



Na vlnách pohody

Zdeňka – trochu jiný terapeut



Zřeknutí se odpovědnosti (Disclaimer)

Tato kniha, včetně všech informací, tipů, protokolů a doporučení týkajících se použití frekvenčních zařízení Healy, MagHealy nebo metod Frequency Specific Microcurrent (FSM), je určena výhradně pro informační a vzdělávací účely.

Informace uvedené v této publikaci nenahrazují konzultaci, diagnostiku, léčbu ani doporučení kvalifikovaného lékaře nebo zdravotnického pracovníka.

Lékařská péče: V případě jakýchkoli zdravotních potíží, bolesti, chronických stavů nebo před zahájením jakékoli nové wellness rutiny je nezbytně nutné vyhledat a řídit se radami svého lékaře.

Diagnóza a léčba: Frekvenční zařízení Healy a MagHealy a metody popsané v této knize nejsou určeny k diagnostice, léčbě, vyléčení ani prevenci jakýchkoli onemocnění v pojetí konvenční medicíny. Jedná se o nástroje určené k harmonizaci bioenergetického pole.

Individuální výsledky: Popsané výsledky a zkušenosti jsou subjektivní a individuální a neměly by být považovány za zaručené. Efektivita použití frekvencí se může u každého člověka lišit.

Autor a vydavatel této knihy nenesou žádnou odpovědnost za přímé ani nepřímé škody, které by mohly vzniknout v důsledku použití nebo zneužití informací obsažených v této publikaci, nebo v důsledku nesprávného použití zmíněných zařízení. Použití informací a zařízení je na vlastní odpovědnost čtenáře.



Obsah

Na vlnách pohody.....	1
Poděkování.....	10
Úvod	11
Kapitola 1.	14
HealyHelp – Híly naše Historie	14
Příběh mého syna.....	16
Kapitola 2.	18
Maghíly a naše historie	18
Příběh Martínka.....	18
Kapitola 3.	21
Pokud někdo něco hlásá a sám to nedělá, utečte!!!	21
Co dělám denně já? Všechny přístroje propojuji! ☺	21
Kapitola 4.	24
Híly a vysokofrekvenční vlna	24
Kapitola 5	27
Prevence? No fuj!	27
Z mého osobního života	27
Kapitola 6.	30
Co jsem vyzorovala, co stojí za to dát tomu Tvoji energii a životní čas	30
Kapitola 7.	31
1. SPOUŠTĚČ: STRES – ANTISTRES	31
Stres – tichý, tedy v mojí praxi velmi hlučný, sabotér zdraví.....	33
Programy a nástroje pro uvolnění stresu v rámci Hílouše.....	35
Híly – Preventivní denní rutina proti stresu.....	36
A jak na stres s Maghíly?	38
MagHealy – Denní plán na snížení stresu	40
Proč je důležitá pravidelná práce se stresem (např. pomocí frekvencí)? ..	41
Příběh z praxe – Když tělo ví víc než mysl.....	42



Když něco bolí, aneb příběh Petulky	42
Gold Cycle – Neboli Zlatý cyklus	44
Jak používáme Zlatý cyklus my?	46
Používání Zlatého cyklu v koherenci s lunárním cyklem - Zlatý cyklus a fáze Měsíce	47
Když stres volá... a vlasy padají.....	50
Tabulka jak zabránit padání vlasů ze stresu	51
Híly a tréma	52
Osobní zkušenost	52
Síla Tří – Ájurvéda jako antistresová Hílypecka	53
Síla Tří – Opětovné nabytí rovnováhy	54
Síla Tří (The Power of Three)	55
Ájurvédské programy – Digital Ayurveda	56
Híly – Modrá aplikace & Modul Aura	58
Co je vlastně Aura?.....	58
Každá analýza Aury ukáže:	58
Proč vibrovat Auru před analýzou?	58
Jak hluboko Aura pracuje?	59
Jak si nastavit Auru správně	59
Pravidelné vibrování Aury	59
Záměry pro práci s Aurou (Antistres)	59
Afirmace – AntiStres.....	60
Jak afirmace kombinovat s Aurou a éterickými oleji	61
Híly – Kouč Modul	62
Základní záměry pro Kouče	62
Jak zadávat oblasti informačních polí?	62
Tip ode mne:	63
Příběh: Michal a harmonizace Vagus nervu	64
Vagus Nervus – nejen pro dospělé	64
Kvalitní pravidelný spánek.....	65



Když spánek nefunguje, jak má	66
Šišinka mozková (Epifýza) – Klíčová pro spánek	67
Programy pro návrat kvalitního spánku (cca 5 cyklů = 8 hodin)	67
Pokud je příčina hormonální	68
Pokud je příčinou stres, pak z Híly využij:	68
MagHíly a spánek	68
Hlubkový cyklus H – Poklad v Híly	70
Doporučené pořadí programů Hlubkového cyklu H	70
Závěr – Vezměte si svoji sílu zpět	74
Kapitola 8.	75
2. Spouštěč: Nedostatečné pití čisté vody	75
Proč je voda tak důležitá právě při práci s frekvenčními přístroji?	76
Co pít, když už piju?	79
Kapitola 9.	80
3. Spouštěč – Chybně nastavené obranné programy	80
Základní principy bioenergetické ochrany	81
Bioenergetická obrana v Híly	84
Programy v rámci Bioenergetické obrany v Híly	84
Jak programy Bioenergetické obrany používat?	85
Bioenergetické vitalizační programy v Híly	86
Programová skupina Síla tří	88
Doporučení k používání programů Síla Tří	89
Přemnožení parazitů a jejich vliv na zdraví	90
Proč to souvisí s bioenergetickou ochranou?	90
Další kroky pro účinnou detoxikaci	91
Bioenergetická obrana s MagHíly	91
Holistické zdraví a Prosperita	93
Jak programy MagHíly používat pro ochranu	94
Kapitola 10.	95
4. Spouštěč: Chybná strava pro tělo i duši, nedostatek světla	95



Praktické tipy pro stravování.....	96
Antiparazitální ilustrativní, inspirativní jídelníček – podpora očisty těla...	97
Doporučené potraviny a ingredience	97
Vzorový denní jídelníček.....	98
Praktické tipy pro detox	98
Spojení s frekvenční terapií	99
Híly HighWave (HHW) a Digitální nutriční směsy	99
Digitální výživa v praxi	100
Proč to dává smysl i vědecky?	101
Tabulka Digitálních nutričních směsí	102
Zářivková doba a význam denního světla.....	109
Kapitola 11.	111
5. Spouštěč: Nedospělost a program Oběť–Viník–Pečovatel	111
Sebeláska není sobectví!!!.....	111
Mentální program Oběť–Viník–Pečovatel	112
Cesta ven: 4 klíčové kroky	113
Podpora na cestě.....	114
Programy Soul Cyklu.....	115
Časté mýty o odpuštění.....	116
Vědecký pohled: Proč odpuštění léčí?.....	117
Shrnutí – Je Soul Cyklus pro vás?.....	120
Praktické používání Soul Cyklu	121
Kapitola 12.	123
6. Spouštěč: Nedostatek kvalitního odpočinku	123
Kapitola 13.	124
7. Spouštěč: Nedostatek pohybu	124
Nedostatek pohybu – psychické a fyzické dopady	124
Nedostatek pohybu, odpočinku a vliv na lymfatický systém.....	126
Híly Fitness programy	127
Podpora při bolesti a Úleva	129



Bolest zad akutní – zatuhlost a příběhy.....	129
Další příklad z praxe: Bolest břicha	131
MagHíly – Parádní programy pro harmonický pohyb.....	131
MagHíly – Programy nejen pro sportovce a regeneraci	132
Přehled protokolů Dr. Carolyn McMakin (FSM)	135
MagHíly – Klasické programy	136
Tipy, jak tyto programy spojovat podle zkušeností.....	137
Když propojíš Híly s MagHíly... jedeme bomby!	137
Příběh Boženky – Kyčelní potíže a návrat do pohybu.....	137
Příběh: Zmrzlá ramena	138
Příběh Laďa – Ploténky a návrat k pohybu	139
Jak může Híly pomoci s Alkoholismem a obecně se závislostmi?.....	140
MagHealy Obsidian – programy McMakin Plus.....	141
Kapitola 14.	145
Híly ani Maghíly není Diagnostik	145
MERIDIÁNY	147
Meridián alergie (VOLL).....	148
Meridián pojivové tkáně (VOLL)	150
Meridián močového měchýře (TCM).....	151
Meridián tlustého střeva (TCM)	152
Meridián tenkého střeva (TCM)	153
Meridián tukové degenerace (VOLL).....	153
Meridián žlučníku (TCM)	155
Meridián kloubů (VOLL).....	156
Meridián kůže (VOLL)	157
Meridián srdce (TCM).....	158
Meridián hormonální rovnováhy (Trojitý ohřívač / San Jiao, TCM)	158
Meridián oběhu (Perikard / Volný průtok, TCM).....	159
Meridián jater (TCM)	160
Meridián Plíce (TCM)	161

Meridián Lymfa (VOLL).....	161
Meridián Orgán (VOLL).....	162
Meridián Žaludek (TCM).....	165
Meridián Nervy (VOLL)	166
Meridián Ledviny (TCM)	166
Kapitola 15.	168
Modrá Resonanční aplikace Híly – Resonance	168
Kapitola 16.	169
Esenciální oleje přes informační pole (Modrá Resonance)	169
Co jsou éterické oleje obecně?.....	170
Konkrétní využití s Híly a AI	170
Kapitola 17.	172
Animals – programy pro zvířata	172
Kapitola 18.	175
Bioenergetická harmonie 1	175
Bioenergetická harmonie 2	177
Kapitola 19.	179
Shrnutí a taháky: Tělo tak jak ti mohu frekvenčně co nejefektivněji pomoci?	179
1. Vyčistit informační pole a zabezpečit ochranu.....	179
2. Zabezpečit dostatek energie!!!! pro následující změnu	179
3. Podpořit imunitní systém (detox., průchodnost energie) a poté krevní oběh	180
4. Zabezpečit, že hormony fungují, velmi souvisí s regenerací.....	180
5. Podpořit více detoxikaci, odkyselení a vylučování.....	181
6. Podpořit a harmonizovat emocionální stav, uvolnit stres	181
7. Hlídat si dostatečné pití vody, jídlo, pohyb a další základní potřeby těla	182
8. Dobře spát, často odpočívat, podpořit regeneraci, život si užívat v radosti a s nadhledem a dále se rozvíjet.....	182
Resonance – analýza databáze	183



Jednoduchý návod od HealyHelp pro používání Híly, nejlépe s přístrojem HighWave. Jak, kdy a co postupně analyzovat?	183
Tabulka výsledků analýzy a dalšího postupu	184
Postup v bodech 1-8 v tabulce DNS.....	191
Konkrétní příklad – Híly s hodinkami HHW	192
Kapitola 19.	196
Závěrečné slovo.....	196
Kde všude najdete HealyHelp?	198
Nabídka konzultací pro NEklienty HealyHelp	198
Zdeňka	198
Tomáš.....	198



Poděkování

Věnováno všem, kteří nelení a na své cestě životem používají **pravidelně frekvence** s prospěchem pro sebe, své blízké i klienty.

A jedno **VELKÉ** díky Tomášovi Dudkovi, bez kterého by moje snažení se o **osvětu v biorezonančním světě** v rámci České a Slovenské republiky bylo téměř nemožné. Jeho technické a komunikační dovednosti, trpělivost s mojí osobou ☺ a moje **terapeutické a empatické dovednosti** z nás dělají super kompatibilní dvojku, díky níž můžeme být a jsme velkým přínosem pro všechny, kteří frekvence chtějí a potřebují.

Děkuji. Zdeňka



Úvod

Již více než 100 let jsme všichni mohli používat frekvence na podporu našeho uzdravování.

Jenže 30. léta 20. století rozhodla, že se zdravotnictví vydá cestou chemie (rychleji a jednodušeji měřitelné výsledky) a i přes řadu fatálních vedlejších **nežádoucích účinků** tato volba byla pevná.

Naštěstí se podařilo individualizované frekvence a jejich možnosti využití pro lidi vzkřísit a dnes je každý může používat z pohodlí svého domova.

Čím dál tím více lidí je rezistentních na chemická léčiva a mohou tudíž již využívat to, co bylo zřejmé již dávno:

Frekvence a jejich sílu **v podpoře sebeuzdravovacích procesů** - u každé buňky, každého těla a každý den bez jakýchkoliv vedlejších nežádoucích účinků.

Hurá!

Já jsem Zdeňka, dále jen Z, trochu jiný terapeut.

Jsem takový **pitbull a průkopník**. Když se zakousnu, tak držím, a když vidím obrovský přínos pro lidi, tak nespím, skoro nejím, hodně piju vodu a jen makám. To vše proto, aby všichni mohli být spokojení, zdraví a šťastní ve svých životech.

No, vím, že to není úplně optimální, ale naštěstí mám mé domácí biorezonanční přístroje – ty mě srovnají do latě. A také mého pubertálního syna. Ten mě do té latě postaví taky hned.

Jsem terapeut frekvenční, holistický. Svět nevidím černobíle a nerada dávám nálepky. Bububu!!!

Dávej si na mě velký pozor, protože se s ničím moc nepáru, hlavně ne s bakteriemi, parazity a toxickými programy. A už jsem jich zlikvidovala fakt dost!





A je mi úplně jedno, jakou řečí mluvím.

Mojí jedinou řečí jsou ENERGIE, INFORMACE a FREKVENCE.

Pokud jsi můj klient, projdeme spolu všechno – od jídla, pití, návyků, blízkých vztahů až po to, co na sobě nosíš za oblečení.

Proč? Protože jen frekvence nepomohou. Například:

Pokud nosíš tanga a máš neustálé gynekologické problémy, fakticky si s tím neustále přenášíš bakterii E. coli tam, kam nechceš, a zánět neustále vytváříš.

Nebo řešíš bolest zad, ale tvoje podprsenka ti v tom nepomáhá.

Nebo nemůžeš dobře spát, protože na sebe necháváš svítit světlo obrazovky.

No, prostě nastavíme nový **život, který tě bude bavit.**

Proč? Protože pokud tě tvůj život nebaví, tvoje tělo díky tvým jasným chemickým signálům udělá vše pro to, aby ho ukončilo. Za vším stojí tvoje (nebo převzaté) myšlenky, programy, pocity, emoce a návyky.

