



# Minerva®

čtení o zdraví a duchovním růstu

ZDARMA

## MINERVAFEST Festival poznání a kreativního života

8.–9. září 2018

8.–9. prosince 2018

Michnův palác, Újezd

450/40, Praha 1

Více na [Minervazdravi.com](http://Minervazdravi.com)

[www.facebook.com/minervazdravi](https://www.facebook.com/minervazdravi)

### Záříjový MinervaFest

**Keltové, bubny a hledání harmonie**

Záříjový MinervaFest bude přímo nabitý zajímavými přednáškami a workshopy, které budou probíhat souběžně ve čtyřech sálech. Na co se můžete těšit?

**Cesta Keltů** – zasvěcený druid BOI EC Tomáš Sychra představí keltskou magii a obřadnictví, Magdalena Floriánová vás seznámí s Keltským kolem roku a věštěním v čase rovnodenností a slunovratů.

Součástí bude i krátký očistný obřad a možnost výroby vlastních osobních a ochranných amuletů. Na každého návštěvníka navíc čeká dárek.

**Bubnováním k harmonii** – v tříhodinovém workshopu pod vedením Sama Modrého Medvěda poznáte buben jako prostředek k uvolnění, meditaci, doplnění



energie z okolního prostoru a komunikaci s bytostmi z jiných světů a absolvujete hned tři rituály. 50 bubnů k zapůjčení.

**Písmo v době počítačové** – Ivana Šmucrová zase prozradí, proč je i v době počítačů důležité psát perem a jak nám písmo může pomoci v poznání sebe sama a našich dětí.

**Myšitida a další digitální nemoci** – tabletové rameno nebo mobilový loket a palec. Jak lze předcházet nemocem digitálního věku poradí Libor Bednařík.

**Energie z pohledu jaderného inženýra**

– Ing. Vladislav Trávníček nám objasní známé i neznámé energie z pohledu jaderného fyzika a jejich využití při výrobě bylinných masť.

## Objevte své opravdové kořeny 8. září – Slovanský den na MinervaFestu

Naši pradávni slovanští předkové nebyli žádní barbari. Šlo o vysoce rozvinutou společnost s rozvinutou kulturou, jedinečným písmem, mystickými tradicemi a mnoha zajímavými dovednostmi. Pojďme se společně naučit z jejich odkazu čerpat.

Oficiální historie není vždy zcela přesná věda a v oblasti zkoumání slovanských tradic to platí dvojnásob. Mnohé skutečnosti hrubě zkrlesuje, spoustu dalších dokonce zamlčuje. Výsledkem je, že jen málokdo z nás je hrdý na své dávné slovanské předky. Neznáme jejich tradici, znalosti a dovednosti,



neumíme navázat na jejich umění žít v souladu s přírodou a čerpat sílu ze svého Rodu. Pojďme navázat na stále živé tradice na záříjovém MinervaFestu. Společně se vrátíme ke kořenům, představíme si starověké symboly a rituály, stejně jako slovanské obřady a světonázor, povíme si o možnostech obnovy slovanství v dnešní době, o staroslovien-ské bukvici a významu jazyka.

## Bolesti krční páteře Jak se jich zbavit natrvalo

V lepším případě je jen zatuhlá. V tom horším oblast krku bolí, nebo se dokonce zablokuje. Podobné potíže aspoň občas potkají každého. Jak jim předcházet a jak je léčit? Na tuto otázku nám odpověděla hned čtveřice odborníků.

### Více pohybu, méně stresu

**Radomír Klimeš,**  
**terapeut tradiční čínské medicíny**

Problémy s krční páteří jsou z diagnostického hlediska věc jednoduchá. Příčin ale může být několik: ofouknutí z klimatizace či průvanu, posunutí obratlů Th 2 a 3, nedostatečný pitný režim, ale i stres anebo přílišné přetížení, „naložení si na ramena“. V některých případech může být příčina i rozhozené SI skloubení, cysta na vaječnicích nebo napadení boréliemi. Důsledkem pak mohou být bolesti a motání hlavy, vystřelování bolesti do horních končetin, a někdy dokonce migrenózní stavy se zvracením.

Důležitá je diagnostika. Rozhodně se svěřte do rukou zkušeného terapeuta, pro začátek bych doporučil reflexní terapii nebo chiropraktiku. Nikdy si ale nenechávejte násilně manipulovat s páteří, aniž byste předtím důkladně zavodnili

organismus a uvolnili svalové spazmy.

Blokáda rovněž často bývá na 7. hrudním obratli, ten by se ovšem nikdy neměl manipulovat bez uvolnění krční páteře. Zablokovaný může být citovým stresem a projevuje se to vystřelováním bolesti až k srdci. S tím souvisí i posunutí žeber a skřípnutí mezižeberních nervů. Důležitá je prevence a protahovací cviky, být šťastný, spokojený a nestresovat se.

### Páteř, opora života

**František Filosof, terapeut QiiQNAME**

Pokud jsme zdraví, míváme i zdravou páteř. Když máme zdravou páteř, máme velkou pravděpodobnost brzkého uzdravení. A naopak: bolesti páteře značí vysoké riziko závažných onemocnění a máme-li nějakou nemoc, je velmi pravděpodobné, že nás začne bolet v zádech.

*Pokračování na straně 2*

# Bolesti krční páteře

## Jak se jich zbavit natrvalo

*Pokračování ze strany 1*

Bolesti v oblasti krční páteře patří mezi ty nejčastější, zároveň ale platí, že celou páteř je nutné vnímat jako celek.

Páteř je ale zároveň součástí celku našeho organismu, který je zase součástí organismu naší rodiny, komunity, obce, země, kontinentu, planety..., je ovlivněna přírodními zákonitostmi, ročními obdobími, výkyvy počasí, a dokonce i procesy v rámci Sluneční soustavy. Lidské bytí je totiž součástí energetických a informačních polí na všech úrovních a spoluvytváří je.

Na zdraví a funkčnost páteře má totiž vliv vše popsané. Pociťují to všichni, kdo páteř již v pořádku nemají a trpí například akutní migrénou. Jakýkoliv podnět, pachový, světelný, změna tlaku, hluk, emoční iniciace, být jen myšlenková, Měsíc v úplňku, sluneční erupce, zima, horko – to všem může významně ulevit, či naopak zhoršit obtíže.

Krční páteř je zároveň součástí fyzických a intelektuálních konfliktů, jímž se vystavujeme, konfliktů v rodině, zaměstnání, stejně jako ve společnosti na politické úrovni. Mít zdravou krční páteř tedy znamená být si vědomi veškerých souvislostí dění v nás a okolí v tom nejkomplexnějším smyslu slova.



Potíže s krční páteří bychom neměli podceňovat. Nejde totiž jen o bolest. Skrze páteř prochází mícha, komunikační sběrnice informací z celého organismu. Mezi jednotlivými obratli prostupují kořeny nervů a inervace jednotlivých orgánů, jejichž uskrtnutí či podprahové dráždění destabilizuje organismus a může při chronickém zatěžování vést až k selhávání těchto orgánů.

