem Vás ujišťuju, že srdíčko Vám dělat nebudu! Ani za 20 tisíc eur! Nic se nebude přehánět!... NE a dost!!!“

Nejprve text rozdělíme na fráze, smysluplné myšlenkové celky. To je většinou otázkou citu každého z nás. Fráze jsou většinou odděleny nádechem, někdy pauzou – pomlkou, ale nemusí tomu vždy tak být. Náš text, rozfázovaný, může vypadat takhle:



1. **NE!... NE!** Předem Vás ujišťuju, že srdíčko Vám dělat nebudu!
2. **Ani** za 20 tisíc eur!
3. Nic se nebude přehánět!
4. **NE** a dost!!!

Ted' přijde na řadu samotné memorování textu, tedy opakování nahlas, přesně podle popisu výše. Tímto postupem přečteme všechny věty.

Nyní stojíme před výzvou řádky plynule spojit nějakým pojítkem, které přijdou člověku snadno na jazyk. Jednoduchou a účinnou pomůckou, která zaručeně funguje, je vytvořit si barvitá a osobitá originální slova z konečných písmen slov na jedné řádce a z počátečních písmen slova na řádce následující. To může vypadat následovně:

DUAN – jedlík zmrzliny duo

URNA – písmenko „a“ jsme doplnili

TNE – hlavní hrdina drží v ruce meč a chce pokračování situace utnout

Spojky frází memorujeme samostatně způ-

sobem jako samotné fráze. Ale je to daleko jednodušší a rychlejší. Nakonec si to zkuste celé najednou: „NE!... NE! Předem Vás ujišťuju....“

Samozřejmostí je opakování si téhož textu druhý a třetí den. To kvůli trvalému vtisknutí si do paměti. Výsledkem bude, že si text bezpečně zapamatujeme a mnemotechnické pomůcky zůstanou jaksí na pozadí učeného. Vnímat budeme text jako celek a můžeme se pak lépe soustředit na samotný výraz a projev.

Mnemotechnické nástroje jsou velice mocnými nástroji lidské mysli a pomáhají nám učit se. Samy o sobě nemají valný smysl, pokud se vytratí duch memorovaného. Když se ale pod naučeným textem objeví jasný a ostrý obraz obsahu zapamatovaného učiva doplněný souvislostmi a spojený s emocemi, pak můžeme mít pocit vnitřní spokojenosti a naplněnosti a vše je v pořádku...

Ing. Vladimír Jelínek

Vybráno z Bambi klubu



Nejen dospělí z kancelářských židlí, ale i spousta školáků ze školních lavic má zkrácené svaly, bolí je záda, jsou ztuhlí. Pomoci může jóga. Cvičení, které není zdaleka určeno jen dospělým.

Dětem prospívá každý pohyb

Cvičení s prvky jógy existuje už pro děti od tří let. Většinou jsou kurzy rozděleny do tří kategorií: 3–6 let, 7–11 let a kurzy pro teenagery od 12 let.

Pro děti by mělo být cvičení jógy především hrou. Pozice (asány) u malých dětí se provádí dynamicky, spíše náznakově a nesetrvává se v nich příliš dlouhou dobu. Děti se v těchto pozicích musí cítit uvolněně a pohodlně. U nejmenších dětí se cvičení zaměřuje na rozvoj dýchání. U starších dětí na správné zaujímání ásán ve spojení s dechem.

V čem jóga pomáhá

Kromě správného držení těla, správného dýchání a pohyblivosti svalů, vede jóga také k celkové relaxaci a ke zklidnění. Děti se musí soustředit, aby danou pozici udělaly správně, musí se zklidnit natolik, aby měly dobrou

rovnováhu, vnímaly své tělo a sama sebe. To samé se týká samozřejmě i dospělých.

Jóga je velmi vhodná pro hyperaktivní děti. Těm prospívají sporty, které nejsou orientovány na výkon, ale spíše přispívají k jejich zklidnění. Jóga u nich zlepšuje soustředění.

Cvičení jógy pomáhá najít vyrovnanost a sebedůvěru. Zbavuje nás pocitu strachu a úzkosti, zlepšuje pozornost a soustředění, paměť, posiluje imunitu a uzdravuje tělo. Jak fyzicky, tak duševně. To všechno jóga dokáže.

Pokud jste tedy už s cvičením nezačali, zkuste to.