Už jsi to slyšel/a, že? A? Udělal/a jsi něco jinak? Ne? To nevadí, to většina lidí!
😊

Již přes čtyři roky pomáhám našim HealyHelp klientům při práci na jejich Híly cestě jako frekvenční terapeut, kouč a lídr. Pro HealyWorld působím na pozici Executive Director – p.s. ani nevím, jak se to stalo! 😊

Další pozicí je už Vice Prezident. A jestli se stane i to, bude to především znamenat jediné: že se více lidí v České a Slovenské republice bude cítit dobře a užijí si svůj život s větší radostí.

A pak budu mít **frňák nahoru** a budu namyšlená blondýna, která se už s nikým nebude chtít ani bavit. 😊 Hahaha!

Vůbec ne, jsem si plně vědoma svého Ega a řekla bych, že se mu víc směju než ono mně. Máme krásný, oboustranně shovívavý vztah. Takže neboj, tohle vážně nehrozí. Budu plesat vděčností a tímto opojným pocitem budu dále obohacovat všechny v mé blízkosti i vzdálenosti.

Své klienty nikdy nevnímám jako nemocné a jejich diagnózy vypouštím hned, jak je uslyším. Vždy je vnímám jako ty zdravé, kteří jen prochází transformací.

Tisíce zkušeností, které mám, Vám tady všechny nedokážu zprostředkovat. Popíšu ale vše, co se teď domnívám, že je důležité a zajímavé pro vaši cestu s frekvencemi a informačním polem. Povyprávím naše příběhy. Věřím, že tento náš HealyHelp (Zdenka a Tomáš) literární počín bude pro vás všechny velkým **přínosem a inspirací**.

Cítím se velmi požehnaně, že to mohu dělat.

A teď už se musím napít, protože mi z toho dlouhého proslovu nějak vyschlo v krku. **Napij se také!** ☺ Nemyslím pívko, ne kafčo, ne panáka, ale myslím čistou vodu, bez bublinek.

Už tě štve? Super! Věř mi, bude to ještě lepší... hahaha.



Kapitola 1.

HealyHelp – Híly naše Historie

S Hílouškem jsem se poprvé setkala v roce 2021. Bylo zrovna období covidu a já měla již potřetí za sebou zánět močových cest. Jeden můj kamarád mi tehdy řekl, ať mu pošlu fotku a moje data, že mi něco pošle na dálku. V té době jsem netušila, o čem mluví, ale šla jsem do toho. Asi po patnácti minutách jsem ucítila obrovský příval energie a úlevu od bolesti v podbřišku. Močové cesty mě pak, po několika Healy terapiích na dálku, úplně přestaly zlobit.

Jako terapeut jsem věděla, že tento **revoluční frekvenční přístroj musím mít doma**, a hned jsem s ním začala pomáhat spoustě lidem na dálku. Jeden přístroj nestačil! Všichni to potřebovali a chtěli to zkusit. Jednu dobu jsem jich pouštěla i šest najednou. Pozitivní až zázračná zpětná vazba od lidí mě přesvědčila o tom, že chci, aby měl tento přístroj doma každý – "nejlépe aby se fasoval už v kolébce".

Některé z těchto příběhů si můžeš prohlédnout na webových stránkách healyhelp.cz, kde najdeš jak videa, tak psaná slova.





První byl Híly, malý, hranatý – na doma, do kabelky, na krk.

Frekvence přenáší do těla mikroproudem nebo cívkou a je deklarován i jako **zdravotnický prostředek třídy IIa** (např. na bolest, depresi, úzkosti). Ale v té době covidové měl jednu neuvěřitelnou výhodu: on **pracuje s kvantovou zápletkou** – jako na dálku, cože? Ono to umí analyzovat, co potřebuju, a ještě mi to i v češtině napíše informační pole!

Jako jak může vědět, sakra, že mám problém s jídlem? A taky s autoritami? A že moje sebeláska by potřebovala vzkřísit z mrtvých?!

Uff... no, Híly je fakt frajer!

Ale nenapíše ti přesný název choroby, to ne. Protože vnímá celou tvoji **situaci holisticky**. Není to žádný diagnostik – v tom si spolu dost rozumíme.

Nenapíše ti: „Máš chřipku,“ „Máš kandidózu“ nebo „Máš cukrovku.“ Napíše vždy, co je za tím. Potřebuješ nejvíc poladit Nečistoty (Toxiny). Potřebuješ podpořit Obranyschopnost. Potřebuješ projet Hlubkový cyklus na odkyselení. Zharmonizuj si hormonální systém. Prošťouchni oběh...

Jednoduše vidí informační pole všeho, vidí komplexně. Takže vidí i **skutečnou příčinu**, psychiku, mentální programy, prostě vše, co ti tvůj stav vytváří a čím si ho vytváříš.

A dost často vidí i situace dopředu, protože tyto informace jsou známé dříve, než je vidíme my našimi omezenými možnostmi – myšleno mozkiem, myšleno laskavě!!! ☺

V tomto počátečním období jsem k nezastavení: pouštím šest Healy přístrojů (Híloušů) na dálku najednou, každého minimálně 20 hodin denně, s maximálně dvěma lidmi na jednom přístroji.

Konzultuji se zahraničními terapeuty a sháním veškeré možné informace v jakémkoliv jazyce – v češtině totiž není téměř nic. Na základě našich stovek zkušeností vytvářím první schémata každodenního používání Healy. Začíná mi být víc než jasné, že pokud nebude k dispozici alespoň něco málo v češtině, nikdo nebude vědět, co s tímto pokladem dělat.



Společně s Tomem vytváříme první Ebooky – Kuchařky.

Z našich zkušeností jasně vyplývá, že lidem především v tomto období chybí životní energie k prospěšným změnám, a to jak na fyzické, tak i na psychické úrovni. Neustále proto hledám cesty a řešení, a nic mě už nezastaví.

Nacházím podobnosti, procentuálně nejúspěšnější seskupení programů. Mám k dispozici na fyzickou úroveň zatím jen drátky, proto musím vše pouštět vícekrát po sobě. Ale především nacházím vděčnost všech, kteří pomocí Healy dospějí k harmonizaci svých problémů.

Já osobně jsem Healy (Hílouškovi) vděčná za spoustu pomoci, a proto také po zbytek mého života budu "hláskou troubou" tohoto zázraku. Jen namátkou vzpomenu jeho sílu a pomoc přímo u mého syna.

Příběh mého syna

Můj syn je moje láska, to je jasné. Tak jako snad každá maminka, si pro něj přeji jen to nejlepší v životě. O to horší bylo vidět ho, jak za doby covidové pololeží u všech možných her – jeho vědomí a život se soustředily jen na obrazovku. **Tělo kynulo, psychika byla depresivní**, chyběl mu jakýkoliv pořádný směr i radost z bytí.

Jeden Healy (Híly) jsem tedy vyhradila jen pro něj. Začala jsem mu pravidelně ráno pouštět programy Aura a Bachovky, Učení se a Meridiány. (Tehdy se daly pouštět na dálku ještě z Healy, teď už to dělá MagHealy.) Jelo mu to denně minimálně 10 hodin. Sem tam si nechal dát drátky s mikroproudem, ale jen ojediněle, takže hlavně vše běželo na dálku. Pouštěla jsem to každý boží den, a za tři měsíce jsem začala vidět jeho **výraznou proměnu**.

Můj syn pomalu opouštěl obrazovku. Začal denně jezdit na longboardu, začal běhat, šel na brigádu a koupil si sám velké kolo na bike trailu. Ve škole se naprosto zlepšil, začal vyhrávat tehdejší Olympiády, dostal se do matematické výběrové třídy, našel si super kamarády a **věděl, co chce od života**. Psychika naprosto perfektní. Postava atletická. Dokonce na nějaké školní běžecké soutěži předběhl trénované fotbalisty! Začal mít ze sebe a svého života radost.

Někdo by mohl říct: "Tři měsíce? Tak dlouho to trvalo?" Pro mě je to ale chvilka!

Jsem absolutně šťastná a neskutečně vděčná, že to vše klaplo, že stačilo takové kvantové nakopnutí. ☺ Takže i kdyby to trvalo půl roku, nebo rok, stojí to za to. Nikdy se nevzdávat!

Ted' už Healy pouštíme jen při "předimenzovaných" situacích, například při skládání zkoušek na řidičák – a to hlavně při jízdách! ☺ A jasně, udělal to jako jediný z pěti lidí na poprvé!

Poznámka: Je tolik dětí, které toto období poznamenalo napořád. Všem bych jim to tak ráda pouštěla, ale bohužel to není možné. Proto nás dospělých, kteří máme Healy, musí být co nejvíce! Ať se prosím dostane tam, kde je nejvíce potřeba.

Healy (Híly) není pro každého, to už vím dávno. Je nutné si osvojit nějaké dovednosti a také začít vnímat sebe, potřeby svého těla i duše. Víím ale také, že spousta lidí ho právě hledá. A je na nás (a třeba i na vás), aby ho našli.





Kapitola 2.

Maghíly a naše historie

Rok 2023 přináší MagHealy – **kulaté UFO!**

Když pouští frekvence díky elektromagnetickému vlnění, bliká v rytmu srdce. Maghíly být živý. UFO – láska na první přiložení. Název "**Maghíly Mára**" jsem dostala hned měsíc po jeho uvedení na trh. Je to Topka na pohybový a oběhový aparát. Programy se zdvojenými frekvenčními protokoly (jako Mozek, Vagus Nervus, Nervy, Detox a Tělesné pohodlí) od Dr. Carolyn McMakin by měly dostat nobelovku, ne беру zpět, ona by měla dostat **Nobelovku!** Pomáhají tolika lidem, a tak jednoduše.

A co harmonizace vody? Wow! Pravidelně používané tyto krátké, desetiminutové programky udělají divy. No a ty Atmosférické programy?

Co je atmosféra? Nejsme to náhodou i my? Nebo je to jen prostor? (Vím, že čtenář ví, hihhi.) Ano, jsme to i my, a programy jako Holistické zdraví, Prosperita, Stres, Harmonie Čaker a Dětské hry... bez těch už si neumím život představit.

MagHealy má i **Modul Meridiány**. Nic tak **dokonalého a propracovaného** svět neviděl! Dostáváme klíče od úplných prapříčin všech možných i nemožných disharmonií a hnedle i návod, co a jak použít. Pecka!

Analýza programů pro MagHealy se provádí v **modrém aplikaci Healy**, ale analýzu Meridiánů si MagHealy dělá sám.

Z mnoha příběhů, které jsem měla možnost s MagHealy zažít, bych teď ráda povyprávěla příběh malého Martínka. Ten mne jako jeden z prvních velmi hluboce emocionálně zasáhl.

Příběh Martínka

Dne 20. března 2023 mi zavolala nová klientka, která si u nás zakoupila Healy Professional a MagHealy, a řekla, že nutně potřebuje pomoc. Její sedmiletý syn má diagnostikovanou těžkou vývojovou poruchu (jedna mozková hemisféra nefunguje tak, jak by měla).



Projevy byly následující:

Martínek velmi špatně mluví, potřebuje pomoc učitelů se všemi školními úkoly a ve druhé třídě neumí číst. Nedokáže ani spojit slabiky. Říká jiná písmena, než by měl, některá úplně vynechává. Učitelé jsou zoufalí. Má také lehkou formu autismu, která se projevuje například záchvaty vzteku trvajících několik hodin. Celá tato situace je velmi náročná jak pro něj, tak pro jeho rodiče i okolí.

Už když jsem slyšela ten popis, cítila jsem, že toto bude pro všechny velká pomoc. Nadiktovala jsem jim programy a postupy na dobu pěti týdnů, na základě mých zkušeností. A oni je skutečně poctivě a každodenně Martínkovi pouštěli. Vymysleli alternativní přístupy – MagHealy dávali, až když Martínek spinkal. No prostě paráda!

Jaké konkrétně postupy a programy to byly?

Programy byly nastaveny na dobu pěti týdnů v následujícím režimu: Ráno: Pouštěno z aplikace Healy – Blue Application (modrá aplikace) na dálku:

1 hodina Bachových květů, 4 hodiny Učení se. Následovala dvouhodinová přestávka.

Odpoledne: Opět z aplikace Healy – Blue Application (modrá aplikace) na dálku:

3 hodiny Bachových květů, 2 hodiny Bioenergetické vitalizační programy, 1 hodina Aury, včetně negativních relevancí.

MagHealy:

Když přišel ze školy domů: Atmosférické programy – Holistické zdraví. Večer, když každý den usnul: Program Dr. McMakin – Harmonie mozku a nervů.

Doporučení: Musí pít hodně vody.

A výsledek po pěti týdnech? Martínek se vzteká už jen pár minut. WOW!!!

Začíná dobře číst, a tak rodičům volá jeho paní učitelka. Říká jim, že jejich syn dosáhl významného zlepšení nejen ve čtení, ale i v samostatnosti. Sám



Martínek se cítí radostně, pozoruje zlepšení a všichni kolem něj to vidí. Začíná si luštit osmisměrky a podle jeho maminky se výrazně zlepšuje v řeči.

Hrozilo, že Martínka nepustí do třetí třídy, nakonec se tam dostal.

Toto jsou ty chvíle, kdy jsem nesmírně vděčná, že mohu být součástí toho všeho. Moc děkuji našim úžasným přístrojům Healy a MagHealy. A také Martínkově mamince a babičce za jejich odvahu, dodržování pravidelnosti pouštění, trpělivost a lásku.

Tento příběh byl publikován i v němčině, takže pevně věřím, že je velkou inspirací pro více potřebných.

Na tomto případě už jasně vidíte, že se **oba dva přístroje krásně doplňují a vzájemně podporují**. Jejich propojováním jsme začali dosahovat ještě rychlejších a lepších výsledků.

Kolik toho ale mohu pouštět najednou? Kolik toho může tělo pojmout?

S frekvencemi, stejně jako s informačním polem, platí: čím méně a přesněji, tím lépe. Tudíž v akutních případech můžeme dát klidně dohromady jak frekvence Healy, tak frekvence MagHealy, ale dva už jsou dost. Dvojkou se řídíme i pokud se bavíme o informačním poli.

Příklad: Pouštím MagHealy na fyzické úrovni a k tomu jedu z Healy přes Modrou aplikaci informační pole – například Auru nebo Bachovky.

Pokud se nejedná o akutní stav, každý tento program jedeme samostatně!

*Poznámka: Děti obecně reagují na frekvence i informační pole velmi pohodově a rychle. Řada z nich dokonce cítí, když je jim pouštěna Modrá aplikace. A když jim tam dáme přesně ty informace nebo frekvence, co potřebují, pak se "**zázraky**" **před zrakem dějí!** Jejich sebeuzdravovací mechanismy se zapínají mnohem rychleji, než jak je to pak u nás, dospěláků 😊.*

Stejně tak to platí i u našich domácích mazlíčků - zvířátek. Je to krása to sledovat.



Kapitola 3.