### Obnovit proudění energie

**Josef Kaplan, nevidomý léčitel**

Páteř je energetickou dálnicí organismu. Bloky, které na ní vznikají, proto mohou mít řadu příčin – od negativních psychických stavů, po problémy s vnitřními orgány. Bloky energie v oblasti páteře pak negativně ovlivňují zbytek těla i psychiku.

Při léčbě problémů s krční páteří se kromě ní samotné zaměřuji i na hlavu, ramena a lopatky, protože naše myšlenky a stresy ovlivňují páteř a podílejí se i na vytváření bloků. Je tedy potřeba pomoci práce s energií, NLP praktikami a přes ruce tyto bloky uvolnit, páteř a hlavu zprůchodnit a dostat do co nejlepšího možného stavu v danou chvíli. Proces zprůchodňování toku energií probíhá v několika fázích – jak na mentální úrovni, tak na úrovni tělesné. Na mentální úrovni pak pracuji s technikou odbourání nebo přeměny negativního stresu v pozitivní.

### Blahodárné mumio

**Tatiana Engel, ruská terapeutka**

Nejen při problémech s krční páteří, ale obecně při potížích pohybového aparátu se mi velice osvědčilo mumio. Nastartuje přirozený cyklus látkové výměny v celém těle, dokáže zastavit degenerativní procesy při artróze, pomáhá při osteoporóze, při výhřezu plotének a dalších potížích.

Mumio je přírodní směs organických i anorganických látek, která se sbírá ve skalních trhlinách na radě míst v Asii (nejkvalitnější pochází z kyrgyzské Altaje). Užívá se vnitřně a zevně (může se smíchat např. s medem či olejem). Kúra trvá 25–28 dní, pak následuje 5–10 dní pauza a postup se opakuje.

**Více o krční páteři se dozvíte na přednáškách zářijového MinervaFestu.**

## Petr Veselý

### Kdo pochopí sebe, snáze pochopí i okolní svět

**Každý z nás by měl pečovat jak o své tělo, tak i o svou duši. Terapeut Petr Veselý obě tyto cesty spojuje v jednu – zabývá se totiž čínskou astrologií a zároveň masážími.**

#### Jak se čínská astrologie liší od té západní?

Princip je podobný. Čínský rozbor též vychází z cyklů a i při něm je zapotřebí znát rok, měsíc, den a ideálně i hodinu narození. Pak nám poskytne informace, které slouží k lepšímu sebepoznání, a tudíž i k lepšímu pochopení umožňující hlubší naplnění života. Ve chvíli, kdy porozumíme sami sobě, se nám snáze chápe i okolní svět. Mně osobně čínský rozbor přijde mnohem průzračnější, navíc umožňuje podat informace hravou a zábavnou formou, což bývá lépe přijímáno.

#### Jaké informace rozbor poskytne?

Mimo jiné popisuje, jaké má daný člověk dary, předpoklady, přebytky, ale i zátěže z minulých životů (nebo rodinné karmy či osobní úkol). Které oblasti si potřebujeme dopřát, poléct, a ve kterých máme naopak přebytek, a měli bychom z nich tedy rozdávat. Navíc dobře popisuje vnitřní a vnější stránku člověka. Do té vnitřní patří kromě dalšího naše vnitřní charakteristika, ale i třeba představa partnera a vztah jak k dětem, tak k sobě sama. Vnější stránka vypovídá o tom, jak nás lidé vnímají navenek, též tam nalezneme popis předpokladů pro naše povolání. Někdo má tyto stránky shodné, pokud jsou ale rozdílné, může to způsobovat

problémy s tím, jak nás druzí vidí navenek a jací jsme uvnitř. V tomto případě je pak důležité si uvědomit, že nás ostatní mohou vidět jinak, než jací jsme.

Je též vhodné zmínit, že podle čínské filosofie existují tři typy štěstí – druhé z nich je nebeské štěstí, které je dáno osudem, a to je právě Ba-Zi, což je čínská astrologie či čtyři sloupy osudu. Pak je ale i lidské štěstí (uvádí se obvykle jako první) a to máme plně ve svých rukou, jaké si volíme myšlenky, tak následně přemýšlíme a jednáme. Pro doplnění, třetí, tzv. Pozemské štěstí, je Feng Shui.

#### Používáte termín Čtyři sloupy osudu a karta Bazi. O co konkrétněji jde?

Je to tabulka daná datem narození. Horní řádek se jmenuje Nebeské kmeny a cyklicky se v něm střídá pět základních elementů a jejich polarity – jin a jang. Spodní se nazývá Zemské větve a k elementům jsou zde jako v západní astrologii přiřazena zvířata vystihující chování a povahu člověka.

#### Věnujete se také sportovním a rekondičním masážími. Jaký je mezi nimi rozdíl?

V mém pojetí žádný, je to to samé. Název nepovažuji za důležitý. Důležitější je osobní přístup. Každý člověk je jedinečný, a proto



i masáž od každého maséra je jedinečná. Já se při masáži cítím jako nástroj. Jsem účastníkem léčebného procesu, který prochází skrze mne. Je přitom velká radost sledovat léčivé účinky, které mohou být značné – třeba když vidím, jak se mi pod rukama uvolňují otoky. Masáže mohou dále doplnit tělovými svícemi, které považuji za vhodný úvod k masážími, ale dají se použít i jako samostatná terapie.

#### Kolik za vaše služby člověk zaplatí?

To je různé, cenu obvykle s každým domlouvám předem. Pokud se nevychází přímo z ceny na svých stránkách, klient podle svých finančních možností řekne částku nebo rozmezí, které chce či může zaplatit, já mu učinným nabídku a on ji buď přijme, nebo ne.

**Kontakt:**

tel.: 604 719 548

e-mail: petr.vesely@jedinec.cz

[www.petr-vesely-maser.cz](http://www.petr-vesely-maser.cz)

# Utajená úskalí hormonální antikoncepce

Plánování rodičovství je věc důležitá, v případě hormonální antikoncepce se to ovšem lidstvu poněkud vymklo. Hormony z ní nejen mohou poškodit zdraví svých uživatelů, ale zároveň jsou i všude kolem nás – ve vodě, kterou pijeme, v potravinách, které jíme.



Začneme u Adama. Jsme součástí přírody a ta má svoje zákonitosti, my se je ale stále snažíme obcházet. Následky jsou zdrcující.

## Místo akné selhání jater

Jeden příklad z praxe, který ovšem zdaleka není ojedinělý. Mladá dívka přijde k lékaři s akné. Lékař konstatuje, že příčinou je nerovnováha hormonů v těle, a předepíše antikoncepci, protože prý „NEMÁ žádné vedlejší účinky“. Copak nám ale její užívání provede s dívkou? Zvětší se jí prsa a začnou se jí tvořit strie, celulitida, cysty v prsou, cysty na vaječnících, občas některé selžou játra nebo se jí zhorší zrak... A když už jsme u jater – srážlivost krve přeci napraví warfarin.