Oceníte, jaké zázraky s vámi jóga dokáže. S vámi i vašimi dětmi.

redakčně zpracováno

Z poradny MUDr. Josefa Jonáše

Užívání přípravků Joalis u malých dětí

Zdravím Vás, mé dvě děti (3 roky a 5 let) jsou už na druhé detoxikační kúře. Dle našeho terapeuta máme užívat kapičky vnitřně (až 6 kapek). Jak je účinné kapat kapičky přes pokožku (předloktí, břicho, krk)? Bylo mi řečeno, že se to praktikuje jen u hodně malinkých dětí, můžu kapat i moje děti tímto způsobem? Nemůže jim vnitřní užití nějak uškodit, myslím vzhledem k objemu alkoholu.

MUDr. Jonáš odpovídá:

Kapičky u takto malých dětí se užívají vnějším způsobem. Přípravky se vtírají na kůži, na břicho nebo tenkou stranu předloktí. Cca 5 kapek denně, postupně, s minutovým intervalem, každý přípravek zvlášť. Mají stejný účinek jako vnitřní užití. Ale doporučuji užívat spíše vnějším způsobem.

Loupající se kůže

Dobrý den, naši dvouleté dcerce se loupe kůže na ručičkách, hlavně mezi prstíky. Čím to

může být? Máme promazávat Bambi olejíčky nebo můžeme nasadit i nějaké vaše preparáty? Děkuji za odpověď. Bohdana M.

MUDr. Jonáš odpovídá:

Loupání kůže bývá příznak kožní formy boreliózy nebo plísni. To by dcera měla velmi ráda sladkosti, plísň by ji k tomu nutily. Nejdříve bych mazal na kůži **Supertox** a **Spirobor**. Kdyby problém nepřestával, doporučuji nasadit ještě **Nodegen**, **Cortex** a **Toxigen**.

Dětské chrápání

Dobrý den, dcera (11 let) v noci nedýchá nosem, ale ústy a občas chrápe. Syn (4 roky) také nedýchá nosem. Poslední týden má nos strašně ucpaný, rýmu nemá, ale strašně ho obtěžuje, svědí, budí se, pláče. Poradte mi prosím, které preparáty mohou dětem dávat. Třetí dotaz bych měla ohledně syna (9 let), který někdy v noci skřípe zuby. Děkuji.

MUDr. Jonáš odpovídá:

Na projevy chrápání, ucpaní nosu, skřípání

zuby bych použil následující přípravky: **Supertox**, **Nodegen**, **Cortex**, **Toxigen**, **Antivex**, **Spirobor**.

Dětem stačí dohromady jedna sada. Přípravky jim vtírejte na břicho nebo tenkou stranu předloktí, 5 kapek denně, postupně, s cca minutovým intervalem, každý přípravek zvlášť.

Dlouhotrvající kašel

Dobrý den, pane doktore. Dcinka cca půl roku pokašlává. Dle stěrů z krku je v pořádku. Zatím jí nezabraly žádné léky, ani přírodní ani doporučené paní doktorkou. Prosím o doporučení přípravků, které by ji mohly konečně pomoci zbavit se kašle. Moc děkuji. Iveta D.

MUDr. Jonáš odpovídá:

Příčina pokašlávání může být buď v dráždění bloudivého nervu, nebo v chronické virové infekci. Doporučuji užívat přípravky **Supertox**, **Antivex** a **Spirobor**. Malým dětem se přípravky vtírají na břicho 5 kapek denně viz mé předchozí odpovědi.





Vypni. A nepřepínej (se)

Pocit, že něco nestihneme, všudypřítomný stres, zprávy plné negativních emocí. To je realita dnešního světa. Plní se čekárny psychologů i psychiatrů, roste spotřeba antidepresiv. Mnoho lidí si ale začíná uvědomovat, že to není dlouhodobá cesta. Stále větší popularitě se proto těší různé praktiky ke zklidnění mysli – relaxace, meditace, autogenní trénink nebo stále populárnější mindfulness.

Odborníci napříč obory a kontinenty se shodují na jednom: uvolnění mysli, srovnání se se svým vnitřním já, vede k vyrovnanějšímu životu a psychické pohodě. Ta je důležitou součástí plnohodnotného a zdravého života. Protistresové techniky nám pomáhají ovládat a zklidňovat naši mysl a rozpoznávat, někdy i ovlivňovat naše emoce. Pravidelná meditace pak působí na mozek podobně jako každodenní cvičení na svaly. Jak se naučit správně se uvolnit a jak z těchto praktik čerpat pro svůj užitek a své psychické zdraví?