Pokud někdo něco hlásá a sám to nedělá, utečte!!!

Healy je potřeba používat! Nesmíte na něj jen se zálibou koukat, v horším případě ho hodit do šuplíku a vytáhnout, jen když je vám špatně. A protože je používání teď s Highwavem naprosto jednoduchá záležitost, otevírá se nám možnost pomáhat si s frekvencemi ještě více, než to bylo možné dříve pouze s drátky. Ta pravidelnost používání je základem a dělá velké divy. Nestačí si o tom jen povídat, je třeba každodenně konat.

P.S.: Pravidelná práce na sobě je vždy základ!

Co dělám denně já? Všechny přístroje propojuji! ☺

Moje denní frekvenční a informační rutina s Healy a Maghealy aktuálně teď: Ono se to totiž mění dle potřeby, že? Tudíž zítra už může být všechno jinak.

Ráno po probuzení navibruji přes MagHealy vodu. Poté si jdu na Healy udělat osobní analýzu Aury – na tři minuty ji pustím, a teprve pak dělám další analýzy. Výsledky jsou mnohem přesnější, víš?

Dříve, když jsem ještě neměla Healy HighWave, pouštěla jsem přes informační pole program Kouče s různými záměry dle aktuální potřeby. Neustálý seberozvoj, vděčnost a pokora jsou pro mne velice důležité.

Jakmile je voda navibrována, zapínám jedno MagHealy do prostoru. Použiji program, který zrovna ten den cítím, že potřebuji – například Vitalita, Dobrá nálada, Emoce nebo Nervy. Druhý MagHealy pouštím s programem Prosperita, Dětské hry, Kreativita a Obchodní programy na záměr pro moje obchodní síť.

Jak to dělám? Vytisknu si fotku buď přímo osoby, nebo konkrétně mojí sítě. Napíšu na ni název/jméno a informace, které vím (například datum a místo narození, u sítě státy, datum vzniku podnikání/sítě). Položím MagHealy na tuto fotku, zapnu program, který chci vibrovat, a nechám ho tam na čtyři hodiny na 100 %.

Toto můžeš využít na jakékoliv podnikání, zaměstnání, rodinu, prostě všude, kde to chceš podpořit.



Pokud řeším zvýšení příjmů, položím na fotku i nějaké papírové peníze – korunu, eura, dolary – a jedu. Do MagHealy se dá dokoupit i expertní program, například na Bohatství, Odstranění jakýchkoliv překážek nebo Čištění rodových linií – prostě cokoliv, co chceš.

Po pravidelném aplikování těchto programů se naše například finanční prosperita zvýšila za dva měsíce cca desetkrát!

P.S.: Pravidelná práce na sobě je vždy základ!

Dopoledne si v období zimy dám Bioenergetickou vzpruhu z Healy a MagHealy Harmonii buňka jako prevenci a podporu imunitního systému. No a na jaře, když začínám chodit do Gymu, si dám Healy na Highwave a jedu fitness programy: Vitalita, Výkon, Svaly.

Po cvičení: Použiji program Hluboká regenerace. Když do Gymu nestihnu: Jedu aspoň program Oběh a z Digitálních nutričních směsí si pustím Pohyb (ať úplně neztvrdnu) v kombinaci s meridiánem Tuková degenerace a meridiánem Žlučník. No ne? ☺

Když jedu autem, pouštím si program Prosperita. Proč? Protože kdyby do mě někdo chtěl napálit autem, tak to neklapne – nebylo by to totiž v souladu s těmito frekvencemi... haha! A ano, už se to několikrát perfektně osvědčilo.

Přes den mi běží Hílouš s programem Kouč přes informační pole na dálku.

Odpoledne teď střídám podporu pro ledviny a vylučování, popřípadě hormonální systém. Anebo, když mě štve / nejsem spokojená s nějakou situací, ladím okamžitě program ze Soul cyklu – Čistá Aura.

Večer si na chvilku pustím Auru a uléhám do postele s programem MagHealy Harmonie Čaker (do prostoru) nebo Tělesné pohodlí, podle toho, jak se zrovna ten den "vyřídím". ☺



Když mám náročnější den, nezapomenu podpořit Nervy z Maghíly nebo si dám Relaxaci ze Zlatého cyklu z Hílouše. Někdy je období, kdy je třeba testovat nové programy, které HealyWorld vyvíjí, pak se věnuji jim.

A to teď právě dělám s novým přístrojem Healy HighWave. Zjistím rychle, jak fungují (pozn.: protože toto vnímám abnormálně dobře, asi výhoda, haha), a tento dar pak používám pro pomoc a rady druhým lidem.

Jsem **srdcař a velký empatik**. Naštěstí má Híly pro takové lidi výborný program na Ochranu, tudíž se cítím naprosto skvěle, i přesto, že pracuji od nevidím do nevidím.

Všichni, kdo pracují s lidmi, jsou empati, nebo se prostě jen z nějakých neurčitých důvodů necítí moc dobře – Bioenergetické obranné programy jsou pro vás zásadní a je třeba se jim věnovat a hlídat procenta. I přesto, že jsem již dávno znala a aplikovala všechny možné i nemožné metody, jak si vytvořit ochranný obal, nic nebylo tak efektivní jako tyto programy. Najednou se už nelekám, když někde nahodile práskne hlasitě například okno. Najednou se již necítím zle, i přesto, že denně konzultuji velmi toxické případy.

Tady je jeden tip ode mne pro vás, který jsem si osvojila, protože ten vliv při telefonování byl fatální:

Telefon nemám nikdy u ucha, ani u hlavy, ani nemám sluchátka v uších. Když telefonuji, mám mobil naproti sobě. "Jéje," řeknete si, "ta nadělá kvůli 5G síti!" Vůbec ne! Dělán to tak proto, že nejvíc nebezpečné je mluvené slovo s toxickými programy, emocionálně zabarvenými přímo do vaší hlavy. Nikdy nevíte, co ten, kdo s vámi mluví, ze sebe vypustí ven. A vy pak třeba najednou máte bloklý krk, bolest na hrudníku, bolest v krku, motá se vám hlava, nebo se vám hned chce spát. Ups.

Také například nemám špatnou náladu, i přesto, že přes den potkávám lidi, kteří se snaží nevědomě ten "virus blbé nálady" na druhého přenést. 😊 Konečně žiji můj vesmír, a tohle je, lidičky, v dnešní době skutečný luxus k nezaplacení.

U práce s frekvencemi je však také důležité někdy nepouštět vůbec nic. To mívám jednou nebo dvakrát za týden. V tu dobu zapnu jen informační pole – s Aurou, Koučem nebo Éterickými oleji – a frekvence jsou na nule. Ladím jen infopole. Doporučuji každému.



Kapitola 4.

Híly a vysokofrekvenční vlna

Jednodušší a funkčnější už to být nemohlo, patentovaná **technologická pecka** Híly Highwave.

V červnu 2025 k nám konečně dorazily superúčinné "zdravotní Rolexky" – Healy HighWave!

Ty umí Hílouše povznést do nečekaných výšin, a to doslova. Pracujeme tady v Healy patentované oblasti s vysokofrekvenční vlnou, 4,971 MHz, která na sebe naváže všechny další Híloušem vygenerované frekvence a dokáže je v cukuletu dostat **dovnitř do buněk** – a to najednou do celého těla, všude... Wow!

A buňky ani neprotestují, páč tohle můžou, tohle umožňují a tohle přesně chtějí. Jsem fascinovaná, unešená a vyřízená! Hned jak jsem je dostala na ruku, jedou nonstop, abych zjistila všechno, co umí. **Šest milionů frekvencí**, nejlépe hned, což samozřejmě nejde. 😊 "Nejde" je slovo, které nemám ráda... hihihi. A evidentně ani tým vědců z Healy. Hoši, klobouk dolů, tohle se tedy parádně povedlo. Geniální!!!

Tímto dostávají všechny IMF programy Híly naprosto nový, úžasný prostor k tomu, být maximálně přínosné – přesně tam, kde je potřebujeme. **Uvnitř v buňce!** V buňce jater, mozkové, ale i buňce močového systému... prostě podpora všude.

Když pracujeme frekvenčně takto, pak Digitální nutriční směsi jsou mojí první ranní volbou, a učím to takto i moje klienty. Tělo získá energii ke všem dalším úkonům... prostě tam dáme do buněk vitamíny, minerály, stopové prvky, hormony, aminokyseliny, flavonoidy... A je to tak jednoduché!

Jen nasadím hodinky na ruku, pustím program, zvolím intenzitu od 50 % výše a už to jede. Jednodušší to už být nemohlo, vážně, tohle je fantastická pomoc, a jsem za ni neskutečně vděčná.



Někdy taky ne! ☺ Protože jsem zpočátku z některých programů byla hodně utahaná. To byly ty, které, jak se říká, ťukly hřebík na hlavičku! Buňka si zvyká, tělo také, ale trvá to jen krátce, než se je naučí, a pak už je to neskutečná pomoc, energie, relaxace, parádicka.

Po dvouměsíčních osobních zkušenostech mohu říci, že tento Híly "doplněk" **mění naprosto všechno**. Rychlost, s jakou jsme teď schopni měnit naše fyzické i psychické problémy, je přesně taková, jakou ji potřebujeme.

První, co jsem si hned přes hodinky pustila, byly Digitální nutriční směsi 1 – konkrétně program Harmonie Mozek. Již po deseti minutách jsem ucítla velkou úlevu a jakoby mi odešla ta mlha z hlavy. Já jsem tak začala opět jasněji **vnímat přítomnost a vše**. Myšlenky byly jiné.

Hned jako druhý program jsem si pustila energii ze Zlatého (Gold) cyklu. To jsem neměla dělat, protože jsem pak byla jak raketa... a to v noci nechceš! ☺

S „hodinkami“ jsem procestovala celý svět, a vše, co jsem si pouštěla, bylo rychlé, efektivní a účinné.

Už nemusím pouštět programy dva- až třikrát za sebou a řešit, jestli je toho mikroproudu moc, nebo ještě něco dám. ☺ S hodinkami si jedu, kolik programů chci denně, a třeba angínu jsem vyřešila za tři a půl hodiny! **Bez jakýchkoliv dalších doplňků stravy nebo chemie**, pouze a jen s nimi.

Energie jsem měla na všechno dostatek. I přesto, že jsem se neustále pohybovala v prostorech, jejichž teplotu jsem nemohla ovlivnit, s tisícem lidí s různými zdravotními výzvami, zvládla jsem vše v klidu. Na rozdíl od některých dalších lidí, kteří tuto pomoc neměli.

Další den ráno opět DNS a z nových programů, které jsou pro Healy HighWave optimalizovány, jsem dala Vitalitu. No, i když jsem byla již na toaletě, znovu bylo hned potřeba. ☺

Jestli máš už na srdíčku ozdobu kardiostimulátoru, nebo jsi epileptik, už raději dál nečti, ať nejsi naštvaný/á, že tohle nezažiješ. Páč pro tebe nemám z mikroproudové ani elektromagnetické oblasti nic.

ALE!

Můžeme Ti přes Maghíly **navibrovat vodu**, kterou můžeš přes den popíjet, nebo navibrovat informační pole přes Modrou aplikaci – což je také velká pecka a pomoc. Protože když změníš informační pole, změníš postupně i vše ostatní, na psychické i fyzické úrovni.

P.S.: Vážně? Vidím tě. Napij se! ☺





Kapitola 5

Prevence? No fuj!

„No to nemyslíš vážně, dělat pro sebe něco jako dopředu? Ses úplně pomátla? Preventivně? Vždyť já nestíhám skoro nic!

Partner potřebuje péči, děti zaberou tolik času, zvíře potřebuje péči, bydlení potřebuje péči, v práci chci být úspěšná, takže makám od nevidím do nevidím, a večer už ani nevidím! A to musím ještě vymyslet, kam pojedeme na dovolenou, a pokecat s kámošema nebo nejkama.

Až bude problém, tak to začnu řešit, to musí stačit. Zajdu k doktorovi, ten mi na to něco dá, a je to. Pak hlavně rychle, ať je to zase v pořádku, a můžu se o všechno/všechny postarat. Nebo snad ne?

Prevence? Taková blbost! Jako kdy na to mám vzít čas? To počká.“

Z mého úhlu pohledu si každý dobrý terapeut musí **projít více krizemi** v různých životních etapách a oblastech. Jen tak pochopí a uchopí ty energetické programy, které to spouštějí, a bude moci dále úspěšně podporovat a harmonizovat ty, kteří o to požádají a on je přijme za své.

Ani já jsem nebyla výjimkou. Toto bude krátké, protože se nerada vracím do energií, které už jsou pryč. A pokud to udělám, tak jen z respektu a s vděčností a jako inspiraci pro potřebné.

Z mého osobního života

Tatka byl majorem v letectvu, pořád létal, fyzicky byl pryč. O to víc jsem si ho jako dítě mohla zidealizovat. A když mě učil hýbat kuličkou pouze **silou myšlenky**, bylo pro mne ve třech letech naprosto normální, že se rozhýbala.

Maminka byla mzdová účetní, plná **programů strachu a pokynů**, svázaná odpovědností snad za celý svět, úzkostná, když byla sama. Ale když byla ve společnosti, stala se největším bavičem. Byla to vzdělaná dáma, která mouše neublížila. Pro mne GENIÁLNÍ MATERIÁL PRO RŮST.

V dětství jsem bývala hodně sama, tudíž vytvořit si svůj vlastní svět bylo naprosto přirozené. Je mnohem víc věcí, které nevidíme, než které vidíme.



Trénink vizualizace byl mým každodenním chlebem. Od čtyř let jsem "fičela" na frekvencích hudby jako talentovaný pianista.

Velmi rychle jsem chytla systémový informační program **Oběť – Viník** (ten se chytá sám, je perfektní!), pak také program na **stres** (úžasné!), no a samozřejmě program **Hodná holčička** (ten miluju dodnes).

Sice jsem vůbec nechápala, jak tohle lidé mohou brát vážně, jak tomu skutečně věří, a navíc to dobrovolně žijí, ale **musela jsem se naučit** to přijmout:

"Musíš být taková a maková, aby tě 'svět' přijal a měl tě rád."

V průběhu života se tyto programy krásně dramaticky rozvíjely a vytvářely **úžasná traumata** až na pokraji možnosti zůstat ještě v těle. Tudíž jsem zde již několikrát vůbec fyzicky neměla být... no, jenže **pořád jsem!** 😊

Lékaři naštěstí nevěděli, co mi je, takže jsem musela zabrat sama. A povedlo se.

Aby bylo jasno, lékařů si moc vážím, především těch, kteří zůstávají stále **s otevřenou myslí i srdcem** a nadále se vzdělávají v nových možnostech nejen ve svém oboru. Vděčnost za vás i za možnost s vámi konzultovat! Toho si skutečně vážím a užívám.