Uběhne deset let, z dívky je žena. Ráda by otěhotněla, ale nějak to nejde. Co s tím? Nasadíme hormonální léčbu, a když se to přesto nepovede, máme přeci ještě malé oplodnění. Antikoncepce mezitím provedla v těle, co měla, a s močí odchází do čistíren odpadních vod, odkud dál pokračuje do moří a oceánů.

## Muži plní hormonů

A důsledky? V Hamburku, v ústí řeky Labe, se například ze sta jiker rodí 90 rybiček samic a jen 10 sameček. A jak je to u mužů? Zhruba polovina z nich má pomalé, nebo dokonce zcela nepohyblivé spermie.

A ještě jeden negativní postřeh z praxe: uživatelky hormonální antikoncepce většinou provozují nechráněný sex, a pokud přitom střídají partnery, dochází k šíření papilomavirů, kterých je několik druhů. Ty pak způsobují nejdříve erozi děložního čípku a pak rakovinu. To ale není nic proti sexu jako takovému – ten je pro lidi duševní hygienou, pomáhá zapomenout na všední starosti, uvolňuje napětí z těla a samozřejmě zajišťuje novou populaci, která nám jednou přispěje na důchod.

## A co náprava?

Důsledky přemíry hormonů v potravním řetězci lidí a zvířat napravíme jen stěží. Ženám, které trpí negativními důsledky užívání antikoncepce, ale pomoci můžeme. Chce to co nejméně sedět u počítačů, být co nejvíce venku a věnovat se pravidelnému pohybu na čerstvém vzduchu. Zároveň pravidelně čistit játra od stresů, ideálně hořkými látkami nebo pomocí preparátu BCX7.9.

Přípravek T06 pomůže na projasnění očí, při cystách v prsou doporučuji T44, při cystách na vaječnících zase T69. Léčbu je ovšem potřeba provádět pod dohledem gynekologa a terapeuta čínské medicíny.

*Radomír Klimeš  
terapeut tradiční čínské medicíny*

**Bylinná síla čínské tradice!®**  
**Vše pro celostní přístup**

**Z nabídky vybíráme doplňky stravy:**

- T04 BYLINNÝ STRÁŽCE JIN**  
(HERBAL SENTINEL - YIN)
- T06 PROJASNĚNÍ OČÍ**  
(BRIGHTEN THE EYES)
- T44 JASNÁ LUNA**  
(CLEAR THE MOON)
- T69 HARMONICKÁ LUNA**  
(HARMONIZING THE MOON)

● Výhradní zastoupení renomovaných světových značek  
● Přírodní doplňky stravy, akupomůcky, odborná literatura, zdravá výživa  
● Produkty vycházející z poznatků tradičních přírodních medicin

**NAŠÍ PRIORITY JE PRVOTŘÍDNÍ KVALITA**

Individuálně k možnostem tradičních bylinných směsí v poradně Radomíra Klimeše na Minervě.

**WWW.PRAGON.CZ**

Vaše cesty ke zdraví

# Meduňka

Roční předplatné 297 Kč

Inspirace po celý rok!

Již devátý rok vydáváme knihy z edice **Knihovnička Meduňky**

Informace o časopisu Meduňka i knih z edice Knihovničky Meduňky:  
tel.: 774 716 338, 9-13 h,  
e-mail: gabina.p@mojemedunka.cz

[www.mojemedunka.cz](http://www.mojemedunka.cz)

RADY MOUDRÉ SOVY



## 3 tipy pro dětské zdraví a inteligenci

Jsou tím nejcennějším, co máme, přesto ale příliš často dopouštíme, aby si ničily zdraví. Zde je proto pár tipů, které pomohou zdraví našich dětí zlepšit, a to přímo na úrovni funkce jejich DNA. A navíc mohou ovlivnit i jejich školní prospěch!

**1 Pravidelný pohyb** – Zatímco o prázdninách měly děti pohybu spoustu, se zasednutím do školních lavic jeho množství dramaticky klesá. Školní tělocvik, popřípadě nějaký ten kroužek zdaleka nestačí, děti v mladším školním věku by se měly hýbat několik hodin denně! Pravidelný pohyb je ale důležitý v každém věku a u dětí to platí dvojnásob. Nejen, že pomáhá udržet optimální hmotnost, ale podle výzkumů dokonce spouští v těle kaskádu chemických reakcí (říká se jim epigenetické), které příznivě ovlivňují aktivitu genů v naší DNA. Proto je fyzická aktivita důležitou prevencí nemocí srdce, cukrovky a rakoviny, ale podporuje rovněž intelekt a paměť.

**2 Sluneční světlo** – i děti, které mají spíše v tělocvičnách a mimo letní měsíce se přes týden na vzduch dostanou jen výjimečně. Přirozené sluneční světlo lze ale bez nadsázky nazvat nezbytnou živinou – při jeho nedostatku se zhoršují školní výsledky i psychická pohoda dětí, objevuje se únava a nepozornost. Při kontaktu UV záření s kůží navíc vzniká vitamin D<sub>3</sub>, který je pro zdraví naprosto nezbytný. Nejen, že je potřebný pro metabolismus vápníku, a tudíž i pro správný růst a vývoj kostí, zásadní je ale i pro imunitu. Pokud tedy vaše dítě chytne každý bacil, který letí okolo, zkuste se zamyslet nad tím, jestli mu náhodou nechybí vitamin D<sub>3</sub>, a popřípadě zapřemýšlet nad jeho doplňováním.

**3 Zdravé tuky** – dlouhá léta odborníci na výživu tvrdili, že tuky jsou zlo, a když už, měli bychom dávat přednost těm rostlinným. Je sice pravda, že kvalitní rostlinné oleje jsou pro zdraví důležité, zároveň bychom se ale neměli vyhýbat ani tukům živočišným. Samostatnou kapitolu tvoří rybí tuk. Je totiž bohatý na omega-3 nenasycené mastné kyseliny, které jsou nezbytné pro zdravý vývoj mozku a jejich nedostatek u dětí vede ke sníženému intelektu. Dětem bychom ale měli dopřát i kvalitní mléčné výrobky a vejce, nejlépe od volně se pasoucích zvířat. Jsou totiž zdrojem vitamínu K<sub>2</sub>, který je nezbytný pro vývoj kostí a zubů.

# MINERVAFEST – festival poznání a kreativního života

## Program přednášek a seminářů

### Sobota 8. září

#### Sál I

10.00–11.00 **Renata Nováková**

#### **Život s našimi zvířecími sourozenci**

Liobani, andělská bytost z nebes, nás učí správnému zacházení a porozumění s našimi zvířecími sourozenci. Věděli jste, že zvířata přijímají pomoci vyčeneného obrazu vůni našich pocitů, myšlenek a slov a podle toho se chovají? Když zvíře útočí a napadá, příčina je v člověku. Člověk přenáší své myšlenky a svá omezení na celý svět zvířat. Liobani nám dává pokyny pro stravu, spánek, odpočinek, pro zvíře v pubertě.