Jak to funguje

Důležité je pochopit, co se vlastně v lidském těle při uvolňovacích technikách děje. V případě, že jsou správně prováděny, dochází k uvolnění stresu z buněk, které pak mohou přijímat dostatečné množství potřebného kyslíku, vody a jiných důležitých živin a následně se přirozeně regenerovat. Proto také ti, kteří pravidelně meditují, málokdy onemocní. A zatímco tělo, všechny svaly, šlachy, nervy i všechny orgány relaxují a jsou vypuštěné, mozek intenzivně pracuje.

Během dne se mozek nachází v různých vlnových délkách, které se dají měřit pomocí EEG. Při bdělém stavu a vědomé činnosti se pohybuje v beta vlnách. Zejména při probouzení a při usínání pak nastupuje frekvence alfa, která je pro mozek nejdůležitější při relaxaci a jednoduché meditaci na dech. Vznikají při ní představy nebo třeba kreativní řešení problémů. Mozek pracuje harmonicky a bez vysokých ztrát spotřebované energie. Theta vlny lze pozorovat v REM fázi spánku. Vedou nás do hluboké relaxace a v mozku dochází ke zlepšování paměti. Procesy spojené

s tělesnou regenerací probíhají na frekvenci delta vln v hlubokém spánku nebo stavu na-
prostého uvolnění.

Najděte si svou uvolňovací metodu

- **Stabilizující dechové cvičení** je vhodné pro osoby ve stresu. Klidným dýcháním lze ovlivnit chování vnitřních orgánů (např. zpomalit srdeční tep) i aktuální pocity. Toto cvičení je velmi vhodné, když například v kritické situaci narůstá nervozita a hrozí

- **Relaxace** je naprosto bezpečná metoda k načerpání duševních i tělesných sil. Je základem a nezbytným doplňkem terapie mnoha psychických nemocí a poruch. Od neuróz až po psychotická onemocnění a léčení závislostí. Díky ní lze i předcházet mnoha zdravotním potížím a problémům. Mezi relaxační techniky můžeme zahrnout i činnosti jako je sport nebo četba. Během relaxace se doporučuje dýchat do břicha.

- **Autogenní trénink** vychází z prvků jógy a hypnózy a používá se již mnoho desítek

na internet. Autogenní trénink je vhodným doplňkem při léčení neurózy, toxikomanie, psychosomatické poruchy nebo závislosti na cigaretách.

- Pojem **meditace** má svůj původ v latině a znamená rozjímání. Meditace jsou hojně využívaným prvkem ve východních náboženstvích. Zejména buddhismus a hinduizmus mají velmi precizně rozpracovaný celý systém. Obecně se nejčastěji meditací rozumí různé praktiky prohlubování soustředění a řada z nich je spojována s dosažením změněného stavu vědomí. Mohou být povrchové neboli relaxační (zavádějí nás na frekvenci alfa) nebo jde o stavy hlubší, v nichž se dostáváme na hlubší frekvenční úroveň theta a delta. Cílem této techniky je zejména zklidnění mysli a získání vhledu, a to počínaje osobními záležitostmi až po smysl lidské existence nebo pochopení vesmíru.

Meditací je celá řada, asi nejznámější jsou ty buddhistické. *Samathá* neboli meditace bdělé pozornosti je tzv. pokojná meditace, která rozvíjí bdělost a soustředěnou a klidnou mysl. Jde o postupné vyprazdňování mysli, například pomocí soustředění se na rytmus dechu. Pro-

*Vesmír je změna. Náš život je takový, jaký ho
udělají naše myšlenky.*

Marcus Aurelius

výbuch hněvu. Vyzkoušejte si při něm rozdíl mezi dvěma typy dýchání – do hrudníku, kdy se při nádechu rozšiřuje horní a střední část hrudního koše, a dýchání do břicha, kdy se uplatňuje spodní část hrudníku a břicho.

let. Jeho zakladatelem je německý lékař Johannes H. Schulz. Někdo dokáže relaxovat podle této techniky zcela samostatně jen podle návodu, někomu je příjemnější vedení hlasem. Celá technika sestává ze šesti postupných kroků – doporučuji podívat se



bíhá zpravidla vsedě nebo při chůzi. *Vipassanā* neboli meditace vzhledu rozvíjí vzhled do podstaty mysli, někdy je také popisována jako meditace pronikavého vidění. Při ní si všímáme svých pocitů, analyzujeme je a plně procítujeme. Všeobecně lze říct, že tato technika se nejčastěji objevuje v náboženském kontextu a dnes je rozvíjena v mnoha spirituálních hnutích, jako je jóga, New Age a omezeně i v křesťanství. Je využívána i jinde, například v bojových uměních nebo ve zdravotnictví jako metoda zvládání stresu.