Konkretizovat nic nebudu, i když vím, že by vás to asi také velmi zajímalo. **Páč** mozek je přímo naprogramován na dramata a negativní děje, je to zábavné. **Dualita je zábavná.**

Nicméně, tohle všechno dokáže **Hílouš** přepsat, a my to již nemusíme žít. Je to pak **neskutečná lehkost bytí.**

***Poznámka:** No fuj, teď tady právě na mě sedá nějaká moucha. Je vážně otravná, ale asi ne tak úplně obyčejná – prokázala velkou odvahu, statečnost a dovednosti, aby se ke mně dostala přes zdvojenou ochranu proti hmyzu. Může zůstat. Odvaha se cení. Máme mnoho společného, taky jsem otravná.*
😊

Takže pak u mne proběhlo několik vážných **zdravotních výzev** a jako třešinka na dortu poměrně dost vztahových školek, středních a vysokých škol a učení se o tom, **kdo jsem vlastně já?**

To by asi stačilo.

Vraťme se k prevenci. Na rovinu, naprosto všechny chápu, že nic moc nedělají, i já byla stejná, a už vůbec ne pravidelně. Tělo tak nějak do čtyřiceti let fungovalo samo, jenže pak se něco zásadně změnilo a já ho musela pochopit! A začít pro něj dělat něco víc, **mnohem víc. Vnímat a Akceptovat** na prvním místě jeho potřeby.

Preventivně dělá málokdo něco pro sebe, většina začne konat, až už **hoříííí stavení**. Ne, nejsem výjimka...

Prosím, přijd' za mnou dřív než tři dny před koncem tvého fyzického těla, ano? Protože pak už mohu doporučit vibrovat přes informační pole pouze **Auru** a **Aljašské elixíry**, a o všechny další vibrační tělesné prožitky přijdeš.

Na tohle si raději ťukneme vodou! ☺

NÁVOD PRO ŽENY, JAK PRAVIDELNĚ POSILOVAT PÁNEVNÍ DNO ...





Kapitola 6.

Co jsem vypožorovala, co stojí za to dát tomu Tvoji energii a životní čas

Jestli jsi začal/a číst hned až tady, tak mě štveš! Nejsem žádná Němcová ani Vrchlický a těch X stránek předtím jsem sepisovala sama celkem dlouho. Ale my jsme prostě takoví, že? ☺ Všechno rychle, hned. Chápala a odpustila.

Toto všechno není science-fiction, tohle je **SCIENCE!** Neboli věda.

Za moji více jak **dvacetiletou praxi** se nedalo nepovšimnout několika základních spouštěčů všech zdravotních problémů, jak na fyzické, tak i psychické rovině. Jasně, každý jsme originál a **individuální přístup je nutnost**, ale vzorek přes **dva tisíce lidí** už něco ukazuje.

„Trošičku“ si ty spouštěče spolu probereme, ať víte, s čím je dobré počítat na cestě k vaší změně, hledání a nacházení sebe sama. To jsou ty dovednosti, o kterých jsem psala na začátku.

Nebojte, jen malé krůčky, ale za rok už to bude **pořádný skok**. Povím vám také pár příběhů a budou i konkrétní řešení těchto „zázraků“, neboli, jak já ráda říkám, **před-zraků!** ☺

7 spouštěčů toho, co fakt nechceš (a ten osmý je můj humor).

1. STRES
2. Nedostatečné pití čisté vody
3. Chybně nastavené obranné programy
4. Chybná strava pro tělo i duši, nedostatek světla
5. Nedospělost – nepřevzetí plné zodpovědnosti za sebe a své děje
6. Nedostatek kvalitního odpočinku
7. Nedostatek pohybu
8. Ostatní: Blbá karma, málo modlení nebo Saturn ve 12. domě. ☺ Humor je fajn, je to vysoká frekvence. Už sis dnes ze sebe udělal/a/o legraci?



Kapitola 7.

1. SPOUŠTĚČ: STRES – ANTISTRES

Stres je dnes jedním z **nejčastějších „neviditelných“ problémů** moderního člověka, nás všech. Mnozí ho vnímají jako běžnou součást života – práce, rodiny, sociálních sítí, povinností – ale málokdo si uvědomuje, jak hluboký dopad má na naše zdraví. **Žijeme naše životy permanentně ve stresu.**

Krátkodobý stres má v těle důležitou funkci: mobilizuje energii, zvyšuje bdělost a pomáhá zvládnout náročné situace.

Problém nastává, když se stres stane **chronickým**. Tělo se nikdy zcela „nevypne“ a zůstává v pohotovostním režimu. To znamená, že nadledvinky produkují stresové hormony – **kortizol a adrenalin** – neustále. Dlouhodobě zvýšený kortizol **oslabuje imunitu**, narušuje hormonální rovnováhu, zpomaluje regeneraci, podporuje ukládání tuků v oblasti břicha a **zvyšuje riziko civilizačních nemocí**, jako jsou kardiovaskulární potíže, cukrovka nebo autoimunitní onemocnění.

Za stresem často stojí určitý **mentální program**, který si neseme z dětství nebo z minulých zkušeností. Nejčastěji jde o vnitřní tlak na výkon, potřebu být dokonalý, strach ze selhání nebo potřebu neustále kontrolovat okolnosti. Tyto programy nás nutí jet na „**plný plyn**“, i když tělo a duše volají po odpočinku. Náš mozek pak vnímá běžné životní situace jako hrozbu a spouští stresovou reakci i tam, kde není třeba.

Práce se stresem proto není jen o relaxaci, pohybu nebo krátké dovolené – i když i tyto nástroje pomáhají. Jde hlavně o **změnu vnitřního nastavení**. Naučit se rozpoznat své spouštěče stresu, dovolit si zpomalit, říct „**ne!!!**“ tam, kde je to potřeba, a změnit staré vzorce, které nás drží v permanentní pohotovosti.

Řešení a vyřešení stresu je **investice do zdraví** – těla, mysli i vztahů. Když začneme naslouchat svému tělu a učíme se vědomě uvolňovat, naše nervová soustava se postupně zklidní, imunita se posílí, spánek se prohloubí a získáme více energie i radosti do života.



Praktické rady, co můžeš dělat ty denně, abys stres zmírnil/a. Nebo se na něj naučila jinak reagovat

1. Zastav se a dýchej

- **Tříkrát denně** si dej **jednu až dvě minuty** vědomého dýchání.
- **Nádech** nosem na 7 vteřin → krátká pauza.
- **Výdech** ústy na 6–8 vteřin → krátká pauza.

Tento rytmus aktivuje **parasymptikus** (režim klidu) a snižuje hladinu kortizolu.

2. Uvolni tělo

- Projdi si tělo od hlavy k patě a vědomě uvolni čelisti – nech spadnout bradu! ☺ – ramena a břicho.
- I krátké protažení – ruce nahoru, lehce protřepat a vytáhnout se až do nebe – nebo chůze mezi prací pomáhají rozptýlit nahromaděné napětí.

3. Přepiš vnitřní program

- Puť si na **27 minut** z **Modré aplikace** programy: **Auru, Bachovky, Kouče** nebo **Éterické oleje**. Vše je přínosem pro tvoje informační pole.
- Zároveň si i všímej, kdy ti v hlavě běží věty typu:
 - o „Musím být perfektní.“
 - o „Nemám čas na odpočinek.“

Nahraď je vědomě jinými, např.:

- „**Dělám, co je v mých silách, a to stačí.**“
- „**Odpočinek je součástí mého výkonu.**“

4. Vypni „neviditelný hluk“

- Omez scrollování sociálních sítí a sledování negativních zpráv a toxické lidi! ☺ Náš mozek to vnímá jako hrozbu.
- Dopřej si **digitální detox** a raději si z **Hílouše** puť na **Healy HighWave** nebo drátky z programové skupiny **Gold cyklu** – program **Relaxace**, aspoň hodinu před spaním.



5. Vytvoř si kotvu klidu

- Najdi si krátký rituál, který tě vrátí do pohody – může to být oblíbená písnička, taneček, sauna, otužování, vůně esenciálního oleje, pár vděčností, které si zapíšeš do deníku, cokoliv.
- Opakováním se tvůj nervový systém učí reagovat klidněji.

6. Podpoř tělo výživou

- **Pravidelně** si pouštěj **Digitální Nutriční směsi**, s **Healy HighWave (HHW)** je dostaneš přímo do buňky.
- Můžeš přidat i orálně **liposomální vitamín C**, **hořčík**, vitamíny skupiny **B** a **omega-3** – pomáhají nervové soustavě.
- Jez pravidelně, nepřeskakuj jídla – hladinu cukru v krvi udržuj stabilní.

7. Dovol si odpočinek dříve, než tě tělo donutí odpočinout si dlouhodobě! ☺

- Krátká pauza během dne není ztráta času, ale **INVESTICE DO VÝKONU!!!** Nožky nahoru, zavřít si očička, pustit si nějaký tvůj **Hílouš** nebo **MagHealy** program a užívej sebe.
- 15–30 minut ticha nebo meditace může udělat stejnou službu jako hodina spánku navíc.

Stres – tichý, tedy v mojí praxi velmi hlučný, sabotér zdraví

Život, jak ho dnes známe, je často nastavený tak, aby nás držel v **neustálém napětí**. Práce, rodina, společenská očekávání, sociální sítě – to všechno vytváří tlak. A jakoby to nestačilo, celý systém nás programově udržuje v „**pohotovostním režimu**“: soutěživost už od školky, porovnávání, strach ze selhání, tlak na výkon a dokonalost. V nevědomosti to ještě posilujeme – a pak se divíme, proč jsme unavení, podráždění a nemocní.

Stres vědomý vs. stres nevědomý

- **Vědomý stres:** Ten, který si uvědomujeme – práce, vztahy, peníze, zdraví, šokové situace.
- **Nevědomý stres:** Mnohem zákeřnější, protože ho často ani nevnímáme. Je to naučený vzorec z dětství a prostředí: tlak rodičů a školy, soutěžení,

porovnávání, nutnost být nejlepší, nikdy neudělat chybu. Tento stres se stává **chronickým**, a naše tělo se ho nikdy úplně nezbaví





Jak stres ničí zdraví

Stres není jen pocit v hlavě – je to **fyzická reakce**. Tělo spouští produkci kortizolu a adrenalinu, zrychluje tep, zvyšuje tlak, vypíná trávení. Krátkodobě je to v pořádku. Dlouhodobě však dochází k **přetížení organismu**:

- žaludeční a střevní potíže (neuróza, reflux, IBS)
- bolesti hlavy, migrény
- nespavost, vyčerpání
- vysoký krevní tlak, zrychlený tep
- vypadávání vlasů, oslabení imunity
- koktání, zadržávání řeči
- nízké libido
- zvýšené ukládání tuků (zejména v oblasti břicha)
- úzkosti, deprese

Tohle prostě nechceš – a přitom to vidíme všude kolem sebe.

Co s tím?

Stres nelze úplně eliminovat – ale lze se naučit **reagovat jinak** a uvolňovat tělo i mysl. Základem je vědomá práce s nervovou soustavou a **změna vnitřních programů**.

Programy a nástroje pro uvolnění stresu v rámci Hílouše

Z mé praxe se nejvíc osvědčují tyto programové skupiny a přístupy:

- **Zlatý cyklus – Gold Cycle** (celková harmonizace těla)
- **Učení se, Zaměstnání** (zaměřené na lepší soustředění, adaptaci na stres)
- **Digitální nutriční směsi** (podpora nervového systému a nadledvinek)
- **Bioenergetická podpora – Coherence** (zklidnění a vyrovnaní)
- **Bioenergetická obrana** (žij jen sám/a sebe)
- **Bioenergetické vitalizační programy**
- **Síla tří** (hluboká energetická regenerace)

- 
- **Cyklus duše – Soul Cycle** (harmonizace emocí a vnitřní klid)
 - **Z Modré aplikace: Aura, Kouč, Bachovky, Kreativní homeopatie, Éterické oleje, Síla rostlin** – podle aktuální potřeby.

Tyto nástroje (programové skupiny) pomáhají zklidnit tělo, srovnat energetiku a nastavit nový, zdravější vzorec reagování. Dělej jejich **pravidelnou analýzu** a programy s vyššími procenty rozhodně pouštěj přes **Růžovou aplikaci** na drátek nebo ještě lépe přes **Híly HighWave**.

Tip ode mne:

Dovol si nebýt dokonalý/á. Už jen tohle rozhodnutí dokáže změnit chemii celého tvého těla a následně i jeho zdraví a celkovou harmonii.

Híly – Preventivní denní rutina proti stresu

Ráno – Naladění a nastartování

Ráno je ideální čas nastavit tělo i mysl na klid a rovnováhu.

1. **Aura** – přes **Modrou aplikaci** Analýza a harmonizace minimálně na 2 minuty 50 vteřin – vyčištění emoční zátěže a harmonizace pole.
2. **Digitální nutriční směs** – ty, co ti po analýze vyjdou s nejvyššími procenty. Úžasná DNS je i **Energie, Energetické** nebo např. **Harmonie Mozku** – doplnění vibrací živin pro zdravý nervový systém a dobrou náladu.
3. **Gold Cycle – Čistý** – jemná očista těla a mysli. Nebo **Gold Cycle – Rovnováha** – nastavení těla do rovnováhy, ideální pro start dne. (Případně při únavě) **Gold Cycle – Energy** – podpora přirozené energie a vitality.

Během dne – Průběžná podpora

Dopoledne a odpoledne je dobré průběžně vyrovnávat stres a emoce.

- **Duševní rovnováha – Cítit se dobře syst.** – posílení emoční stability, dobrá nálada.
- **Bioenergetická vitalizace – Harmonie nervů.**

- 
- **Bachovy květové esence** – Harmonizace přes **Modrou aplikaci** – odpoledne na dočištění emocí, které se přes den nasbíraly (někteří úspěšně užívají místo kafe! 😊).
 - (Při akutním stresu) **Duševní rovnováha** – **Pohoda akutní**, nebo ze **Zaměstnání** – **Extrémní napětí** – rychlá úleva při vypjatých situacích.

Večer – Uvolnění a regenerace

Večer pomáhá zpracovat celý den a připravit tělo na odpočinek.

- **Gold Cycle** neboli **Zlatý cyklus** – **Relaxace** – hluboké uvolnění těla i duše.
- **Bioenergetická podpora** – **Coherence**.
- **Digitální nutriční směs** – **Odpočinek**, ten první na platíčku.

Před spaním – Práce s podvědomím

Večer je ideální čas pro hlubší práci.