11.00–13.00 **Dobra Pilná**

#### **Barvy pro život + vlastní mandalka**

Úspěšná ilustrátorka vás naučí používat barvy pro zdraví a harmonii a pod jejím vedením si vytvoříte vlastní mandalu. Nutno se předem přihlásit [erdelin@volny.cz](mailto:erdelin@volny.cz).

13.00–15.00 **Pavel Karpeta**

#### **Cesta ke znovuzrození k duchu**

Konkrétní návod, jak nastoupit ve vlastním nitru onu „úzkou“ cestu, která skutečně vede k cíli – ke štěstí a spokojenosti v životě.

15.00–17.00 **Vladimír Chobola**

#### **– nirvanaroom**

#### **Jak se stát funkčním zrcadlem**

Každý kolem nás jen zrcadlí něco, co potřebujeme vidět ze sebe samého. Jak být tedy tím správným zrcadlením svým bližním? A jak vidět a správně interpretovat to, co vidíme? Drobný vhled do systému poskytnete tantrik, Mistr Reiki a dlouholetý praktik Pěti (šesti) Tibetanů, netizen, freelancer a pozorovatel a milovník života.



17.00–18.00 **MUDr. Eva Moučková**

#### **Výživa a imunita dětí**

O tom, nakolik budou naše děti na podzim a v zimě nemocné, do značné míry rozhoduje i jejich výživa. Co by měla obsahovat?

#### Sál II

10.00–11.00 **Tomáš Kramár**

#### **Moderní využití energie pyramid**

Co je pyramidální energie? Přehled experimentů, výzkumů a zkušeností s využitím pyramid v posledních desetiletích. Aktuální trendy v používání pyramid v ČR: léčení,

relaxace, meditace, odrušení škodlivých energií a GPZ. Použití pyramid v běžném životě.

11.00–13.00 **JUDr. Jitka Lenková**

#### **Magické vidění světa včera a dnes**

Renomovaná publicistka specializující se na záhady a ezoteriku představí to nejzajímavější ze světa magie – podstata středověkých čarodějnických procesů, vědci jako čarodějové, magické jevy v každodenním životě, práce s energiemi a pomoc zoufalým a trpícím.

13.00–14.00 **Kolektiv QiiQNAME**

#### **Páteř, opora života**

Pokud jsme zdraví, míváme i zdravou páteř. Pokud máme zdravou páteř, máme velkou pravděpodobnost brzkého uzdravení. Pokud máme bolesti páteře a nemocnou páteř, je vysoké riziko závažných onemocnění.

14.00–16.00 **Dušan Dvořák**

#### **Zahradníkův rok konopí**

#### **– sklizeň konopí**

Co by měl zahradník vědět, když se sklízí konopí. Průvodcem tohoto semináře třetího ročníku celoročního cyklu Zahradníkův rok konopí je Dušan Dvořák (Cannabis is The Cure, z.s.)

16.00–17.00 **Ing. Vladislav Trávníček**

#### **Energie pohledem jaderného inženýra**

Poutavý pohled jaderného inženýra - praktika na energii a její vlastnosti, které během posledních 25 let jejího výzkumu objevoval a následně uplatňoval ve výrobě bylinných mastí pro každodenní použití.

17.00–18.00 **Jindřich Pavlis**

#### **Z horoskopu se dá vyčíst mnohé**

Astrologie není věštění. Odhaluje změny, které nás čekají, a my se můžeme rozhodnout, jestli je přijmeme, nebo oddálíme. Astrokoučink jako proces podporující rozvoj člověka.

#### **Tělocvična (sobota)**

10.00–11.00 **Tomáš Sychra**

#### **Keltská magie a druidské obřady**

Zasvěcený druid BOI EC odhalí některá tajemství druidů a seznámí s praktikami druidského obřadnictví.

11.00–12.00 **Magdalena Floriánová**

#### **Keltské kolo roku**

Jarní slavnosti, poznání magie Země a věštba z tajemství přírody v čase letního slunovratu (povídání o svátcích našich dávných předků a čase, kdy je slavili pro zachování tradic, které mají tu moc učinit náš život lepší a prospěšnější pro budoucnost).

12.00–12.30 **Tomáš Sychra**

#### **Očistný obřad a požehnání**

## Slovanský den na MinervaFestu

### sobota 8. září, sál III



10.00 **Julia Holíková**

#### **Slovanské svátky, zasvěcení a chorovody**

Původní slovanské svátky vycházely z poznání vesmírných a přírodních sil, na které se vědomý člověk dokázal napojovat. Podobnou moudrost obsahovala zasvěcení dospělých lidí a dětí, která odpovídala ukončení vývoje dané etapy života a postoupení do etapy další.

11.30 **Mgr. Petr Šteflíček**

#### **Globální oteplování**

Přírodovědec a cestovatel popisuje osobní zkušenosti z cesty na Altaj. Očitá svědectví ze setkání s duchem Altaje a místními zvyky.

13.00 **Vladan Kocián**

#### **Staroslovianská Bukvice**

Co nás spojuje s minulostí a jaké události nejspíš prošly úpravou? Původní obrazové písmo starých Slovanů a jeho původ. Bukvice otevírá vědomí, rozšiřuje schopnost chápání vědomí a spojuje nás s RODEM.

14.30 **Petr Synek**

#### **Slované v nás**

Jaké máme šance pro reálný návrat k slovanským hodnotám? Sonda do reality ve srovnání s představami. Analýzou faktu se lze dopracovat k návodnému postupu při realizaci obrody společnosti.

16.00 **Zdeněk Chvojka**

#### **Sjednocení společnosti z pohledu slovanství**

Co hledat za slovním označením „JEDNOTA“, jaké jsou a byly její podoby v minulosti a dnes. „JEDNOTA“ z pohledu našich slovanských předků a Bohů. Kudy vede cesta ke skutečnému „SJEDNOCENÍ SPOLEČNOSTI“, kam nás má dovést a co přinést?

Cena bez permanentky: 50Kč/přednáška

Krátký očistný obřad pro všechny účastníky výstavy a požehnání Minervě provede zasvěcený druid BOI EC. Zdarma!



### 12.30–14.00 **Magdalena Floriánová** **Výroba ochranných amuletů**

Zájemci si mohou vyrobit osobní a ochranné amulety.

### 14.00–15.00 **František Filosof** **Čchi Kung krční páteře**

Nej a Waj Tan pro krční páteř. Vnitřní a vnější elixír nesmrtelnosti pro krční páteř. Psychosomatická a funkční cvičení pro zachování a obnovu fyziologie krční páteře.

### 15.00–18.00 **Sam Modrý Medvěd** **Bubnováním k harmonii**

V tříhodinovém unikátním workshopu poznáte buben jako prostředek k uvolnění, meditaci, doplnění energie z okolního prostoru a komunikaci s bytostmi z jiných světů a absolvujete hned tři rituály. 50 bubnů k zapůjčení.

## Neděle 9. září

### Sál I

#### 10.00–12.00 **PhDr. Bhagwant Singh** **Sandhu CSc. (Indie)**

##### **Akupresura pro každého**

Ajurveda proti moderní medicíně klade větší důraz na prevenci, umí léčit, funguje v souladu s přírodou. Akupresura je krásná v tom, že ji může praktikovat každý člověk. Rodilý Ind Dr. Bhagwant Singh Sandhu, CSc. trvale žije v Praze a ukazuje lidem cestu, jak žít zdravě bez lékaře a bez léků.

