



# Detoxikace

## ... ano či ne?

**Nacházíme se v době, kdy si mnozí z nás začínají uvědomovat, že za své zdraví a kvalitu života vděčíme pouze sami sobě a nikomu jinému. Bohužel staré modely myšlení se nás neustále snaží přesvědčit, že jediný, kdo nás dokáže udržet v plném zdraví, jsou lékaři a jejich léky.**

text: Hana Nováková foto: Shutterstock.com

**V** našich podvědomích je hluboce zakořeněno, že léčí pilulka-prášek. Za posledních zhruba 80 let nám bylo farmaceutickými instituty a lékaři nenápadně a průběžně podsouváno, že není nic účinnějšího a jistějšího než si při jakékoliv obtíži vzít prášek z rukou odborníka, tedy lékaře. Při sebemenším nachlazení či zvýšené teplotě jsme se naučili chodit k lékaři v očekávání, že nás naší nemoci zbaví, a to pokud možno ihned. A přitom jsme si neuvědomovali, že je-

diné, co nebo kdo nás může vyléčit, jsme pouze my sami. K těmto našim mylným postojům bohužel přispěl i fakt, že pokud chtěl být v minulosti někdo doma, protože mu nebylo dobře, tak musel navštívit lékaře, aby mu mohl vystavit tak zvanou „neschopenku“. Čímž byl lékař postaven na jakýsi piedestal toho, kdo ví nejlépe, jak nám je, jak se cítíme a co je pro nás nejlepší. Pomalu a nenápadně jsme byli zbavováni vlastního úsudku a přenechávali zodpovědnost za nás samé někomu jinému, někomu cizí-

mu, někomu, kdo nás v postatě ani neznal. A tak je to vlastně až do dnes. Stále jsme nuceni chodit k lékařům, kteří nás neznají, a kteří nás mají zaškatulované dle data narození, výsledků vyšetření nebo případné diagnózy. Jsme pro ně pouze „složka“ v jejich kartotéce. Tímto nechci hanět lékaře, protože si umím představit, jak se takový lékař cítí například v období chřipkové epidemie, kdy mu do ordinace přijde za den třeba osmdesát nebo i více lidí s obdobnými potížemi. Myslím, že už tak při padesátém paci-

entovi je lékař rád, že je rád. Chápu vyhořelost některých lékařů. Umím pochopit i jejich nezáměrný cynismus nebo odměřenost, vždyť oni se pouze snaží chránit sami sebe. Je to takový pud sebezáchovy, jak si uchovat mentální i fyzické zdraví. Pak se ale nabízí otázka: „KDE SE STALA CHYBA?“. Na jedné straně jsou nespokojení pacienti s často chronickými obtížemi a na druhé straně vyhořelí a pracovně přetížení lékaři. Nedávno mi řekla kamarádka: „Člověče, tak jsem byla v nemocnici na nějakém vyšetření

a řeknu Ti, že nejvíce nemocný se mi zdál personál. Všichni byli takoví strhaní, unavení a šediví. To by si snad měl člověk rozmyslet, jestli se nechat léčit od takových odborníků.“ Dalším jasným ukazatelem, že zdravotní systém nevládá pokrývat poptávku pacientů po lékařské péči, jsou čekací lhůty na odborná vyšetření. Například na vyšetření u neurologa se čeká cca tři měsíce, na pravidelnou kontrolu u zubaře dva až čtyři měsíce, na očního specialistu i pět měsíců, apod. Ale co když je nám tak špatně, že několikaměsíční objednávací termín je naprosto nemyšlitelný. Co pak? Dokonce znám přípa-

vyšetřeních je, že je pacientovi doporučeno navštívit psychologa nebo psychiatra. Dokonce znám člověka, kterému lékař po dvou letech neúspěšné léčby doporučil, ať si najde někoho, kdo mu pomůže. A to i přes to, že příčina pacientových obtíží byla známa a lékařskými testy prokázána. Když člověk dojde do stádia, že mu lékař něco takového řekne, tak pak už nezbývá než hledat jinde. Lidé jsou vlastně samotným zdravotním systémem nuceni hledat jinde. A to je právě ten okamžik, kdy lidé začnou připouštět i jiné cesty a způsoby, jak dosáhnout zdraví než jaké nabízí alopatická medicína.

## Na jedné straně jsou nespokojení pacienti s často chronickými obtížemi a na druhé straně vyhořelí a pracovně přetížení lékaři.

dy, kdy lidé čekali na vyšetření třeba tři měsíce plní naděje, že jim lékař pomůže, že jim uleví, ale závěr dlouho očekávaného vyšetření byl: „Bohužel, s tímto Vám nemohu pomoci. Budete muset navštívit lékaře s jinou odborností“. A čekací martyrium plné nadějí začalo nanovo. Na druhou stranu chápou i lékaře, protože když není kam objednávat, tak si pacient prostě musí počkat.