- Termín **mindfulness** (česky se nejčastěji překládá jako uvědomování nebo všímavost) zavedl do širšího povědomí Jon Kabat-Zinn, vědec a lékař a autor několika bestsellerů. Kabat tak téma vnorenění se do své mysli pomohl dostat z čajoven do mainstreamu i lékařské praxe. V souvislosti s mindfulness se také používají pojmenování jako „bdělost“ nebo „pozornost zaměřená na přítomný okamžik.“ Trénink mindfulness se uskutečňuje pomocí meditace a dále pak úsilím udržet souvislou všímavost i při každodenních aktivitách. Klinicky ověřovaný program Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) vznikl už v roce 1979 na lékařské fakultě Univerzity v Massachusetts a pomáhá nemocným i zdravým lidem nejen s tzv. „špatným“ stresem, ale bojuje i proti celkovému pocitu nespokojenosti či zmatku v životě. Mgr. Jaroslav Chýle, oficiální školitel kurzů MBSR v ČR, říká: „*Naše programy nejsou nábožensky ani esotericky zabarveny, i když se o schopnosti uvědomování zmiňují poprvé nejstarší buddhistické texty. Nejnovější výsledky neurovědeckého výzkumu navíc potvrzují podivuhodnou shodu mezi tvrzeními buddhistické psychologie a současnými poznatky o funkcích centrální nervové soustavy a podstatě lidského vědomí.*“

Blahodárné účinky

Ať už si tedy pro své zklidnění vyberete relaxaci, meditaci nebo mindfulness, po nějakém čase byste měli postřehnout výrazné zlepšení svého psychického stavu i svých potíží. Jednoduchá meditace na dech je po tisíciletí praktikovaným nástrojem dosažení vnitřního klidu a harmonie. Vědecké výzkumy prokazují její blahodárné účinky proti stresu a projevům stárnutí. Meditace výrazně zlepšuje učení, zvyšuje IQ a využití mozkové kapacity, rozvíjí kreativitu, flexibilitu a adaptabilitu. Posiluje integritu osobnosti, zvyšuje empatii, emoční i sociální inteligenci. Má pro-



kazatelný vliv na relaxaci a regeneraci organismu, včetně snížení frekvence dechu a srdečního pulsu a normalizaci krevního tlaku. Dále přispívá k redukci cukru a „špatného“ cholesterolu v krvi. Snižuje svalové na-

koukoliv z těchto vnitřních cest, nevzdávejte to. I tady platí, že teprve pravidelnost přinese své plody. Na závěr si vypůjčím slova Stevea Jobse, který se bez meditace neobešel. „*Zavřete oči a uvědomte si, jak vaše mysl*

Jednoduchá meditace na dech je po tisíciletí praktikovaným nástrojem k dosažení vnitřního klidu a harmonie.

pětí a četnost výskytu úzkostí, depresí a poruch spánku. Dochází k rozvoji nadhledu nad problémovými situacemi, především schopnost nenechat se pohltit problémem a umět jej nahlížet v širších souvislostech.

Řekněte, není toho dost proto aspoň to zkusit? Tak si sedněte, nemusíte ani do lotosového květu, stačí na židli a mít vzpřímenou páteř (v případě relaxace si můžete lehnout), a jdeme na to! A pokud se rozhodnete pro ja-

kmitá. Budete-li se snažit ji zklidnit, jen se to zhorší. Utiší se teprve časem a vy tak objevíte prostor, v němž uslyšíte mnohem jemnější věci – tehdy se začne probouzet vaše intuice, začnete vidět věci jasněji a konečně se ocitnete v přítomnosti. Vaše mysl se zpomalí a stanete se svědky ohromné expanze přítomného okamžiku. Uvidíte víc, než kdykoli předtím.“

Jitka Menclová

Na předchozích stránkách jste si mohli přečíst jaké metody zvolit pro odbourání stresu, ke zklidnění a k uvolnění. Mezi nejnovější trendy patří i techniky specializující se na vědomé a správné dýchání. Martin Bartošek se věnuje hned několika z nich.