- **Kouč** – **Analýza** – zaměřená na téma stresu, vztahů nebo spánku – pomáhá odkrýt skryté vzorce a převibrovat je.
- **Zaměstnání/Spánek** – **Jemný průtok** – harmonizace spánku, melatonin.
- **Digitální nutriční směs** – **Odpočinek**, ten druhý na platíčku – doplnění vibrací látek podporujících melatonin a regeneraci.

Nemusíš používat **všechny programy** každý den. **Aura + DNS** ráno jsou skvělý základ. Během dne můžeš kombinovat **Duševní rovnováhu** a **Bachovky** podle aktuální nálady.

Kouč modul doporučuji večer minimálně **dva až třikrát týdně** – pomáhá dělat změny v hlubších vzorcích, které stojí za stresem.



A jak na stres s Maghíly?

Když poprvé přišel ke mně domů **Maghíly**, moje první aplikace byl program od Dr. McMakin (zdvojené frekvence) – **Tělesné pohodlí**. V té době jsem ještě ani nevěděla, že aby mi to fungovalo i od bolestí, je třeba ho dát na III. stupeň. I tak jsem cítila **krásné teplo a neskutečnou úlevu. Wow**. Od té chvíle byl mým druhým nejkámošem navždy a se stresem si dokáže poradit hned ve více jeho úžasných programech.

Maghíly – Programy vhodné na stres

Z **Maghíly** máme hned několik skupin, které ti pomohou snížit napětí, zklidnit nervovou soustavu a vrátit tělo do rovnováhy.

Klasické programy 1 a 2

Tady najdeš programy, které působí přímo na tělo a mysl:

- **Únava** – když tě stres vyčerpá a cítíš se úplně bez energie.
- **Rovnováha těla a Pozitivní myšlení** – pro podporu vnitřní stability a lepší nálady.
- **Spánek** – když stres narušuje spánek.
- **Harmonie hlavy** – při napětí v hlavě nebo stresových bolestech hlavy.
- **Tlak** – když máš pocit vnitřního nebo vnějšího tlaku.
- **Zvuky ticha** – ideální při meditaci nebo když potřebuješ vypnout myšlenky.

Atmosférické programy 1 a 2

Tento modul je ideální pro harmonizaci prostoru – působí na tebe i na tvé okolí.

- **Stres** – přímo program pro snížení stresu.
- **Relaxace** – pro celkové uklidnění mysli i těla.
- **Koherence** – pro sjednocení těla, mysli a emocí, skvělé i pro večerní zklidnění.
- **Holistické zdraví a Čištění energií** – vytváří harmonickou atmosféru doma i v práci.

Aktivace Vody 1 a 2

MagHealy umí harmonizovat vodu, kterou pak piješ – a tím jemně působí na tvé tělo.

- **Před stresem, Po stresu** – podpora před náročnou událostí nebo regenerace po ní.
- **Harmonie vagus** – podpora nervu bloudivého, klíče ke zklidnění těla.
- **Duševní jasnost** – když je hlava přehlcená a stres zpomaluje tvoje myšlení.
- **Spánek** – pro lepší spánek, když si večer připravíš harmonizovanou vodu.

Harmonizační programy McMakin 1 a 2

Tyto programy jsou skvělé při **dlouhodobém stresu**, nebo když se už projevil na těle.

- **Harmonie nervů** – harmonizace nervového systému, ideální při chronickém stresu.
- **Harmonie mozku** – pro duševní přetížení a zahlcení myšlenkami.
- **Emoce** – uvolňuje emoční bloky a harmonizuje náladu.
- **Jemná tkáň a Po cvičení** – pomáhají uvolnit svaly a napětí v těle, které se stresem souvisí.





MagHealy – Denní plán na snížení stresu

Aby se ti v tom lépe orientovalo, tady máš sestavený inspirační denní plán, jak a s čím pracovat na snížení každodenního stresu s **Maghíly**.

Ráno – Start dne v klidu a rovnováze

Začni den v klidu, aby se tělo hned od rána nenastavilo do stresového módu. Budíky, které zvoní jako požární hlásič nebo trumpeta na táboře! 😊 nejsou ideální. Najdi si zvuk, který tě vzbudí, ale nevyděsí – je to důležité.

- **Z Klasických – Rovnováha těla** nebo **Dobrá nálada**: Harmonizace těla, příjemný restart.
- **Voda – Harmonie vagus**: Připrav si ráno harmonizovanou vodu, podpoří klid nervového systému.
- Pokud tě čeká náročný den, můžeš si tu vodu navibrovat i dvěma programy, ten druhý je: **Před stresem** – pro podporu zvládání zátěže.

Během dne – Když cítíš tlak nebo únavu

Stres se často kumuluje, proto je dobré dělat malé **resetovací pauzy**.

- **Z Klasických – Dobrá nálada**: Zvedne náladu, když jsi vyčerpaný nebo podrážděný.
- **Z Klasických – Tlak**: Když cítíš vnitřní tlak, úzkost nebo přetížení.
- **Z Atmosférických – Stres** nebo **Holistické zdraví**: Spustí do prostoru při práci, pomůže zklidnit energii v okolí.
- **Z McMakin – Harmonie Nervů**: Skvělé při dlouhodobém stresu, pomáhá nervovému systému.

Večer – Uvolnění a regenerace

Večer by měl být o zklidnění a přípravě na obnovení tvých sil.

- **z Klasických – Regenerace a Harmonie hlavy**: Uvolní napětí v hlavě i těle.
- **z Atmosférických – Koherence** nebo **Harmonie Čaker**: Sjednocení mysli a emocí, příprava na spánek.
- **z Vody – Spánek**: Vypij harmonizovanou vodu **30–60 minut** před spaním.

- 
- **z McMakin – Emoce:** Pokud máš emočně náročný den, pomůže vyčistit vnitřní napětí.

Před spaním – Kvalitní spánek

- **Z Klasických – Spánek:** Pro hlubší a klidnější spánek.
- **Pokud jsi byl ve velkém stresu: Z Vody – Po stresu** – pro regeneraci.

Tento plán si můžeš přizpůsobit podle toho, jestli je den náročnější, nebo naopak klidný. **Důležité je alespoň ráno a večer vědomě podpořit tělo, aby stres nezůstal uložený.**

Proč je důležitá pravidelná práce se stresem (např. pomocí frekvencí)?

Chronický stres není jen nepříjemný pocit – je to **biochemický stav**, který ovlivňuje celý organismus. Neustálá produkce stresových hormonů, jako je kortizol a adrenalin, **oslabuje imunitu**, narušuje spánek, zvyšuje krevní tlak, zhoršuje regeneraci svalů a podporuje ukládání tuků.

Pokud budeš pracovat na uvolňování stresu s našimi **frekvenčními kamarády**, nebo jakkoliv umíš, ale **pravidelně**, pomůžeš tělu:

- snížit hladinu stresových hormonů,
- zklidnit nervovou soustavu,
- obnovit energetickou rovnováhu,
- zlepšit spánek a koncentraci,
- a celkově **zvýšit odolnost** proti zátěži.

Maghíly programy fungují jako jemná podpora těla a mysli – harmonizují bioenergetické pole, nervový systém a emoce. Kombinace **pravidelných programů** ráno, během dne a večer pomáhá nejen zvládat aktuální stres, ale postupně měnit i dlouhodobé nevědomé vzorce, které stres v těle udržují.

Díky tomu se nejen cítíš lépe, ale tvoje tělo má prostor pro regeneraci, zdravý spánek a dlouhodobou odolnost vůči napětí. A to je velmi důležité proto, abys byl/a zdravá a tvůj život **prožil/a maximálně naplno**.

Příběh z praxe – Když tělo ví víc než mysl

Když jsem poprvé slyšela pana Marka, jeho hlas zněl klidně, ale zároveň smutně. Poslední dobou měl stále větší problémy se svým diagnostikovaným vysokým krevním tlakem, který léčil. Zeptala jsem se ho: „Jste ve stresu? Máte náročné povolání? Vztahy doma jsou harmonické?“

Říkal, že je v pohodě – rozvedený, ale ve stresu prý není.

*Přesto jsme udělali analýzu z **Hílouše** a výsledky byly jasné: **87 %** u programu ze skupiny **Zaměstnání – Extrémní napětí. Ups.***

*To je typické: tělo má stres tak „**prožitý**“, že ho člověk sám už ani nevnímá, přesto jeho následky mohou být fatální. U pana Marka se projevovaly na krevním tlaku a celkovém zdravotním stavu.*

Poměrně často se setkávám u lidí s tím, že ani neví, že se jim chce na toaletu – tak velice mají potlačeno vnímání vlastního těla a naslouchání jeho potřebám! ☺

Největší výzva? Začít pít vodu! ☺ Postupně jsme nastavili programový plán – ráno, přes den a večer – který velmi úspěšně používal a který mu pomáhal zklidnit nervový systém, harmonizovat emoce a postupně regenerovat tělo.

*Tento příběh je jen jedním z mnoha, ale krásně ukazuje: někdy **tělo ví víc než mysl**, a jemná, pravidelná podpora, například s **Híly**, dokáže přetížený organismus vrátit zpět do rovnováhy.*

Když něco bolí, aneb příběh Petulky

„Bolí mě zub...“

*Když mi zavolala Petka, že ji ke všemu ještě začal bolet zub, byla v dost vážné životní situaci. A ano, tělo se někdy ozve velmi rychle: „**Hele, takhle ne, tak se mi to nelíbí...**“ No nicméně, po aplikaci programu ne Úleva ani ze skupiny Lokál. Stimulace, ale „**Extrémní napětí**“ ze skupiny **Zaměstnání** a „**Volný průtok**“ z **Hlubkového cyklu H**, bolest přestala. **Jupí!** Jasně vyhráno... hahaha.*

*Ale tohle samo o sobě nestačí. Je třeba pracovat i s programy **Duševní rovnováhy: Vnitřní síla, Vnitřní jednota**, a s **Hormonální harmonií**. Někdy je*

*to trochu složitější, ale výsledky jsou pak o to sladší. A když se ještě přidá **Soul cyklus**, efekt je kompletní a tělo se skutečně zharmonizuje.*

*Když se bavíme o stresu, je nutné říct si něco o jedné z **nejužívanějších programových skupin v Híloušovi** celkově.*

**A VÍTE, ŽE POSLAT NĚKOHO
DO PR...**



UVOLNÍ AŽ 98 % STRESU



Gold Cycle – Neboli Zlatý cyklus

Já osobně tuto skupinu programů nazývám **detoxikační programová skupina**, ačkoli samozřejmě dokáže mnohem více. Pro mě je to **topka v detoxikaci**, obzvláště v kombinaci s **Digitálními Nutričními směsmi** a **Bioenergetickými harmonizacemi** – a je to skvělý antistresák!

Měla jsem možnost osobně se v Berlíně v roce 2023 setkat s tvůrcem této skupiny, **Dr. Nunou**. Byla jsem zvědavá, jak fit bude on sám – protože to vždy hodně vypovídá o produktu. A světe div se, nezklamal mě! **Energie z něj přímo cákala**, oči jiskřily, byl obklopen ženami a jeho kultivovaný, příjemný projev byl jen třešinkou na dortu.

Zlatý cyklus – Základní detoxikační programy

Skupina programů „Zlatý cyklus“ je založena na rozsáhlé databázi více než **144 000 frekvencí** a tvoří základ frekvenčních programů **Hílouše**.

Pokud začínáte s frekvencemi poprvé, je vždy dobré začít krátce se Zlatým cyklem a pravidelně se k němu vracet. Tyto programy vás optimálně připraví na další aplikace a jsou skutečným **pokladem v Híly**.

Jednotlivé programy Zlatého cyklu

1. **Čistý (Detoxikace)**. Ideální pro začátečníky s **Híly** a frekvenční medicínou. Pomáhá organismu **zotavit se z vlivu toxinů**, nezdravé výživy a dalších negativních faktorů. Působí na lymfatický a oběhový systém, plíce a ledviny, uvádí prostředí těla do správného stavu. **Doporučeno používat ráno nebo během dne, ne večer**.
2. **Péče (Posílení energetického pole)**. Působí **preventivně** proti řadě bioenergetických poruch. Oslabené pole je příčinou mnoha akutních i chronických onemocnění. Působí v oblasti imunitního systému a slinivky. Doporučeno kombinovat s pohybem, zdravou výživou a čistou vodou. Spolu s **Čistým** tvoří základní ochranný štít.
3. **Rovnováha (Rovnováha energetického pole těla)**. Působí na ledviny, krevní oběh, lymfatický systém a hormony. **Stabilizuje stav, který chcete zachovat**, ideální pro hluboké bioenergetické vyvážení.
4. **Bytí (Emoční rovnováha)**. Pomáhá získat **emoční stabilitu** a zůstat soustředěný v chaosu života. Nejlépe po programu *Rovnováha*, vhodný



při depresivních či traumatických stavech. Působí hlavně na **játra** (přeměna tryptofanu na serotonin, ovlivnění střeva – druhého mozku). Pokud játra nebo ledviny nefungují správně, projevuje se to úzkostí nebo nevolností.

5. **Energie (Aktivace energie).** Vhodné pro sportovce, vystresované manažery, matky či seniory. Přeměňuje ATP na ADP a **zvyšuje výkon**. Nepoužívat při vyčerpanosti, nejdříve doplnit energii vodou a jídlem.
6. **Relaxace (Uvolnění těla i mysli). Antistresový účinek.** Navíc už víme, že výrazně pomáhá snižovat kortizol při dlouhodobém užívání, ideální na noc. Působí dvojím způsobem: uvolňuje svaly i mozek.
7. **Úleva (Uvolnění).** Uvolnění **nahromaděného napětí a stresu**. Program působí na psychickou i fyzickou úroveň, podporuje uvolnění ztuhlosti, napětí a emočního zatížení. Skvělý pro večer nebo kdykoliv, když potřebujete **okamžitou úlevu**. Je antihistaminický a lehce odkyselující.

Jak používáme Zlatý cyklus my?