#### 12.00–13.00 **Marcela Miklušová** **Cestování Duše – pracovní nástroj moderního člověka**

Karma a její vztah k minulým životům. Přejete si nalézt a rozpoznat své duchovní lekce ukryté za každodenními činnostmi? Jak vám sny a minulé životy ukazují cestu.

#### 13.00–14.00 **Ivana Šmucrová** **Písemný projev a jeho význam v současnosti**

Kvůli technice ztrácíme schopnost psát a vyjadřovat se. Říkáme si, že máme počítače, a tak mizí naše potřeba psát perem. Písmo je však obrazem našeho psychického stavu a jeho prostřednictvím tedy můžeme poznávat sami sebe. Písmo je nezbytným článkem pro náš vývoj. Můžete přinést vlastní vzorky písma.

#### 14.00–15.00 **Ing. Ivan Benetin** **Likvidace neg. energií a elektrosmogu v domácnosti**

Harmonizace negativních energií v energetickém poli člověka pomocí orgonitů. Jak správně pracovat s orgonitem a využít jeho potenciál při harmonizaci energetického pole – praktická cvičení.

#### 15.00–16.00 **Monika Nika Skákalová** **Kódy vašeho života**

Kolem nás je spousta energií, které nás ovlivňují. Mnohé energie z nich jsou skryté v číselných kódech, které na nás působí řadu let, nebo i celý život – například telefonní číslo, SPZ auta, číslo účtu, číslo domu a samozřejmě jméno a datum narození. Některé jsou škodlivé a působí problémy. Jak je ovlivnit, aby nám pomáhaly?

#### 16.00–18.00 **Radomíra Diana Nosálová** **Které byliny mohli jíst naši předkové?**

Podíváme se na využití bylin v dnešní kuchyni s náhledem do minulosti.

### Sál II

#### 10.00–11.00 **Jaroslav Jarosurabbu Vyržel** **Mýty a fakta o Feng Shui**

Společně se podíváme na to, co je to tradiční feng shui, jak funguje, a co nám může přinést. Podíváme se ale také na to, jaké jsou nejčastější mýty, omyly a pověry, které kolem tohoto učení vytvořilo New Age. Podíváme se na to, co funguje a co ne.

#### 11.00–12.00 **František Filosof** **Peníze – kumulovaná hodnota zdraví a života**

Jak o peníze přijít, jak je získat a jak je uchovat, včetně hodnoty v nich obsažené. Jak mít peníze pro své zdraví, život a spokojené bytí v trvale udržitelné hojnosti. High fin technologie současnosti – kryptoměny

#### 12.00–13.00 **Petr Veselý** **Čínská astrologie**

Čínská astrologie je velice přesný nástroj, který své poznatky navíc podává zábavnou a hravou formou, takže je člověk dokáže lépe zpracovat a využít ve svém životě. Co se díky ní můžete o sobě dozvědět?

#### 13.00–14.00 **Libor Bednařík** **Myšitida a karpální tunely**

Jaké jsou skutečné příčiny myšitidy a obtíží s karpálními tunely? Jak potíže vyřešit a co všechno jsme museli objevit? Příběh stavebního technika řešícího 30 let své zdravotní problémy, až je vyřešil a nyní pomáhá řešit potíže ostatním. Například myšitidu.

#### 14.00–16.00 **Dr. Helena Ziková** **Jiří Šejnoha**

##### **Duchovno a jeho význam pro jedince, společnost a přírodu**

Kdo jsem jako člověk a kam směřuji. S jakým záměrem vzniklo Univerzum (vesmír). Co je polarita Systému Univerza (dobro a zlo, světlo a tma...). Kdo je Tvořivý Duch a jaké má poslání ve hmotě jako člověk. Kde

je „Onen svět“. Zásady Systému Univerza založené na lásce a dobru. Jak fungovala Atlantida. Dopad výrazného odklonění současné společnosti od Systému Univerza na každého jedince, celou Společnost a na přírodu.

#### 16.00–17.00 **Jaroslav Jarosurabbu Vyržel** **Tajemství čínské astrologie**

I když je tradiční čínská astrologie fenomén, málo kdo ví, jak vypadá horoskop a co vše nám může říct. Podíváme se, jak lze chápat osud, jak rozumět horoskopu a co nám říká o nás, naší životní cestě a našem poslání. Na případových studiích si demonstrujeme, jak se s tradiční astrologií pracuje.

#### 17.00–18.00 **Zuzana a Tomáš Kramárovi** **Strava v léčbě a detoxikaci**

Volné radikály? Detoxikace? Překyselení? Plísně a kvasinky? Civilizační nemoci? Autoimunitní poruchy? Nepotřebujeme léky, potřebujeme kvalitní stravu, která plně vyživí a zároveň zcela vyčistí. To umí jen zelené potraviny jako chlorella a mladý ječmen, základ potravního řetězce na planetě Zemi.



### Sál III

#### 10.00–12.00 **Jianguo Chen** **LUO HAN GUO čaj je od Boha léčitel**

Léčivý čaj LUO HAN GUO a jeho využití při různých zdravotních potížích.

#### 12.00–14.00 **Mgr. Helena Cmurová** **DMSO – zázračná látka z přírody**

DMSO (dimethylsulfoxid) je látka získávaná při výrobě celulózy. Vyčištěná na farmaceutickou kvalitu, funguje jako všestranný léčebný prostředek. Působí rychle a tělo ho výborně snáší. Je vynikající pro léčení akutních i chronických zánětů a poranění i revmatických a degenerativních onemocnění.

*Pokračování na straně 2*



14.00–15.00 **Josef Kaplan****Energie a krční páteř**

Jak problémy s krční páteří souvisí s ergonomií i oběhem energie v těle. Jak je co neefektivněji léčit a jak jim předcházet?

15.00–16.00 **Iris Erdenechimeg Turečková****Palaanová (Mongolsko)****Co se řekne, to se stane**

Šamanka a vědma objasní, proč je slovo nejsilnějším magickým nástrojem a jak ho využívat ve prospěch sebe a svých blízkých.

16.00–17.00 **Jiří Mendel****Hmota, nebo duchovno?**

Hledání harmonie a rovnováhy mezi duchovním a hmotným životem.

17.00–18.00 **Ondřej Suchopár****Kurz Probuzení**

Úvod do on-line kurzu, kde se naučíte, jak pomáhat sami sobě a svým blízkým.