Správným dýcháním si můžete zlepšit vztahy

Všechny Vámi prováděné techniky se soustřeďují na správné dýchání podporující zdraví, individualitu a spiritualitu. Jak přesně našemu tělu prospívá správná technika dýchání?

Pokud dýcháte správně, dochází k posílení imunitního systému, nervového systému a psychiky. Spousta lidí ale dýchat vlastně ne-

monizovat a uzdravovat. Během správného dýchání se trénují také svaly, které se uplatňují při dýchání, tedy bránice, mezižeberní svaly, svaly mezi lopatkami a svaly kolem páteře. To se projevuje zvýšenou kapacitou plic a promítá se pak i do nevědomého dýchání. Dá se tak například uzdravit astma či hyperventilační syndrom.

vlastně efektivní protistresový program pro mysl, emoce i tělo, který osobně považuji za transformační techniku.

Dokážeme sami poznat a následně ovlivnit to, co děláme špatně?

Třeba u akutního stresu to poznáte tak, že přestanete dýchat. To můžete změnit několika hlubokými nádechy a výdechy. Dechové vzorce je možné zlepšovat různými typy cvičení, jako je jóga, čchi kung nebo pilates. Nejeefektivnější je ale právě rebirthing. Nesprávné dýchání se projevuje poklesem výkonnosti, únavou, neschopností se soustředit a vyčerpáním. Lidé procházejí rebirthingem také z důvodu touhy po změně, zlepšení partnerských vztahů a okolností prožívání života.

Správné dýchání nám pomáhá mít více radosti ze života, zlepšovat vztah k tělu, harmonizovat a uzdravovat se.

umí – s každým nádechem bychom nejdříve měli vyklenout břicho, pak teprve rozšířit hrudník a nakonec se se nadýchnout do oblasti u klíčních kostí. Ven pak odchází vzduch v opačném pořadí. Pomalým nádechem nabereme do plic asi šest až desetkrát více než normálním mělkým dechem.

Na co všechno hluboké dýchání tedy působí?

Podporuje zdravé sebevědomí, správné držení těla a lásku k sobě. V neposlední řadě odbourává úzkost, vitalizuje auru a zvyšuje tok energie v těle. Pomáhá člověku mít více radosti ze života, zlepšovat vztah k tělu, har-

Vyučujete techniku zvanou rebirthing. Co to je?

Rebirthing je hloubková terapeutická technika, při které se používá vědomé dýchání. Metodu jsem se naučil u Leonarda Orra v roce 2004. Stejná metoda se údajně používala také v Atlantidě a ve starém Egyptě. Díky vědomému dýchání pod dohledem terapeuta navyšujeme vibrace v těle. Různé problémy, emoční zranění, úzkosti, strachy, stresy a zátky z minulosti, které nejsou v souladu s vyššími vibracemi, se poté rozpouštějí a odcházejí z energetického systému těla. Logicky z toho vyplývá, že je pro člověka přínosné neustále své vibrace navyšovat. Rebirthing je

Stejně prospěšná je i Vaše další léčebná metoda – antistresové cvičení Osho divine healing.

Tato forma cvičení má stejný účinek jako správné dýchání, padesát procent tohoto cvičení je totiž dýchání. Cvičení je přizpůsobeno modernímu člověku a je velmi vhodné pro sedavý způsob života nebo zaměstnání. Jedna lekce trvá hodinu a půl a skládá se z několika fází: dechových cviků, uvolňování kloubů celého těla, protahování energetických drah, Mistrovského cviku a léčebných zvuků.

Při poslední metodě – takzvané OM chanting – pracujete se zvukem. Popíšte nám, co se při ní děje?

Je to přes pět tisíc let stará technika, která pomáhá pročistovat emoce, myšlenky a negativitu. Používání mantry OM, ať už zpívání nahlas, poslouchání nebo zpívání v duchu, nás propojuje s vlastním nitrem. Je to vibrační terapie pro tělo i mysl. Při OM chantingu je účinek mantry OM několikanásobně zesílen, protože působí tak silně nejen na účastníky, ale i na prostor, a to až dva kilometry v okruhu.

Co dalšího bychom podle Vás měli dělat pro dokonalou tělesnou rovnováhu a na-prostou spokojenost?