1. týden

Den	Ráno/dopoledne	Splněno	Odpoledne/večer	Splněno
Pondělí	Čistý (Zlatý cyklus)		Péče/Relax (Zlatý cyklus)	
Úterý	Bioenergetická vzpruha (Bioenergetická podpora)		Úleva (Zlatý cyklus)	
Středa	Čistý (Zlatý cyklus)		Péče/Relax (Zlatý cyklus)	
Čtvrtek	Bioenergetická vzpruha (Bioenergetická podpora)		Úleva (Zlatý cyklus)	
Pátek	Čistý (Zlatý cyklus)		Péče/Relax (Zlatý cyklus)	
Sobota	Bioenergetická vzpruha (Bioenergetická podpora)		Úleva (Zlatý cyklus)	
Neděle	Čistý (Zlatý cyklus)		Péče/Relax (Zlatý cyklus)	

2. týden

Den	Ráno/dopoledne	Splněno	Odpoledne/večer	Splněno
Pondělí	Energie (Zlatý cyklus)		Čistý/Rovnováha (Zlatý cyklus)	
Úterý	Bytí (Zlatý cyklus)		Úleva (Zlatý cyklus)	
Středa	Energie (Zlatý cyklus)		Čistý/Rovnováha (Zlatý cyklus)	
Čtvrtek	Bytí (Zlatý cyklus)		Úleva (Zlatý cyklus)	
Pátek	Bioenergetická vzpruha (Bioenergetická podpora)		Čistý /Relax (Zlatý cyklus)	
Sobota	Energie (Zlatý cyklus)		Energie (Zlatý cyklus)	
Neděle			- / Relax (Zlatý cyklus)	



Programy doporučuji používat podle **výsledků analýzy** nebo v souladu s **lunárním cyklem** – podle toho, kdy tělo nejvíce potřebuje podporu.

Používání Zlatého cyklu v koherenci s lunárním cyklem - Zlatý cyklus a fáze Měsíce

Nový Měsíc (NOV) – Programy Čistý a Péče

Nový Měsíc symbolizuje nový začátek a příležitost nastartovat nové cykly v životě. V této fázi je důležité zaměřit se na **očistu ledvin**, protože ty budou v nadcházejících fázích měsíce klíčové pro správnou detoxikaci a udržení energetické rovnováhy.

Program **Čistý** podporuje odstranění toxických látek a negativních vlivů z organismu, zatímco **Péče** posiluje energetické pole, zvyšuje odolnost organismu a připravuje tělo na další energetické cykly. Doporučuje se používat tyto programy ráno nebo během dne, aby tělo mělo dostatek energie na aktivní detoxikaci.

Dorůstající Měsíc – Program Energie

Dorůstající Měsíc charakterizuje dynamiku, růst a zahájení nových projektů. Program **Energie** je ideální pro podporu vitality, krevního oběhu a správného trávení. Pomáhá tělu přeměňovat dostupnou energii na výkon a aktivitu. Je to období, kdy je vhodné začínat nové záměry a úkoly, protože tělo je v této fázi **nejvíce připraveno přijímat a využívat energii**.

Úplněk – Program Čistý

Úplněk je vrcholnou fází měsíčního cyklu a symbolizuje plnou manifestaci záměrů. V tuto dobu je důležité podpořit **očistu jater**, která zpracovávají tryptofan a další látky ovlivňující naši psychickou pohodu.

Program **Čistý** pomáhá tělu zbavit se nahromaděných toxinů a připravuje energii pro vyjádření vašich záměrů. Tato fáze je ideální pro uplatnění výsledků vaší práce a osobního růstu.

Ubývající Měsíc – Programy Bytí, Relaxace, Rovnováha



Ubývající Měsíc je obdobím odpočinku, regenerace a přípravy na nový cyklus.

Program **Bytí** podporuje emoční rovnováhu a uklidnění mysli, **Relaxace** působí na uvolnění svalového napětí a stresu a **Rovnováha** harmonizuje energetické pole těla a podporuje funkci ledvin, oběhového systému a hormonů.

V této fázi tělo již nevytváří tolik nové energie, proto může klesat nálada a mohou se projevit zdravotní nerovnováhy či mírné přibývání na váze. Právě tato fáze je **klíčová pro regeneraci** – pokud se tělo a mysl v této době dobře zregenerují, ve všech dalších fázích měsíce bude více životní energie. Tělo potřebuje zvýšený přísun **elektronů**, tedy antioxidantů, a dostatek tekutin.

Důležité upozornění: Voda je základ!

Při používání více programů je **nezbytné pít dostatek vody**, aby tělo mohlo efektivně zpracovat a vyloučit toxiny a podporovat bioenergetické procesy.

Vidím tě, potřeba pít vodu i při čtení tohoto booku. 😊

Už ses napil/a?

Tady máš tabulku, od data vydání booku na pár měsíců, ať víš přesně kdy a jaký program pustit nejlépe 😊.

Datum	Fáze měsíce	Doporučený program
25.10.2025	Nový měsíc	Čistý, Péče
26.10.–04.11.2025	Dorůstající měsíc	Energie
05.11.2025	Úplněk	Čistý
06.11.–19.11.2025	Ubývající měsíc	Bytí, Relaxace, Rovnováha
20.11.2025	Nový měsíc	Čistý, Péče
21.11.–03.12.2025	Dorůstající měsíc	Energie
04.12.2025	Úplněk	Čistý
05.12.–18.12.2025	Ubývající měsíc	Bytí, Relaxace, Rovnováha
19.12.2025	Nový měsíc	Čistý, Péče
20.12.–01.01.2026	Dorůstající měsíc	Energie
02.01.2026	Úplněk	Čistý
03.01.–16.01.2026	Ubývající měsíc	Bytí, Relaxace, Rovnováha
17.01.2026	Nový měsíc	Čistý, Péče
18.01.–31.01.2026	Dorůstající měsíc	Energie
01.02.2026	Úplněk	Čistý
02.02.–15.02.2026	Ubývající měsíc	Bytí, Relaxace, Rovnováha
16.02.2026	Nový měsíc	Čistý, Péče
17.02.–02.03.2026	Dorůstající měsíc	Energie
03.03.2026	Úplněk	Čistý
04.03.–17.03.2026	Ubývající měsíc	Bytí, Relaxace, Rovnováha
18.03.2026	Nový měsíc	Čistý, Péče
19.03.–31.03.2026	Dorůstající měsíc	Energie
01.04.2026	Úplněk	Čistý
02.04.–15.04.2026	Ubývající měsíc	Bytí, Relaxace, Rovnováha
16.04.2026	Nový měsíc	Čistý, Péče
17.04.–30.04.2026	Dorůstající měsíc	Energie
01.05.2026	Úplněk	Čistý
02.05.–15.05.2026	Ubývající měsíc	Bytí, Relaxace, Rovnováha



Když stres volá... a vlasy padají

Každý člověk touží po tom, co nemá. Někdo závidí rovné vlasy, jiný kudrnaté, někdo zrzavé, druhý blond... ale jedno je jasné – **nemít vlasy nechce nikdo**, a zvláště ženy. Náhlé vypadávání vlasů je totiž mnohem víc než estetický problém – je to **masivní emocionální a psychická zátěž**, která zasahuje celou osobnost a sebepojetí člověka.

Když mi volala Ivanka, byla v obrovské životní krizi – **zemřel jí manžel**. V tu chvíli bylo jasné, že budeme muset podpořit především její psychiku. Ale když jsem viděla na fotce, jak **brutálně jí začaly padat vlasy**, uvědomila jsem si, že tělo reaguje opravdu rychle a dramatičtěji, než bychom čekali.

Naštěstí jsme už měli zkušenosti s podobnými situacemi, takže jsme mohli reagovat rychle a cíleně. Bylo skvělé vidět, že s kombinací správné péče, podpory psychiky a harmonizace bioenergetického pole se situace dala zvládnout. Protože **tohle opravdu nechceš zažít** – pocit, že tělo se ozve takto okamžitě, je emočně dost tvrdý.

A ano, klidně si někdo může myslet, že je to povrchní, ale pravda je, že v dnešní době vzhled hraje svou roli – a **cítit se dobře ve své kůži** je součástí toho, jak zvládáme ztráty, stres i každodenní nároky.

Takže, když už ti padnou vlasy, aspoň se u toho můžeš zasmát, že konečně uvidíš, jakou barvu má tvá hlava pod tím vším! 😊

Já osobně to v mém dosavadním životě zažila několikrát, takže vím, o čem mluvím.

S láskou a porozuměním pro všechny, kteří potřebují podporu – ať už pro **náhlé vypadávání vlasů, stres, smutek** nebo jiné životní situace, které zasáhnou tělo i duši, sdílím tuto inspirativní použitou tabulku.

A malá rada na závěr: **smích a sebepéče jsou skvělé doplňky** – fungují bez vedlejších účinků, stejně jako naše individualizované frekvence.

Tabulka jak zabránit padání vlasů ze stresu

	Růžová/Ráno/ dopoledne	Růžová/Odpoledne/	Růžová/večer	Modrá
1. den	Extrémní stres 2 x po sobě (Zaměstnání)	Hormonální rovnováha (Bioenergetická harmonie 1)	Relaxace (Zlatý cyklus)	Aura, Kouč, léčivky
2. den	Extrémní stres 1 x (Zaměstnání)	Úleva/Relaxace (Zlatý cyklus)	Vymazat vše (Hlubkový cyklus)	Aura , Kouč, léčivky
3.den	Vlasy 2x po sobě (Krása)	DNS, co vyjdou nejvíc %,	Extrémní stres (Zaměstnání)	Aura, Kouč, léčivky

Další dny po dobu jednoho až tří měsíců:

Ráno:

- **Aura, Digitální nutriční směsy a Vlasy z Krásy** – každý den jedenkrát.
- K tomu přidat vždy jeden program z následujících (**co vyjdou s nejvíce procenty** při analýze):
 - **Hormonální rovnováha, Nervy, Extrémní stres, Stres akutní, Stres systémový, Pozitivní myšlení, Meridiány 1, 2.**

Večer:

- Denně program **Relaxace** ze **Zlatého cyklu**.

Vše nejlépe na drátky nebo teď již s **Híly HighWave (HHW)**.

Výsledek? Ivance začaly růst podrůstky již do čtrnácti dnů, a to i tam, kde už předtím žádné vlásky neměla!



Híly a tréma

Když nás v životě blokuje tréma, je možné ji mít poměrně jednoduše pod kontrolou.

V mojí praxi jsme už **více než stokrát** úspěšně použili modul **Aura – a to na dálku** – nejen u dětí a studentů, ale také u speakerů, lídrů, právníků a všech, které tréma blokovala.

Doporučení je jednoduché:

- Zhruba **hodinu před akcí** (zkouškou, prezentací, důležitým jednáním, vystoupením, rande...) si udělejte analýzu **Aury** v Modré aplikaci a nechte ji vibrovat na dálku.
- Není třeba mít speciální záměr, použijte ten, který je nastavený standardně: „**Moje Aura je silná a stabilní.**“
- Dostaví se klid a pohoda, které výrazně snižují stres a nervozitu.

U některých klientů se po zklidnění věnujeme ještě programové skupině **Učení se přes Híly HighWave** (HHW) nebo drátky, která pomáhá lepšímu soustředění, zapamatování a přeučení reakcí těla na stres.

Osobní zkušenost

Já osobně bych si ještě před pěti lety, jako hluboký introvert s velmi sebekritickým pohledem na sebe, nedokázala ani představit, že budu hovořit do kamery, natáčet videa a být u toho **naprosto v klidu**. Bez **Aury z Hílouše** bych to nedokázala. A světe div se – děje se.

Poznámky z praxe:

Menší děti (do 3 let): Doporučuji udělat analýzu Aury s Bachovkami, ideálně na 26 minut, případně s Éterickými oleji.

Zvířátka (např. psi): Před zkouškami agility – hodinu předem pustit 26 minut Bachovky + Auru.

Na Silvestra používáme Bachovky (podle velikosti zvířete) pro podporu při stresu z ohňostrojů, a to velmi úspěšně. Zvířátka obecně reagují velmi rychle, protože nemají pevné mentální úhly pohledu, takže přijímají lehčeji.



Síla Tří – Ájurvéda jako antistresová Hílypecka

Další Hílypeckou antistresu je programová skupina **Síla Tří**. Nachází se v ní pojmy z **Ájurvédy**, tak si stručně shrneme, o čem to vlastně je.

Ájurvéda – Věda o životě

Ájurvéda (z sanskrtu „*āyus*“ = život, „*veda*“ = vědění) je **nejstarší dochovaný systém medicíny** na světě – její kořeny sahají více než **5 000 let** zpět do Indie. Není to jen léčebný systém, ale kompletní **filozofie života**, která propojuje tělo, mysl a duši.

Hlavní princip Ájurvédy je jednoduchý:

- **Zdraví = rovnováha.**
- **Nerovnováha vede k nemoci.**

Základní pilíře Ájurvédy

1. Tři dóši – Základní energie těla

- **Váta** (vzduch + éter): Pohyb, kreativita, energie, ale i nervozita.
- **Pitta** (ohněň + voda): Transformace, trávení, metabolismus, síla vůle.
- **Kapha** (voda + země): Stabilita, imunita, vytrvalost.

Každý z nás má unikátní kombinaci těchto energií. Když jsou v rovnováze, cítíme se dobře.

2. Prevence je důležitější než léčba

Ájurvéda klade důraz na **denní rutiny** (*dinacharya*), vyváženou stravu, pohyb, dechová cvičení a péči o mysl.

3. Léčení přírodní cestou

Používá byliny, oleje, masáže, očistné techniky (*panchakarma*) a práci s vědomím.

4. Holistický přístup

Neřeší jen příznaky, ale **příčinu problému** – jak v těle, tak v mysli.



Ájurvéda zná i **sezónní rutiny** (*ritucharya*) – učí nás žít v souladu s ročními obdobími. Například na podzim doporučuje teplá, výživná jídla a masáže olejem, protože váta (vzduch) je v přírodě silnější a můžeme cítit sucho, chlad a neklid.

Výborně, teď už aspoň tušíme. Všichni, kteří se touto Vědou zabývají do hloubky, jsou jistě nadšeni, že máme možnost užívat těchto výhod **digitálně, frekvenčně**. Já tedy jsem! A nyní k programové skupině.

Síla Tří – Opětovné nabytí rovnováhy

Skvělý nástroj pro zvládání stresu najdete v ájurvédské programové skupině **Síla tří** – konkrétně v programu **Opětovné nabytí rovnováhy**.

Už si ani nemusíme říkat, že fyzická i emocionální pohoda je pro náš život **klíčová**. V posledních letech byla u mnoha lidí často narušená – stresujícími událostmi, ztrátami, konflikty, ale i zdravotními zásahy, jako je očkování.

Právě v těchto chvílích může program **Opětovné nabytí rovnováhy** pomoci **obnovit harmonii** vašeho bioenergetického pole a vrátit náš vnitřní klid.

Co je „Bioenergetická rovnováha Plus“ (BR+)?

BR+ je sada čtyř programů **Híly**:

1. **Vyváženost konfliktů**
2. **Podpora obrany**
3. **Přátelská flóra**
4. **Opětovné nabytí rovnováhy** (nový doplněk)

Tyto programy společně podporují **soudržnost bioenergetického pole** a snižují zátěž.