[www.minervazdravi.com](http://www.minervazdravi.com)[www.facebook.com/minervazdravi](https://www.facebook.com/minervazdravi)

Vstupné na výstavu: 35

Vstupné na 1h přednášku: 50 Kč

Vstupné na 2h seminář: 100 Kč

Jednodenní vstupné: 250 Kč

Dvoudenní vstupné: 500 Kč

**Přihlaste se na MINERVAFEST přes formulář na [www.minervazdravi.com](http://www.minervazdravi.com).**

**Získáte vstupné na výstavu ZDARMA**

**a dvoudenní vstupné za 450 Kč.**

**MEDIUM**

# Elena Tomilina

## Krční páteř potřebuje pohyb

**Pocit zablokování krční a hrudní páteře či žeber, bolesti mezi lopatkami, v oblasti ramenních kloubů a loktů, brnění či pálení paží, hučení v uších, motání hlavy, migrény, bolesti za očima... to jsou nejčastější příznaky problémů v oblasti krční páteře. Pokud jste se už s nimi setkali, pak víte, nakolik jsou nepříjemné a jak těžké je obnovit pohyblivost a navrátit tělo do harmonického stavu.**

Nejčastější příčinou bolesti krční páteře je její přetěžování při nefyziologickém postavení hlavy. Zatímco naši předkové chodili zpříma a pozorovali, co se děje kolem, my sedíme celé dny u mobilů, tabletů a počítačů s hlavami zabořenými do displejů.

**Začíná to napětím**

Při dlouhodobém přetěžování svalstva krční páteře dochází ke vzniku bolesti v oblasti krku či ramen. Tyto signály lidé často ignorují, takže se nerovnováha svalového napětí stupňuje. Ke změnám napětí dochází v okolních měkkých tkáních (kůže, podkoží, svalové fascie), které se stávají se méně pružnými, ale hlavně to platí v případě svalů, mezi jednotlivými obratli.

Velkou roli zde hrají i potíže spojené s psychikou, jako jsou stres, strach, emoce, vztek, bolest, úmrtí někoho blízkého, problémy ve vztahu, úzkost... Ty totiž zvyšují napětí svalů i dalších tkání, omezují jejich prokrvení, a tím prohlubují bolestivost.

**Snaha, vůle, trpělivost**

Zkušenost tradiční čínské medicíny se ztělesnila do jednoduchého a zároveň mocného ozdravného systému taoistické jógy neboli čchi-kungu, který chápe tělo a duši jako neoddelitelný celek. Často se v něm používají protahovací a uvolňovací cvičení



s obrovským účinkem na tělo i psychiku. Jejich působením na páteř, klouby a vazy se pak přenáší účinek na celé tělo.

Obecně platí, že je třeba mít dostatek přirozeného pohybu, aby svaly ovlivňující páteř neochabovaly, zejména pokud v zaměstnání sedíte nebo udržujete jinou statickou polohu. Cviků, které mohou pomoci, je mnoho. Všechny je nutné provádět pomalu a dbát na správné dýchání, správnou výchozí polohu a provádět je tak, aby nezpůsobovaly bolest.

Vše, co děláme, děláme pro sebe a pro své zdraví s představou celého života před sebou. Můžeme začít v jakémkoliv věku. K dosažení úspěchu potřebujeme pouze tři související věci: vůli, snahu a trpělivost.

**Hledáme kolegy pro osvětovou a informační činnost v oblast high fin technologií.**

## Fascinující svět kryptoměn

[www.DASCoincz.com](http://www.DASCoincz.com)e-mail: [DasCoincz.com@gmail.com](mailto:DasCoincz.com@gmail.com)

## Trápí vás duchové?

- ◆ Čištění domů od těžkých energií, od černé magie, uhranutí, prokletí, odvádění bludných duší.
- ◆ Dobíjení pozitivní energie. Karmické čištění, problémy v rodině, léčení archandělskou energií těla a duši.
- ◆ Řešení jakýchkoliv životních problémů, věštění.

Radchan, tel. 774 249 146

## Kde se to naučíte?

Na našich kurzech vás naučíme cviky na zlepšení v oblasti krční páteře a každé ráno ty nejdůležitější zopakujeme. Seznámíme vás se speciálním cvičením, které přispívá k prevenci problémů, k obnovení hybnosti páteře a kloubů, ke zbavení se bolesti a zachování zdraví. Znovu pocítíte radost z pohybu a vrátíte se k aktivnímu životu.

*Elena Tomilina a Leoš Lacina*

tel.: 603 258 558 , [www.skolazdravi.eu](http://www.skolazdravi.eu)e-mail: [skola.zdravi@seznam.cz](mailto:skola.zdravi@seznam.cz)

Informace ke kurzům a masážím najdete v rubrice „Kurzy“ na [www.skolazdravi.eu](http://www.skolazdravi.eu)

*Elena Tomilina je úspěšná léčitelka, terapeutka, chiropraktička a akademická malířka. Na základě 28leté praxe vytvořila vlastní originální, vysoce účinné metody léčení a omlazení organismu, s jejichž pomocí je možné se zbavit mnoha chronických onemocnění.*



## Program na podzim 2018

1.-4. 10. **Kouty nad Desnou**

**NOVINKA** – Životní síla pro sport, sex a stálou mladost

**6.-7. 10. Plzeň** – Poezie v pohybu – protahování v meditaci

**12.-14. 10. Blatná** – Východní praktiky k ozdravení těla a ducha

**19.-21. 10. Brno** – Poezie v pohybu – protahování v meditaci

**23.-26. 10. Bruntál** – Prevence a léčení traumat páteře a kloubů – cvičení, dieta, akupresura

**Více na [www.skolazdravi.eu](http://www.skolazdravi.eu)**

# Abhejali Bernardová

## Hranice máme pouze ve své mysli

Pouze 11 lidí na světě zatím dokázalo překonat náročnou výzvu Sedmička oceánů (Oceans Seven) – sedm přeplaveb průlivů v různých částech světa. Desátým člověkem se letos v březnu stala Češka, Abhejali Bernardová. Jak jí na této cestě pomohla meditace?

Abhejali nikdy nepatřila mezi extrémně talentované sportovce. „Na základce jsem sice plavala, když jsem ale měla zvládnout hodinu kraulem, bylo to pro mě utrpení,“ vypráví s úsměvem. V osmnácti objevila učení Sri Chinmoye, začala pravidelně medитovat, stala se vegetariánkou... A dokonce své jméno úředně vyměnila za Abhejali, což znamená Čistá voda. Záhy ale pochopila, že nelze rozvíjet ducha, pokud zároveň zanedbáváte své tělo. Začala běhat a postupně se propracovala až k ultramaratonům.

Zpět k plavání ji přivedla náhoda. „Jela jsem jako doprovod s kamarádkou na La Manche,“ vypráví. „Jenže věci se změnily, a já se ocitla ve štafetě, která přes kanál plavala.“ Tam si uvědomila, že při poctivé přípravě by mohla zvládnout celou přeplavbu. Že to bylo odvážné rozhodnutí? „Spouště lidí to tak připadalo,“ připouští. „Jenže hranice možného a nemožného si vytváříme jen ve své hlavě. Proto se nemáme bát snít velké sny a uskutečňovat je.“ V roce 2016 pak padlo rozhodnutí zkompletovat Oceans Seven.