Kromě toho, co už jsem uvedl, další dvě věci. Odpovědnost za přijímání informací z vnějšku a za to, co tvořím – svými myšlenkami, slovy a emocemi. Za druhé uvědomovat si, co nám energii povznáší, a co nám energii bere. Jsou to například hádky, sebe-destruktivní chování, pití alkoholu, závislostní vztahy a další. A následně pak dělat více toho, co nám energii spíše dává. Důležité jsou zdravá strava, pobyt v přírodě, meditace a odpočinek. A v neposlední řadě je potřeba mít kolem sebe lidi, které máte rádi a kteří mají rádi vás.

Lucie Dneboská



Mgr. Martin Bartošek (39)

- Narodil se 16. července 1976 ve Znojmě
- Je terapeutem, cvičitelem a spirituálním učitelem
- Rád chodí do přírody a pije kvalitní čaj



Dobrý den,

ráda bych touto cestou poděkovala firmě Joalis a především mému terapeutce paní Toničce ve Frýdlantu nad Ostravicí. Té doslova děkuji každý den za život, který mi díky těmto zázračným kapičkám vrátila. Minimálně šest let jsem bezúspěšně navštěvovala všechny možné kapacity přes močové ústrojí a nikdo mi nebyl schopen říct, proč se bolesti vrací. A jsou čím dál tím více nesnesitelnější. Byly dny, kdy jsem se vracela od lékaře a přemýšlela jsem, do kterého stromu zamírím, ať už mám klid. Tak daleko se může člověk dostat, když ztrácí víru ve vyléčení. Můj pracovní a osobní život samozřejmě tyto problémy narušily také... Jednoho dne se mi dostal do rukou letáček oné kouzelné osůbky Toničky! Po prvních měřeních bylo jasné, že můj problém jsou chlamydie, ale také borélie a jiné podobné potvorstvo. Začaly jsme s léčbou. A konečně trefa do černého!!! Jsou to už dva roky, kdy ji pravidelně navštěvuji. A nejen já, i celá moje rodina. Cítím se výborně. Lituji všech těch, kteří trpí, ale nevěří. Lépe řečeno, věří jen těm polobohům v bílých pláštích.

Tímto velká poklona panu doktorovi Jonášovi a obrovský dík Toni Veličkové – mému zachránci!!!

Klientka Marcela

Dobrý den,

chtěla bych touto cestou mnohokrát poděkovat panu Pavlu Jakešovi z Body centra Brno.

Na tohoto skvělého člověka jsem narazila při hledání způsobu, jak pomoci svým dětem v případech, kde klasická medicína nenavrhovala pro mě akceptovatelné způsoby řešení. Nejprve mě zaujaly jeho kazuistiky na internetu, a to do té míry, že jsem se rozhodla absolvovat poměrně dlouhou cestu – cca 250 km, ale rozhodně jsem nelitovala. Hledala jsem odborníka na Jonášovu detoxikační metodu, ale našla jsem zároveň i člověka, který chce pomoci a má potřebné zkušenosti a znalosti, naprosto otevřeně mi vysvětlil veškeré souvislosti. Zkrátka vyměřil potravinové zátěže, minerální a vitaminové nedostatky a při tom všem se nechoval jako zdatný prodejce, ale jako dobrý a chápavý člověk znalý své profese. Od prvního setkání ve mně tento pán vzbudil sympatie, důvěru a zájem učit se novému.

Protože pracuji ve zdravotnictví a jsem od přírody tzv. opatrný člověk, nechala jsem si všechny skutečnosti ověřit dostupnými lékařskými metodami. K mému překvapení byla shoda dokonalá, veškeré informace a poznatky, které mi sdělil pan Jakeš, byly potvrzeny.

I když je pan Jakeš hodiny cesty vzdálen od našeho bydliště, přesto k němu jezdíme pravidelně celá rodina.

Jsem čtenářkou knih Dr. Jonáše, jeho blogu, posluchačkou přednášek Dr. Jonáše a naučila jsem se přijímat skutečnost, že existuje nelékařská metoda, která má výborné výsledky. I když některé skutečnosti a principy jsou pro mě nepochopitelné, jako matku mě zajímá především ta skutečnost, že existuje cesta, která funguje a pomáhá i tam, kde jsme si dříve nevěděli rady.

Ještě jednou, pane Jakeši, mnohokrát děkuji.