Co ukázala studie

*V randomizované kontrolované studii (RCT) s **600 uživateli Hílouše** bylo prokázáno:*

*U skupiny, která používala **BR+** navíc ke svým běžným programům, došlo ke **statisticky významnému zlepšení duševní pohody a snížení stresu** oproti kontrolní skupině. Účastníci, kteří v posledním roce prošli **emočním stresem** (např. očkováním), měli z **BR+** ještě větší prospěch.*



To jasně ukazuje, že programy **BR+** přinášejí přidanou hodnotu, zejména v náročných obdobích, kdy je náš nervový systém a psychika pod tlakem.

Síla Tří (The Power of Three)

Programová skupina **Síla Tří** je vytvořena tak, aby pomohla harmonizovat tělo, mysl i emoční oblast v několika krocích. Využívá **čtyři hlavní programy** pro obnovení rovnováhy a **tři ájurvédské programy**, které podporují tělo na hlubší úrovni.

Híly, jak jsme si už řekli, není žádný diagnostik, a tak je dobré vědět, co konkrétně nám jaký program může nabídnout.

Používání těchto programů přináší pocit **klidu**, větší **odolnost vůči stresu** a návrat do vnitřní harmonie – ideální podpora pro dnešní hektickou dobu.

Hlavní programy „Síly Tří“

1. Vyváženost konfliktů

Pomáhá uvolnit **vnitřní i vnější konflikty** – emoční napětí, psychickou zátěž i fyzický stres, který se v těle usazuje po náročných událostech.

Vhodné, když:

- cítíš **vnitřní rozpor** nebo těžké emoce
- máš za sebou hádky, konflikty, vypjaté jednání
- tělo se nemůže uvolnit ani po skončení stresu

2. Podpora obrany

Obnovuje rovnováhu obranných mechanismů **bioenergetického pole**. Pomáhá tělu vyjít z „**bojového režimu**“ a regenerovat.

Vhodné, když:

- jsi dlouho pod tlakem a jedeš jen **na rezervy**
- cítíš, že se nemůžeš uvolnit, jsi ve stálém napětí
- procházíš obdobím, kdy je **imunita oslabená**



3. Přátelská flóra

Podporuje harmonii **bioenergetického pole mikroorganismů** a jejich vztahu s celým organismem. Pomáhá obnovit vnitřní stabilitu, imunitu i psychickou pohodu.

Vhodné, když:

- máš pocit **vnitřní nerovnováhy**, stresu či oslabení
- řešíš potíže spojené s trávením, únavou, náladou
- chceš jemně posílit **celkovou odolnost**

4. Opětovné nabytí rovnováhy

Program, který „**uhladí**“ všechny procesy, zklidní bioenergetické pole a pomůže ti vrátit se do pocitu **vnitřního klidu a jistoty**.

Vhodné, když:

- máš za sebou náročné období, změnu, ztrátu
- prožil/a jsi emocionální stres (rozchod, nemoc, očkování)
- potřebuješ se cítit znovu **silně a stabilně**

Ájurvédské programy – Digital Ayurveda

Vata

Zaměřuje se na harmonizaci oblastí **tlustého střeva, pánve, reprodukčních orgánů, stehen, kůže, uší, nervového systému a plic**.

Vhodné, když:

- jsi **neklidný/á**, máš potíže se soustředěním
- cítíš chlad, suchost, **úzkost**
- potřebuješ **stabilizovat nervový systém**

Pitta

Podporuje **trávení, vstřebávání živin, vnitřní sílu a vitalitu**. Pomáhá přinést klid a emoční stabilitu.

Vhodné, když:

- 
- se cítíš **podrážděně**, „**vzteklý/á**“, **netrpělivý/á**
 - máš potíže s trávením, přehříváním
 - potřebuješ se **zchladit a zklidnit**

Kapha

Pomáhá harmonizovat **kosti, svaly, šlachy, klouby a kůži**. Dodává energii a lehkost, když je tělo příliš „těžké“ a zpomalené.

Vhodné, když:

- cítíš **únavu, lenost, zpomalení**
- máš tendenci k zadržování vody, stagnaci
- potřebuješ povzbudit **vitalitu a radost ze života**

Jak programy používat?

- Doporučuje se **cyklus 9 týdnů**, kdy se programy střídají (např. 3 dny v týdnu, každý program jeden den).
- Ájurvédské programy můžeš zařazovat podle toho, **co zrovna cítíš** – buď samostatně, nebo v kombinaci s hlavními programy.
- Po náročných událostech je vhodné použít **Opětovné nabytí rovnováhy** jako zakončení cyklu.

Tato kombinace ti pomůže nejen zvládnout stres, ale i **hluboce zharmonizovat** tvé bioenergetické pole, obnovit vitalitu a vrátit se k pocitu **vnitřní síly a klidu**.

Určitě – přidáme více informací o tom, co vlastně **Aura v Hílouši** dělá, jak funguje a jak ji prakticky využívat.

Tady je rozšířená a obohacená verze.



Híly – Modrá aplikace & Modul Aura

Aura, moje milovaná **Aura**. Často tu zmiňuji, že si „**pouštíme Auru**“. Děláme to nejen proto, aby byly výsledky z analýzy přesnější, ale také proto, že Aura je prostě **kouzelná**. V mojí druhé *Kuchařce* popisuji Auru a práci s ní poměrně důkladně, takže tady to jen shrnu a zacílím na stres. Jdeme na to.

Co je vlastně Aura?

V **Híly** je modul **Aura** jedním z nejmocnějších nástrojů. Umožňuje nahlédnout do **energetického pole člověka** – do oblasti, která odráží stav našich čaker, emocí a vnitřních procesů. Aura není jen „obrázek barev“, ale **komplexní energetický otisk** našeho momentálního stavu.

Každá analýza Aury ukáže:

- **Rozložení energie v jednotlivých čakrách** – kde je energie v rovnováze, kde je jí příliš a kde chybí.
- **Prioritní oblasti k harmonizaci** – systém vyhodnotí, co je teď pro nás nejdůležitější řešit, a dokonce to i napíše textem v českém jazyce.
- **Rezonující témata a vzorce** – včetně emocí, vnitřních přesvědčení nebo rodových stop, které se mohou právě aktivovat.

Proč vibrovat Auru před analýzou?

Z našich zkušeností platí, že pokud se **Aura navibruje**, třeba i jen krátce – na **2:50 minuty** – jsou výsledky dalších analýz z Modré aplikace **mnohem přesnější**. Vibrování Aury „**vyhladí**“ **pole**, uvolní šum a pomůže, aby další měření byla opravdu cílená.

Tohle jsem testovala skutečně velmi dlouho. Stále jsem se ptala, jak mohu dosáhnout co **nejpřesnějších výsledků** v rámci analýzy z Modré aplikace. Odpověď přišla, a věřte mi, byl to pro mne **WOW okamžik**, který všechno změnil a o který se teď s vámi chci podělit.

Vibruj **Auru** předtím, než děláš analýzy, i před tím, než pracuješ s Koučem. Ta přesnost je poté tak fascinující, že tě to posadí na zadek! 😊

Díky tomuto můžeme maximálně **zacílit** a řešit přesně ten problém, který právě potřebujeme, a využít **Híly** na maximum.



Jak hluboko Aura pracuje?

Aura dokáže „rozklíčovat“ a převibrovat i **prastaré energetické toky**, které nás mohou nevědomě vázat k minulosti – klidně i k našim předkům.

- Otevírá **nevědomé vzorce**, které ovlivňují naše chování.
- Pomáhá zpracovat emoční zátěž a dostat se k jejím **kořenům**.
- Podporuje uvolnění **traumatických stop**, které mohou držet naše tělo ve stresu.

Tento proces jde do **hloubky nevědomí** a pomáhá ulevit našim příběhům i vnitřním procesům.

Jak si nastavit Auru správně

Je důležité mít vše správně nastavené v **Nastavení Modré aplikace** – včetně **negativních relevancí**. Ty ukazují i témata, kterým se vyhýbáme, ale přesto nás ovlivňují.

Jakmile si to jednou nastavíš, zůstane to nastavené už napořád. A i zde platí pravidlo: **čím méně informací vibruješ, tím efektivnější to je**.

Pravidelné vibrování Aury

Když si uděláš z práce s Aurou **pravidelný rituál**, třeba hned ten ranní, nebo večerní, uvidíš velký posun:

- Více **vnitřního klidu** – stresové reakce se postupně zjemňují.
- Lepší **schopnost reagovat** na náročné situace s odstupem.
- Lepší **spánek a regenerace**, protože nervový systém se dostává do rovnováhy.
- Jasnější **intuici** – vnímání sebe i okolí se zpřesňuje.

Záměry pro práci s Aurou (Antistres)

Jaké záměry je vhodné dávat do **Aury** při práci na antistresu? Pokud tě to stresuje, klidně tam nech to, co je nastavené standardně – i to funguje. Ty samé záměry, které tady napíšu, pak můžeš využít i v modulu **Kouč**.



Afirmace – AntiStres

Afirmace jsou silným nástrojem, jak harmonizovat **nervovou soustavu, hormonální procesy** i celou naši energii. Při pravidelném používání pocítíš větší **klid, lehkost a vnitřní stabilitu**. A navíc, tady ti to **Híly** pustí na jak dlouho budeš chtít, na dálku, přímo do tvého informačního pole – **pecka!**

Příklad záměrů pro každodenní praxi

- **Jsem vděčná/ý a šťastná/ý za to, že moje nervová soustava je silná a stabilní. Děkuji. Tady a Ted'.**
- **Moje hormonální procesy jsou harmonické. Děkuji. Tady a Ted'.**
- **Já jsem všeobjímající klid a mír. Děkuji. Tady a Ted'.**
- **Každá buňka mého těla je každým dnem více a více uvolněná. Děkuji. Tady a Ted'.**
- **Cítím se bezpečně a chráněná/ý. Děkuji. Tady a Ted'.**
- **Ano, já jsem lehkost, radost a vitalita. Děkuji. Tady a Ted'.**
- **Ano, já jsem milovaná/ý, jsem bezpodmínečně milován/a a miluji. Děkuji. Tady a Ted'.**
- **Dovoluji si opustit a trvale pouštím programy kontroly a tlaku, nechávám vše plynout. Děkuji. Tady a Ted'.**
- **Uvolňuji z mého těla vzorce a struktury stresového chování, ano, já jsem úleva. Děkuji. Tady a Ted'.**
- **Přijímám a miluji se bezpodmínečně taková/ý, jaká/ý jsem, se vším vědomím toho, kdo jsem. Děkuji. Tady a Ted'.**
- **Život je zábavná hra energií a já ji hraji s radostí a lehkostí. Děkuji. Tady a Ted'.**
- **Již není třeba nikomu nic dokazovat. Já jsem nekonečné vědomí, vnímání, vše. Děkuji. Tady a Ted'.**
- **Ladím se úspěšně na realitu hlubokého vnitřního klidu a tvorby mého života z prostoru lehkosti a zázraků. Děkuji. Tady a Ted'.**
- **Moje emocionální i mentální vědomí jsou v harmonii. Děkuji. Tady a Ted'.**

- 
- **Jsem vděčná/ý a šťastná/ý za to, že všechny stres je z mého těla pravidelně harmonicky uvolňován. Cítím se klidná/ý a jsem zdravá/ý. Děkuji. Tady a Teď.**

Jak afirmace kombinovat s Aurou a éterickými oleji

- Tyto záměry můžeš vložit přímo do modulu **Aura v Híly**. Pomáhají zaměřit energii na harmonizaci **nervové soustavy, hormonů a emočních procesů**.
- Můžeš sem vložit i **Éterické oleje**, které mohou záměry ještě zesílit – například **Bazalka, Levandule** nebo jakýkoliv olej, který tě uklidňuje.
- Fantazii se meze nekladou: **všechno, co dovolíš, je možné a účinné**.
- Pravidelné používání, i jen pár minut denně, podporuje **prevenci stresu** a posiluje harmonii celého organismu.



Híly – Kouč Modul

Kouč modul je velmi užitečný nástroj, který nám umožňuje zanalyzovat naše **mentální vzorce** a energetické programy – pamatuješ? *Hodná holka, Oběť, Viník*, nebo třeba i programy na prosperitu – a převibrovat je tak, aby se disharmonie neopakovala stále dokola. Nejsme přece žádní křečci v kolečku – chceme se skutečně posouvat a **uvolnit staré vzorce**, že?

Proč je Kouč tak důležitý?

- Pomáhá rozpoznat **opakující se vzorce stresu**.
- Podporuje **seberozvoj a osobní růst**.
- Umožňuje cíleně harmonizovat oblasti života, kde se cítíme blokováni nebo přehlcení.
- Lidé, kteří mají sebeúctu a mají se rádi takoví, jací jsou, jsou **méně vystaveni stresu**.

Základní záměry pro Kouče

První a nejdůležitější záměry, které doporučuji zadávat a jsou v Kouči již předvoleny:

1. **Jsem milovaná/ý, miluji se a jsem milován/a** – základní záměr pro stabilitu a sebeúctu.
2. **Já jsem klidná/ý a v bezpečí** – zásadní při stresových situacích.

Tyto záměry můžeš kombinovat s již uvedenými afirmacemi **AntiStres**, případně využít další záměry, které jsou v Kouči předvoleny.

Jak zadávat oblasti informačních polí?

Můžeš si navolit, kolik výstupů z jednotlivých oblastí chceš analyzovat. Standardně jsou **dva z každé oblasti**, ale můžeš doplňovat podle potřeby.

Pro **stresové situace** doporučuji toto seskupení:

Oblast	Výstupy / počet
Povolání	Řešení stresových faktorů – 2
Sebeprosazení a sebevědomí	1
Emocionální rovnováha / harmonie	1
Energie a výkonnost	1
Rodinné vztahy	Rozpustit otisky a nároky předků – 1
Finance	Osobní odpovědnost – 1
Cíle	Řešení stresových faktorů – 2
Potenciál	Aspekty osobnosti – 1

Toto nastavení ti pomůže **maximalizovat výsledky** a cíleně pracovat na oblastech, které nejvíce ovlivňují tvůj stres a vnitřní harmonii.

Tip ode mne:

Ať už pracuješ na jakémkoliv tvém záměru, vždy, **bez ohledu na to, jestli ti vyjde, či nevyjde**, jako oblast **Rodinné vztahy**, označ je. Dostaneš se tak hluboko do energetických vláken, která tě mohou brzdit, nebo i škodit – to bys nevěřil/a, jak intenzivní mohou nároky tvé rodové linie být! ☹

- Začni vždy základními záměry **klidu a lásky k sobě**.
- Pravidelně vibruj modul od **27 minut do 9 hodin denně** (v noci ne) a sleduj, jak se uvolňují staré vzorce.
- Kombinuj **Kouče s Aurovým modulem** a afirmacemi **AntiStres**, aby se efekt zesílil.
- Zopakuj: **před Koučem si pusť na 2:50 min modul AURA**.
- **Nepřetěžuj modul** nadbytečnými výstupy – raději postupně rozšiřuj oblasti podle aktuální potřeby.