Při takto neutěšitelném stavu lékařské péče se tedy ptám: „CO S TÍM?“ Na jedné straně jsou přetížení lékaři a plně nemocnice. Na straně druhé jsou nespokojení pacienti doufající v zázrak vyléčení pilulkou nebo jinou vědecky a lékařsky ověřenou metodou. Myslím, že toto je právě jeden z okamžiků, kdy tlak okolností donutil mnoho z nás začít se zamýšlet co s tím. Jak si pomoci, abych nebyl odkázán pouze na lékaře a na léky. Dalším zlomovým okamžikem uvědomění si je skutečnost, kdy pacient běhá od jednoho specializovaného lékaře k druhému třeba i roky a nikdo mu nedokáže pomoci. Vrcholem lékařské péče po letech běhání po nejrůznějších

Takže vznik nejrůznějších detoxikačních center a detoxikačních poradců, je vlastně pouze přirozený důsledek aktuálního stavu zdravotnictví v Čechách, který odráží pouze jeho přetíženost, zkosnatělost a neflexibilitu. Nemluvě o tom, že velké množství lidí zabývajících se detoxikací pochází z řad těch, kteří si byli nuceni někdy v minulosti pomoci sami, a své zkušenosti skrze víru z vlastního přesvědčení se rozhodli předávat dál. Tito lidé jsou schopni pochopit a soucítit s klienty, kteří přicházejí často ve stavu zoufalství a beznaděje. Dokážou být empatičtí, tolerantní a stávají se průvodci na cestě za zdravím. Tímto děkuji všem, kteří jsou ochotni pomáhat druhým.



**Ing. Hana Nováková**  
Detoxikační terapeut  
centra AVASA, Praha 8 (Florenc), [www.avasa.cz](http://www.avasa.cz), objednávky na tel. 734 384 673