MUDr. Dagmar Pohanková

(dopisy čtenářů nejsou stylisticky upravovány)

Rádi byste prostřednictvím bulletinu někomu poděkovali? Něco vzkázali? Na Vaše dopisy a vzkazy se budeme těšit na e-mailové adrese j.menclova@joalis.eu nebo na adrese redakce, kterou najdete v tiráži.

PŘEDNÁŠKY PRO TERAPEUTY

Přednášky v Praze

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
9. 3. 2016	9.30–15.30	Seminář III.	Ing. Vladimír Jelínek	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	1100 Kč
21. 3. 2016	9.30–15.30	Seminář I.	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	700 Kč
23. 3. 2016	9.30–15.30	Detoxikační taktika	Ing. Vladimír Jelínek	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	700 Kč
30. 3. 2016	9.30–15.30	Seminář I.	Ing. Radka Krejčová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	700 Kč
5. 4. 2016	9.30–15.30	Seminář IV.	Mgr. Marie Vilánková	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	700 Kč
5. 4. 2016	9.30–15.30	Seminář II.	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	700 Kč
13. 4. 2016	9.30–15.30	Seminář II.	Ing. Radka Krejčová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	700 Kč
13. 4. 2016	17.00–18.00	Zkouška I. stupně	ECC	online	0 Kč
19. 4. 2016	9.30–15.30	Seminář III.	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	1100 Kč
20. 4. 2016	10.00–12.00	Zkouška II. stupně	ECC	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	350 Kč
20. 4. 2016	13.00–15.00	Zkouška II. stupně	ECC	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	350 Kč
20. 4. 2016	17.00–18.00	Zkouška I. stupně	ECC	online	0 Kč
27. 4. 2016	9.30–15.30	Seminář III.	Ing. Radka Krejčová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	1100 Kč
3. 5. 2016	9.30–15.30	Detoxikační taktika	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	700 Kč
11. 5. 2016	9.30–15.30	Detoxikační taktika	Ing. Radka Krejčová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	700 Kč
31. 5. 2016	9.30–15.30	Seminář IV.	Mgr. Marie Vilánková	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	700 Kč
15. 6. 2016	10.00–12.00	Zkouška II. stupně	ECC	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	350 Kč
15. 6. 2016	13.00–15.00	Zkouška II. stupně	ECC	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	350 Kč

Informace a přihlášky: ECC, s. r. o., Na Výhledech 1234/8, Praha 10, tel.: 274 781 415, e-mail: eccpraha@joalis.cz nebo přímo na www.eccklub.cz v sekci Vzdělávání.

Přednášky v Brně

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
7. 3. 2016	9.00–15.30	Seminář III.	Pavel Jakeš, Jaroslav Vintr	Malinovského nám. 4, Brno	1100 Kč
21. 3. 2016	9.00–15.30	Detoxikační taktika	Pavel Jakeš, Jaroslav Vintr	Malinovského nám. 4, Brno	700 Kč
11. 4. 2016	9.00–15.30	Seminář I.	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	Malinovského nám. 4, Brno	700 Kč
25. 4. 2016	9.00–15.30	Seminář II.	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	Malinovského nám. 4, Brno	700 Kč
4. 5. 2016	17.00–18.00	Zkouška I. stupně	online	online	0 Kč
9. 5. 2016	9.00–15.30	Seminář III.	Pavel Jakeš, Jaroslav Vintr	Malinovského nám. 4, Brno	1100 Kč
23. 5. 2016	9.00–15.30	Detoxikační taktika	Pavel Jakeš, Jaroslav Vintr	Malinovského nám. 4, Brno	700 Kč
1. 6. 2016	9.30–15.30	Seminář IV.	Mgr. Marie Vilánková	Malinovského nám. 4, Brno	700 Kč
13. 6. 2016	9.30–15.30	EAMset	Ing. Marika Kocurová, Pavel Jakeš	Malinovského nám. 4, Brno	700 Kč

Informace a přihlášky: Body Centrum, s. r. o., Vodní 16, Brno, tel.: 545 241 303, e-mail: info@bodycentrum.cz nebo přímo na www.bodycentrum.cz v sekci Vzdělávání.