### Když pomůže jen zázrak

Mezi nejnáročnější výzvy ze Sedmičky určitě patřila 34 km dlouhá přeplavba Severního kanálu mezi Irskem a Skotskem. „Nejhorší je na něm nízká teplota vody, mezi 11 a 14 °C,“ vysvětluje Abhejali. „U nás v létě najdete takovou teplotu maximálně ve Štěchovické přehradě. Doma jsem se proto nakládala do studené vany, kam jsem si přidávala kbelíky ledu. Dvakrát jsem také byla u kamarádky ve Skotsku, kde měla voda v létě 11 °C. Poprvé jsem v ní vydržela plavat hodinu, po které jsem nevladatelně drkotala zuby.“

Na fyzické dno si sáhla i před tím na Havaji, kde absolvovala 42 km dlouhou vzdá-



lenost mezi ostrovy Molokai a O'ahu. „Už v polovině jsem usínala za pohybu, byla jsem dehydrovaná z mořské nemoci a popálená od medúz. Říkala jsem si, že se musí stát zázrak, abych to zvládla. Po 20 hodinách plavání na mě navíc z doprovodné lodi zakřičeli, že pokud nezrychlím, přijde proud, který mě začne od cíle odnášet. Ale nakonec mi vyšší síla pomohla a dokázala jsem to.“

Naopak nezapomenutelný byl prý kanál Catalina. „Plavalo se v noci a voda byla prozářena bioluminiscencí. Prostě deseti-hodinová nádhera,“ vzpomíná. Když pak v únoru zvládla i rozbouřené vody Cookovy úžiny na Novém Zélandě, stala se desátým člověkem na světě, který Sedmičku oceánů zvládl zkompletovat.

### Plavání jako cesta k sebepoznání

Vyčerpání, zima, nevolnost, medúzy, žraloci... Člověk se nemůže nezeptat, proč vlastně tohle všechno Abhejali podstupuje.

„Hlavním motivem je sebepoznání, objevení a posouvání vlastních hranic,“ odpovídá. „Když jsem dlouho ve známém prostředí a dělám stejné věci, mám pocit, že přestávám růst. Když se ale dostanu z této pohodlné zóny, nutí mne to dostat se ke skrytému zdroji síly a v hloubce sebe sama se o sobě

dozvídám spoustu věcí – pozitivních i negativních. A jakmile o nich vím, můžu na nich začít pracovat.“

Za to, že náročná výzva zvládá, navíc nevděčí Abhejali pouze tréninku, ale i meditaci: „Meditace mi dodává chuť k hlubšímu poznání sebe sama,“ objasňuje. „Jde o vnitřní poznání, které se doplňuje s tím, co mi přináší fyzická zátěž. Rovněž mi dodává sílu, klid, vyrovnanost a spokojenost. Pomáhá mi i ve chvílích, kdy se při zátěži dostávám na hranici svých možností – když je mi špatně, zvracím, drkotám zimou, zápasím s proudy, které mě od cíle někdy i vzdalují... Vnitřně mě zklidní a dá mi sílu pokračovat.“

„To, co jsem se o sobě díky plavání naučila, je pro mě obrovskou pomocí i v každodenním životě,“ uzavírá. „Člověk získá trpělivost, odhodlání, sílu vůle, pokoru, radost, vnitřní klid a sílu. Pokud to, co dělám, alespoň trochu inspiruje druhé, aby se nevzdávali a překonali své limity, budu spokojená.“

Více informací na [Abhejali.cz](http://Abhejali.cz) a na [cs.srichinmoyraces.org](http://cs.srichinmoyraces.org)

### Abhejali Bernardová doporučuje

Abhejali je žákyní myslitele a duchovního učitele Srí Chinmoye, jenž usiloval o vytvoření harmonie mezi duší, srdcem, myslí, vitálnem a tělem. Jeho myšlenky a knihy jsou velkou inspirací pro každého člověka, který usiluje o sebepoznání a překonávání hranic svých možností.

#### Sri Chinmoy: Meditace



Již šesté vydání knihy vám objasní jak získat, a především udržet mír myslí, překonat negativní emoce, jako je zloba a strach, objevit své nejhlubší já a sílu vlastní duše.

Cena: 249 Kč

#### Sri Chinmoy: Nikdy se nevzdávej



Inspirace pro každodenní výzvy života. Série 55 aforismů pro odhodlání, vytrvalost a nezlomnou vůli. Přinášejí inspiraci k objevení neomezeného vnitřního potenciálu, který se nachází uvnitř každého z nás. Jeho objevení dává našemu životu hlubší smysl.

Cena: 99 Kč

#### Sri Chinmoy: Na věku nezáleží



Další série aforismů Srí Chinmoye pro povzbuzení, naději a neutuchající nadšení. 55 kartiček přináší inspiraci k udržení mladého ducha a uvědomování si každodenních příležitostí, které nám život přináší

Cena: 99 Kč

Objednávejte na [zijdobre.madalbal.cz](http://zijdobre.madalbal.cz)

### Co je Sedmička oceánů



Jde o sedm dálkových přeplaveb průlivů. Jako první ji v roce 2012 zkompletoval Ir Stave Redmond. Abhejali Bernardová ji zvládla dokončit letos v únoru jako desátý člověk na světě, čtvrtá žena a první občan země bez přístupu k moři.

1. Kanál La Manche, Anglie-Francie, 11. 7. 2011. 14 h 37 min.

2. Úžina Gibraltar, Španělsko-Maroko, 16. 9. 2013, 4 h 35 min. Abhejali zde poprvé plavala s delfíny.

3. Kanál Catalina, USA, 18. 8. 2015, 9 h 46 min. Plave se v noci a ve vodě jsou bílí žraloci, nádherná bioluminiscence, létající ryby a delfini.

4. Cugarský průliv, Japonsko, 12. 8. 2016, 11 h 7 min (1. Čech). Kvůli silným proudům si připadala jako v pračce.

5. Kanál kostí, Havaj, USA, 27.-28. 3. 2017, 21 h 52 min (1. Čech). Po bolestivém setkání s medúzou čtyřhrankou má doted žizvy. Žijí tu i tygrovaní žraloci.

6. Severní kanál, Severní Irsko-Skotsko, 15. 8. 2017, 10 h 23 min (1. Čech). Kromě studené vody představují nebezpečí i veliké medúzy talířovky.

7. Cookův průliv, Nový Zéland, 24. 2. 2018, 13 h 9 min (1. Čech). 3 dny po excyklonu Gita byly podmínky extrémní.

# Pleť je zrcadlem stavu těla

## Kosmetika, která omladí i uzdraví

Denní krém, noční krém, občas maska či návštěva kosmetičky – to je obvyklý model kosmetické péče. Marcela Thurichová Fričová ze studia Bioret ovšem péči o pleť povznáší na zcela novou úroveň – jak používáním přípravků kombinujících vědecké poznatky s tradicemi čínské medicíny, tak i komplexní péčí o zdraví celého organismu.

### Co je při péči o pleť nejdůležitější zásada?

Určitě uvědomit si, že krásu pokožky a zdraví těla od sebe nejde oddělit, pokožka je zrcadlem vnitřního stavu organismu. Kosmetika sama o sobě dokáže jen málo. Když žena touží po mladistvosti, svěží, pružné pleti bez vrásek, musí v první řadě uzdravit tělo jako celek. Znamená to upravit jídelníček, dodržovat pitný režim, pravidelně se hýbat, nekouřit, dostatečně spát, vyhýbat se stresu...