# avasa



## PROGRAM AKCÍ ČERVEN

- |                             |   |          |
|-----------------------------|---|----------|
| <b>6. 6.</b>                | <b>Esenciální oleje jako nová antibiotika</b>   | 200 Kč   |
| úterý<br>18.00–20.00        | Lenka Zvolánková   „Esenciální oleje Bewit si zaslouží Vaši pozornost, protože ať použijete jakýkoliv, jeho inteligentní živá energie udělá vše, co je momentálně třeba pro udržení nebo nastolení rovnováhy Vašeho těla i mysli. Každý den se to děje stále více lidem, kteří poznávají a oceňují vysoké vibrace olejů – poselství bezpodmínečné lásky matky přírody k lidem.“   |          |
| <b>8. 6.</b>                | <b>Jak na ženské zdraví jednoduše?</b>  | ZDARMA   |
| čtvrtek<br>18.00–19.00      | Nikola Usvaldová   Víte, že běžné hygienické potřeby jsou vyráběny proto, aby chránily prádlo a ne ženu? Chtěly byste jednoduchým úkonem, jako je použití vložky, navrátit, ochránit a udržet své ženské zdraví? Přijďte si poslechnout přednášku zdarma, dozvědět se o průlomové péči o ženské zdraví v podobě hygienických potřeb, odnést si vzoreček a získat vzácné informace.  |          |
| <b>10. 6.</b>               | <b>KURZ Duchovní numerologie a vyšší poznávání života</b>   | 1.700 Kč |
| sobota<br>10.00–17.00       | Mgr. Blanka Demčáková   Seminář pro ty, kteří hledají v náhodách souvislosti, ve věcech smysly a za smyslem moudrost. Už nechcete být ezoterickým turistou nebo životním tulákem? Objevte svoji duchovní podstatu a probudte v sobě rádcu pro život i skrze duchovní numerologii.   |          |
| <b>11. 6.</b>               | <b>CYKLIČKA ŽENA – celodenní seminář</b>  | 1.350 Kč |
| neděle<br>10.00–16.00       | Dana-Sofie Šlancarová   Cyklus není jen menstruace a menstruace nemusí bolet! Cyklus je moc fajn a je krásné být ženou... Kurz je určen pro maminky a jejich dcery od 11 do 15 let a provede je všemi taji 4 fází ženského cyklu v podpůrném a láskyplném prostředí ženské skupiny.   |          |
| <b>12. 6.</b>               | <b>ODVAHA učinit Rozhodnutí</b>   | 500 Kč   |
| pondělí<br>18.00–20.00      | Lucie Nováková   Večerní seminář na téma rozhodnutí. Proč je pro nás těžké rozhodnout se? Co všechno nám brání učinit rozhodnutí? Kde je toho původ, kulturní a rodinný vliv, jak to změnit, jak dosáhnout jednoduchosti a jasnosti – to všechno společně proberem na semináři.   |          |
| <b>13. 6.</b>               | <b>Očistné tělové a ušní svíce, praktický workshop</b>  | 700 Kč   |
| úterý<br>17.00–20.00        | Michal Ježek   O účinné metodě odstranění bolesti hlavy, zad, kloubů, odstraňování zánětů, cyst, zastydlé rýmy, otoků, svalového napětí, nečistot apod. Součástí kurzu je také diagnostika potíží a podle obsahu svíce a způsobu hoření.  |          |
| <b>14. 6.</b>               | <b>Karma člověka aneb Jak si vytvořit lepší osud?</b>   | 300 Kč   |
| středa<br>18.00–19.30       | Mgr. Blanka Demčáková   V dnešní době zvýšeného duchovního zájmu nás postihují ve významné míře a rychleji zpětné účinky našich minulých skutků. Tyto zpětné účinky se projevují ve formě nemocí, předčasných úmrtí, havárií a různých katastrof. Přednáška pro všechny, kteří se snaží více porozumět svému životu a učinit jej plnohodnotnější a smysluplný.  |          |
| <b>15. 6.</b>               | <b>Uvařme si zdraví – přednáška s ochutnávkami</b>  | 300 Kč   |
| čtvrtek<br>18.00–19.30      | Mgr. Ivana Pedálová   Pojďme se společně zamyslet nad Vaším jídelníčkem a nahlédnout na stravu jako na přirozený životní styl. Popovídáme si o tom, jak jíst, co si dopřát denně a čemu se zas vyhýbat tak, abychom byli zdraví, vitální a šťastní!   |          |
| <b>20. 6.</b>               | <b>Plazmový večer na téma BORRELIE</b>  | 250 Kč   |
| úterý<br>18.00–19.30        | Ing. Hana Nováková   Jeden z nejnámějších patogenů, o kterém slyšeli snad všichni. Pojďme se s ní seznámit trochu podrobněji a říci si i o několik zajímavostí, které nejsou běžně známy. Povíme si, jak se chránit před nákazou a jak nejlépe a nejefektivněji zregenerovat organismus po prodělané infekci.   |          |
| <b>21. 6.</b>               | <b>Terapie Rodina Původu (Jak znovu cítit)</b>  | 500 Kč   |
| středa<br>18.00–20.00       | Geoffrey Carthy   Naše emoční, duchovní a fyzická pohoda závisí na naší schopnosti uznat, rozpoznat a vyjádřit své pocity. Terapie Rodina Původu (Family of Origin Therapy) zahrnuje zkoumání našeho dětství způsobem, který nám umožňuje zjistit, co se skutečně stalo, závěry, které jsme o sobě učinili jako děti a jak to ovlivnilo naše životy jako dospělé.   |          |
| <b>23.–25. 6.</b>           | <b>OZDRAVNÍ A RELAXAČNÍ VÍKEND v přírodě</b>  | 3.300 Kč |
| pátek–neděle<br>17.00–13.00 | Mgr. Blanka Demčáková, Kateřina Laurincová, Kristína Korecová   Rádi bychom Vás srdečně pozvali na obohacující pobyt, kterého náplní budou témata o zdravém životním stylu a osobnostním rozvoji. S námi si dopřejete regeneraci těla a duše. Věnovat se budeme i vnější kráse a nebudou chybět ani chvíle strávené v přírodě a aktivity zaměřené na kreativitu. Přijďte s námi načerpat sílu svatojánské energie a dopřát si pro sebe to nejlepší. Cena zahrnuje PROGRAM, UBYTOVÁNÍ, ZDRAVÉ SNÍDANĚ A VEČEŘE, ZDRAVÉ OBČERSTVENÍ. Dny strávené na chalupě v Perninku – Krušných horách. Těšíme se na Vás! Více informací na <a href="http://www.avasa.cz">www.avasa.cz</a> |          |
| <b>27. 6.</b>               | <b>Kineziotaping pro bolavé záda a klouby</b>   | 600 Kč   |
| úterý<br>17.00–20.00        | Ing. Hana Nováková   Praktický workshop je zaměřen zejména na zvládnutí techniky, tak aby i laik dokázal aplikovat tapovací pásku s maximálním efektem. Kineziotaping pomáhá při následujících obtížích: snížení bolestivosti a zmírnění otoků, zlepšení pohybu a práce svalů, šlach, vazů a kloubů, příznivě ovlivňuje krevní a lymfatický systém, při onemocnění nervového systému (regulace svalového napětí), doplněk při hojení a léčbě žizev, posílení ochabých svalů, inhibice zkrácených svalů.   |          |

Na všechny akce je nutné provést rezervaci místa předem na e-mail [info@avasa.cz](mailto:info@avasa.cz) nebo tel.: 734 384 673

## CENTRUM AVASA

Křížkova 308/19,  
186 00 Praha 8 Karlín (Florenc)  
[www.avasa.cz](http://www.avasa.cz) | [info@avasa.cz](mailto:info@avasa.cz) |  
+420 734 384 673