Přednášky v Ostravě

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
10. 3. 2016	9.30–15.30	Detoxikační taktika	Jana Schwarzová	Pražákova 218/7, Ostrava	700 Kč
24. 3. 2016	9.30–15.30	Seminář I.	Jana Schwarzová	Pražákova 218/7, Ostrava	700 Kč
14. 4. 2016	9.30–15.30	Seminář II.	Jana Schwarzová	Pražákova 218/7, Ostrava	700 Kč
20. 4. 2016	17.00–18.00	Zkouška I. stupně	ECC	online	0 Kč
21. 4. 2016	10.00–12.00	Zkouška II. stupně	ECC	Pražákova 218/7, Ostrava	350 Kč
5. 5. 2016	9.30–15.30	Seminář III.	Jana Schwarzová	Pražákova 218/7, Ostrava	1100 Kč
26. 5. 2016	9.30–15.30	Detoxikační taktika	Jana Schwarzová	Pražákova 218/7, Ostrava	700 Kč
16. 6. 2016	10.00–12.00	Zkouška II. stupně	ECC	Pražákova 218/7, Ostrava	350 Kč

Účastníkům vzdělávání v Ostravě doporučujeme Seminář IV. absolvovat v Praze dne 5. 4. 2016 a 31. 5. 2016 nebo v Brně dne 1. 6. 2016.

Informace a přihlášky: Centrum metody C. I. C. – Ostrava, Pražákova 218, Ostrava – Mariánské Hory, tel.: 730 517 776, e-mail: centrumostrava@joalis.cz nebo přímo na www.eccklub.cz v sekci Vzdělávání.

Kongresové dny detoxikační medicíny s Mgr. Marií Vilánkovou a Ing. Vladimírem Jelínkem



Témata Kongresového dne v Brně – 19. 3. 2016

Mgr. Marie Vilánková:

- Ekzémy a záněty kůže. Atopický ekzém, autoimunitní záněty a další dermatitidy. Ochranná kožní bariéra a toxiny, které ji narušují. Záněty kůže, souvislosti s imunitou a emočním pozadím. Detoxikace kůže a postupy při různých příčinách zánětů a problémů.
- Přehled drenů, které tkáň a orgány detoxikují. EAM set, anatomie a jednotlivé přiřazení drenů k pojmům. Zařazení drenů do pentagramu.

Ing. Vladimír Jelínek:

- Galerie preparátů a diagnóz:
 - Jaké jsou základní detoxikace před početím dítěte – žena i muž?
 - Na co slouží OkulaDren a co způsobuje zažloutnutí bělma očí?
 - Vliv serotoninu na pocit dobré nálady a detoxikace příslušných tkání.
 - Vliv dopaminu na nadváhu člověka – jak zhubnout?
 - *Helicobacter Pylori* a jeho podíl na vředových onemocněních žaludku.
 - Toxiny životního prostředí: Proč je detoxikace od rtuti stále důležitá a jak na to?
- Jak si zajistit stálou vitalitu. Čínský orgán trojitého ohříváče a jak ho budeme chápat z hlediska pohledu západní medicíny. Únava a ospalost a jak se jí zbavit.

Témata Kongresového dne v Praze – 14. 4. 2016

Mgr. Marie Vilánková:

- Cholesterol a metabolický syndrom. Problematika vysokého cholesterolu jako důsledek toxinů, stresu a poškozeného metabolismu. Problémy vyplývající z poruchy metabolismu tuků, vztah k jiným poruchám jako diabetes, ateroskleróza... Mýty ohledně stravování.
- Buňka jako základ detoxikace. Histologie, nauka o typech buněk a tkáních. Stručný přehled vývoje tkání a z toho vyplývající praktické souvislosti při detoxikaci. Detoxikace jednotlivých buněčných typů pomocí drenů.

Ing. Vladimír Jelínek:

- Galerie preparátů a diagnóz:
 - Spánek – stavy mezi bdělým stavem a usnutím – jejich psychosomatický význam.
 - Solární syndrom aneb bolesti v nadbříšku.
 - Nadváha a obezita v Česku – způsoby detoxikace.
 - Proč západní medicína nevidí skutečné příčiny nemocí?
 - Předstojná žláza – prostata – a způsoby detoxikace.
- Detoxikace slinivky břišní. *Diabetes Mellitus* I a II. Emoční svět diabetiků. Možnosti řešení. Využití cukru v organismu a přeměna na tuky. Lze změnit chuť na sladké?

Informace a přihlášky:

ECC, s. r. o., Na Výhledech 1234/8, Praha 10, tel.: 274 781 415, eccpraha@joalis.cz

Firma  uvádí na trh tři nové kosmetické přípravky:

 Jonášova mateřídoušková mast

 Jonášova přesličková mast

 Jonášova vrbová mast



Překvapení bude na vaší straně!