### Přesto i vy svým klientkám kosmetické přípravky doporučujete. Čím jsou výjimečné?

Jde o přípravky, které využívají jak nejnovějších poznatků z oblasti genetiky a buněčné terapie, tak i znalostí tradiční čínské medicíny. Vytvořil je MUDr. Alberto Laporte, který pracoval na oddělení popálenin, kde se zabýval možnostmi buněčné regenerace. Přípravky dodávají pokožce nejen důležité živiny, ale také zlepšují funkci buněk i komunikaci mezi nimi. S nadsázkou lze říci, že nutí buňky pokožky se chovat, jako by byly mladší. Důležité je, že jsou v nich účinné látky v homeopatickém ředění. Už zakladatel ho-

meopatie, lékař Samuel Hahnemann věděl, že malé dávky účinných látek povzbuzují životní sílu, zatímco ty velké ji ničí. A ošetření musí předcházet pečlivá diagnostika.

### Zaujalo mě, že některé krémy se mažou na dost neobvyklá místa...

Ano, to souvisí právě s principy tradiční čínské medicíny. Některé přípravky se aplikují na meridiánová zakončení, například na ušní lalůčky či plosky chodidel. Jde totiž o zóny, z nichž aktivní látky rychle a snadno pronikají do pokožky. Při každém kosmetickém ošetření je navíc vhodné provést reflexní terapii, která umocňuje účinky kosmetiky.

### Provádíte aplikaci pouze ve studiu Bioret, nebo si žena přípravky aplikuje i sama?

Aplikace odborníkem je efektivnější – u nás při ošetření nejčastěji začínáme péčí o obličej, kdy je fáze čistící, masážní, stimulační, regenerační a aktivační. Samotné přípravky se nanáší pomocí specifických masážních technik. Dále si klientky mohou vybrat i ošetření celého těla, kde provádíme dre-



náže, speciální lymfatickou masáž, která je prováděna pomocí klouzavých hmatů s jemným přitlačením a v neposlední řadě i zábaly. Tím se podpoří krevní a lymfatický oběh, což má na zdraví a vzhled pokožky zásadní vliv, a dosáhne se stavu hluboké relaxace. Hlubokově asimilované látky pak dokáží řešit i některé vnitřní nedostatky organismu, což je ale vhodné doplnit i užíváním doplňků stravy. Aplikaci některých přípravků pak klientky provádějí i doma – zakoupit je mohou u nás, ve studiu Bioret.

### Jakých účinků můžete takto dosáhnout?

V první řadě jde o zlepšení vzhledu pokožky v obličejí i na zbytku těla – klientky udávají omlazení až o 10 let. Efektivně dokážeme také zpevnit poprsí, pokud s péčí začneme včas. Přípravky navíc působí i na vnitřní reprodukční orgány, takže mohou pomoci i ženám, které mají problém s otěhotněním, nebo při menopauze. Pomocí poznatků buněčné biologie také dokážeme efektivně působit na vlasovou pokožku, například ve smyslu snížení tvorby lupů, produkce mazu, ale i dodání objemu a lesku vlasům.

## CENTRUM MINERVA oáza zdraví a pohody

Malé centrum s jedinečnou atmosférou a skvělými odborníky najdete v pražském Karlíně, jen pár kroků od metra Křížikova.

- ◆ Každé úterý zde ordinuje akupunkturista **ing. VÁCLAV BOURA**.
- ◆ 2x měsíčně léčení a meditace s peruánským šamanem **JUANEM CARLOSEM P. GOMEZEM**, léčení **JOSEFA KAPLANA** či poradnu čínské medicíny **RADOMÍRA KLIMEŠE**
- ◆ Výklad karet, numerologie.

◆ **NOVINKY:** Analýzu zdravotního stavu pomocí kyvadla a jasnozřivosti a zdravotní masáže nabízí léčitel **MIROSLAV TWARDEK** (nejbližší poradna se uskuteční 13. září). **PETR VESELÝ** vám pomoci čínské astrologie a Čtyř Sloupů osudu pomůže pochopit sebe sama i svět okolo. Chcete si uspořádat domov tak, aby vnesl do vašeho života více zdraví, lásky a harmonie? Vyzkoušejte přednášky a kurzy Feng-shui a čínské astrologie **JAROSLAVA JAROSURABBU VYDRŽELA**.



### PRONÁJEM MÍSTNOSTI PRO MASÁŽE ČI PORADENSTVÍ

Začínáte s masáží, léčením či poradenstvím a zatím si netroufáte investovat do vlastních prostor? Nebo máte provozovnu v jiném městě a chcete své služby nabízet i v Praze? Pronajměte si vybavenou místnost v Centru Minerva (viz foto) – můžete i jen některé dny v týdnu! Jde o tiché prostory ve vnitrobloku a přitom v širším centru Prahy. Sokolovská 82, Praha 8 – Karlín, tel.: 777 556 871

MINERVA – čtení o zdraví a duchovním růstu • Redakce a grafická úprava: Blanka Gololobovová • Vydavatel: Mgr. Helena Erdélyiová – agentura ERDELIN • Adresa redakce: Sokolovská 82, 186 00 Praha 8, tel.: 777 556 871, tel./fax: 222 310 031, e-mail: erdelin@volny.cz • Tisk: Bário s. r. o. • Místo vydání: Praha, číslo 3/18, ročník 15. • Vychází: 14. 8. 2018. • Povoleno MK ČR E 15089 • Nevyžádané příspěvky nevracíme. • Za obsah inzerátů odpovídá inzerent. Inzeráty uveřejněné v časopise neprezentují názory redakce. • Informace uvedené v tomto časopise nesmějí být dále šířeny, kopírovány ani jinak používány bez písemného souhlasu vydavatele. • Přihlášeni a účastí na akcích pořádaných agenturou Erdeline i kontaktem s ní udělujete souhlas ke zpracování osobních údajů (v souladu s GDPR). Na e-mailu erdelin@volny.cz můžete požádat o výmaz, změnu či doplnění osobních dat. Informace a kontakty na Minervazdravi.com.

### SLEVA 20 % PRO ČTENÁŘE MINERVA

Přineste časopis Minerva a získáte slevu 20 % na jakékoliv ošetření ve studiu Bioret!

**BIORET** klinika e-mail: info@bioret.cz  
tel.: 777 245 932  
www.bioret.cz

**ZÁHADY ŽIVOTA**  
Nejsme jen časopis,  
jsme zrcadlo  
vaší duše  
Každý měsíc na vašich stáncích

Paranormální jevy • Konspirační teorie: Kdo nám tají pravdu? • UFO • Reinkarnace • Alternativní medicína • Duchovní rozvoj • Záhady historie • Spiritismus • Astrologie • Slavné postavy esoteriky

**82 stran VYJÍMEČNÉHO ČTENÍ**