Propojování všech výhod všech našich frekvenčních přístrojů je více než efektivní – je to přímo úžasné!



Příběh: Michal a harmonizace Vagus nervu

Když mi Michal volal, zněl klidně a v pohodě, jen mi zmínil, že by potřeboval podpořit svůj finanční tok – něco se mu zadrhlo. Ale během konzultace jsme odhalili, že problémů je víc.

*Při detailním dotazování se ukázalo, že **trávicí systém je značně zablokovaný**: Michal se vyprazdňoval jednou za tři dny, měl reflex a nadýmání, a spánek nebyl uspokojivý. Jeho jídelníček byl typický pro většinu populace – restaurace, rychlé jídlo – takže nebylo překvapující, že tělo nebylo v rovnováze.*

První kroky – rozhýbat střevo

*Než jsme přistoupili k programům Prosperita (z **MagHíly**), **Aurě** a **Kouči**, bylo potřeba zlepšit trávení a aktivovat nervový systém.*

Použili jsme:

Mozek (z **MagHíly** od Dr. McMakin)

Vagus Nervus

*Na večer programy **Tělesné pohodlí** a **Nervy** – vše na **III. stupeň**, na **100% intenzity***

*A světe div se – už po dvou dnech mi Michal volal s nadšením, že má pocit, jako by **znovu ožil**. V břiše se mu „honilo“ a ráno byl na stoličce.*

S tímto základem jsme pokračovali dalších pět týdnů s:

*Programem **Trávení** od Dr. a s **Aurou***

*Modul **Kouč** navečer*

*Pravidelným používáním **Aury**!*

Výsledkem bylo, že reflux zmizel a pocity úzkosti se značně snížily.

Vagus Nervus – nejen pro dospělé

Disfunkce **Vagus nervu** není problém jen dospělých, ale často i dětí. Pokud dítě trpí průjmem nebo zácpou, i přes probiotika a lékařské zásahy, může být účinnou podporou:

- Harmonizace **Vagus Nervus** (**MagHíly**)

- 
- **Bachovky, éterické oleje, kreativní homeopatie a Aura** – denně alespoň hodinu
 - **Digitální nutriční směsy** (pokud jsou dostupné, teď fantastická záležitost s **HHW** neboli zdravotními hodinkami! ?)
 - Rozhýbání **čaker 1., 2., 3.** – někdy stačí jen tyto jednoduché kroky

Další podpůrné programy

Podle typu člověka a individuálního nastavení může být užitečné:

- **Emoce** (Dr. program)
- **Atmosférické programy:** *Čištění, Harmonie Čaker, Holistické zdraví*
- **Klasické programy:** *Sféry, Země, Regenerace, Harmonie buňky, Vitalita*

MagHíly navíc nabízí klíčovou analýzu meridiánů a akupunkturálních bodů. To umožňuje přesně odhalit, kde psychosomaticky „vázne“ energie, proč a jak přesně s tím pracovat.

Každý si může najít to své, co mu nejvíc pomáhá – program, modul nebo kombinaci, která mu sedí. Příběh Michala ukazuje, že první kroky nejsou vždy zjevné – často je potřeba začít u **střev a nervového systému**, teprve pak přichází harmonizace emocí, stresu a dalších oblastí.

Kvalitní pravidelný spánek

„Už se mi chce spát,“ – je **21 hodin** a moje tělo začíná pociťovat potřebu spánku. Často ale na tento signál nedbám a vydržím ještě hodinu nebo dvě vzhůru. Někdy se pak stane, že, hlavně když jsem z celého dne hodně nadšená nebo naopak příliš rozrušená, nemohu usnout, v noci se budím a ráno vstávám kolem 5:30, abych všechno stihla.

Připomíná ti to něco? Tohle jsem měla i já. Naštěstí už ne. Dnes spím klidně a **signály svého těla respektuji**.

Každý to máme jinak – jiný rytmus má miminko, jiný dospívající, jiný člověk ve zralém věku a úplně jiný člověk vyhořelý, vystresovaný, v hormonálním chaosu nebo ve stáří.



Pokud je tvůj rytmus jiný než rytmus tvých rodinných příslušníků, je důležité, abys ho **respektoval/a a oni respektovali ten tvůj**. Není pravda, že starším lidem stačí 4–5 hodin spánku. Jen často nechodí spát tehdy, kdy si tělo řekne. Pokud už v **20, 21 nebo 22 hodin cítíš, že chceš spát, tak jdi. Tělo přesně ví, kdy má odpočívat.**

Tělo navíc reaguje na světlo – proto by mobily, obrazovky a lampy měly večer svítit spíše **žlutým, teplým světlem**. A ideálně před spánkem vůbec nesvítit. Však ono to počká, neboj. 😊

Pokud tohle budeš pravidelně dělat a dopřeješ si **cca 8 hodin spánku denně**, tvé tělo ti poděkuje **větší energií, lepším fyzickým i psychickým zdravím**.

Když spánek nefunguje, jak má

Kvalitní spánek souvisí s mnoha oblastmi v těle. Někdy se při analýzách vůbec neukazují spánkové programy, ale například **Meridián jater** – typicky když se budíme mezi **2.–4. hodinou ranní**. Nebo se objeví **Meridián ledvin, srdce nebo plic**.

Pokud se to v analýze ukazuje, je vhodné se těmto orgánům věnovat – přes den podporovat jejich harmonii v **Meridiánech** a také v dalších programových skupinách.

Podpůrné programové skupiny:

- **Bioenergetická harmonie 1 a 2**
 - Zlatý cyklus – podpořit detoxikaci organismu
 - Hlubkový cyklus H – pro odkyselení těla

Někdy se spánkové potíže objeví v **Bioenergetické obraně** – proto je dobré udělat si analýzu v **Modré aplikaci** a sledovat programy s nejvyšším procentem. Ty je vhodné spouštět před spánkem, ať už přes **HHW** nebo drátky.

Programy v Bioenergetické obraně, které mohou pomoci:

- **Geopatogenní zóny**
- **Spánek**
- **Elektrocitlivost**

- 
- **Planety**
 - **Subtilní a Celková ochrana**

Někteří klienti si tyto programy pouští přes Modrou aplikaci na **celou noc**, ale je třeba individuálně vyzkoušet, jak na tebe působí.

Pokud je příčina energetická, disharmonie se často ukáže v programové skupině **Čakry**, zejména **5., 6. a 7. čakra**.

Šišinka mozková (Epifýza) – Klíčová pro spánek

Šišinka mozková (epifýza) je malá žláza v mozku, která řídí biologické rytmy. Produkuje hormon **melatonin**, který se uvolňuje za tmy a říká tělu, že je čas spát.

Melatonin pomáhá:

- Nastavit **pravidelný spánkový cyklus**
- Podpořit hlubší a **kvalitnější spánek**
- Udržet **silnou imunitu**
- Chrání tělo před oxidačním stresem

Pokud je šišinka zatížená (např. stresem, **modrým světlem** z obrazovek, toxiny), může produkovat méně melatoninu, což vede k problémům s usínáním, lehkým spánkem nebo častému buzení. Proto je program **Harmonie šišinky** velmi užitečný před spaním – pomáhá znovu nastavit přirozený rytmus.

Programy pro návrat kvalitního spánku (cca 5 cyklů = 8 hodin)

Pro podporu spánku lze použít:

- **DNS 4 Spánek**
- **DNS 6 Druhý Odpočinek**
- **Bioenergetická vitalizace – Harmonie šišinky**
- Harmonizaci **5., 6. a 7. čakry**
- Program **Relaxace** ze Zlatého cyklu
- **Bioenergetická obrana**



Pokud je příčina hormonální

Pokud je příčina spánkových potíží hormonální, zaměř se na:

- **Meridián – Hormonální rovnováha**
- **BH1 – Potence**
- **BH2 – Prostata – Progesteron**
- **Hormonální harmonie**
- **Harmonie menopauzy**
- Program **Relaxace** ze Zlatého cyklu

Pokud je příčinou stres, pak z Híly využij:

- Přes den program **Extrémní napětí**.
- **Spánek systémový** – upravuje spánkové cykly a podporuje všechny tkáně zapojené do spánku.
- **Klid na lůžku a Vyvážený spánek** – umožní projít všemi pěti cykly.
- **Jemný průtok** – podpora kapilárního toku a výměny elektrolytů.

Pokud tyto programy v analýze nevycházejí s vyššími procenty, je vhodné je **otestovat**. Každý večer spustit jeden a sledovat, který je nejpřínosnější.

MagHíly a spánek

MagHíly obsahuje mnoho spánkových programů – je dobré si je vyzkoušet.

Programy McMakin:

- **Spánek, Mozek, Nervy, Emoce, Thalamus, Vagus** (II. stupeň).
- Pokud jde o hormonální příčinu, může být užitečný i program **Prostata**, a to i u žen.
- **McMakin Plus** (v Obsidiánu): **Spánek ženy, Spánek muži**.

Programy Voda:

- **Před stresem, Po stresu, Spánek, Nepříjemné pocity**.

Z Klasických programů:

- **Přes den: Vitalita, Únava.**
- **Na večer: Spánek, Země, Sféry, Tlak.**

Atmosférické programy:

- **Stres, Nervy, Relaxace, Spánek, Elektrocitlivost, Čistý prostor.**
- **(I Prosperita může překvapivě pomoci.)**

Atmosférické programy běží, dokud nedojde baterie, takže není třeba řešit čas.





Hloubkový cyklus H – Poklad v Híly

Deep Cycle H, už tolikrát nás zachránil, je to jeden z mých nejoblíbenějších programů! Jedná se o protokol/rodinu programů založenou na frekvencích a „harmonických“ verzích frekvencí. Je to soubor aplikací pro hloubkovou **detoxikaci, odkyselení**, energetické vyrovnaní, emoční práci a synchronizaci s přírodními cykly. Mnoho uživatelů hlásí subjektivní zlepšení (spánek, klid, energie).

Kdo ho vytvořil?

Tvůrcem Deep Cycle H je **Jan Fredrik Poleszynski**.

Kdo je Jan Fredrik Poleszynski?

- **Jan Fredrik Poleszynski** je klinik pro integrovanou medicínu (Klinikk for Integrert Medisin) a zakladatel společnosti Uno Vita AS v Norsku.
- S mikroproudovou frekvenční terapií (**microcurrent / IMF**) pracuje už od roku 2009, což vytváří základ jeho zkušeností pro vývoj programů **Deep Cycle**.
- **Deep Cycle** (a tedy i verze H) je podle jeho slov výsledkem zhruba **desetiletí výzkumu a aplikací** – kombinace praktické praxe, empirických zkušeností a experimentování s frekvencemi a harmonickými verzemi.
- Programy **Deep Cycle** bývají používány i v jeho vlastní klinice v Oslu s klienty, kteří mají **chronické potíže**, narušený buněčný metabolismus nebo energetické nerovnováhy.
- **Deep Cycle** (včetně verze H) staví částečně na inspiraci starších frekvenčních systémů (**např. Nuno Nina / „gold cycle“**) a rozšiřuje je o harmonické aspekty, rozvrhy cyklů a organickou aplikaci v bioenergetickém poli.

Doporučené pořadí programů Hloubkového cyklu H

Jako první kroky si zvol první 3 aplikace na platíčku, Citlivosti, Čistá Energie, Práce s energií, aspoň dva dny se jim věnuj. Pak dlouhodoběji můžeš použít například tento postup.

Ráno

- **Dech života** – nastartuje den, zhluboka „rozdýchá“ energii.

- 
- **Obnovení** – jemně obnovuje a stabilizuje energii po předchozích dnech.

Dopoledne

- **Volný průtok** – podpoří cirkulaci, volný tok energie a tekutin.
- **Ledvina ženy** – v případě že řešíme vylučování, detox jednoduše všechny jingové funkce ledvin. **Ledvina muži** v případě že řešíme oběh, energii, všechny jangové funkce ledvin. Tyto programy harmonizují ledviny po všech stránkách a pomáhají tělu zbavovat se toxických zátěží.

Odpoledne / večer

- **Naprosté ztišení** – zklidňuje mysl i nervový systém, pomáhá tělu přejít do klidového režimu.
- Pokud cítíš potřebu hlubšího uvolnění, můžeš jej spojit s relaxačními programy ze Zlatého cyklu např. Relaxace, Úleva.

Po a pro stabilizaci (po několika dnech používání)

- **Jít ke kořenům** – zařad' až tehdy, když se cítíš vyrovnaně a připraveně. Tento program jde do hloubky, rozpouští staré vzorce a může spustit intenzivnější procesy. Také ho ráda používám v případě, že se neustále plácáme třeba ve virosách, chřipkách a kašlících, oblíbená anti kašlová kombinace je Meridián Alergie, Jít ke kořenům a Naprosté ztišení. Opakovat několik dní.

Tabulka detoxikace a odkyselení do hloubky – Hloubkový cyklus H

Týden 1		
Den 1	CITLIVÝ Čas: ráno	Jakmile se probudíš a vypiješ sklenici čisté vody, navlhčí elektrody a nastav nízkou intenzitu.
Den 2	DECH ŽIVOTA Čas: ráno	Co nejdříve je to možné. Ideálně v 5:00.
Den 3	HARM. LEDVIN – ŽENY/MUŽI Čas: odpoledne	Před aplikací a po ní vypij sklenici čisté vody.
Den 4	CITLIVÝ Čas: ráno TRÁVENÍ VŠE Čas: ráno	Jakmile se probudíš a vypiješ sklenici čisté vody, navlhčí elektrody a nastav nízkou intenzitu. Před aplikací a po ní vypij sklenici čisté vody.
Den 5	DECH ŽIVOTA Čas: ráno HARMONIE LEDVIN – ŽENY/MUŽI Čas: odpoledne	Co nejdříve je to možné. Ideálně v 5:00. Před aplikací a po ní vypij sklenici čisté vody.
Den 6	VYMAZAT VŠE Čas: Možnost svobodné volby	Před aplikací a po ní vypij sklenici čisté vody.
Den 7		Žádná aplikace programu.
Týden 2		
Den 8	DECH ŽIVOTA Čas: ráno HARM. LEDVIN – ŽENY/MUŽI Čas: odpoledne	Co nejdříve je to možné. Ideálně v 5:00. Před aplikací a po ní vypij sklenici čisté vody.
Den 9	VOLNÝ PRŮTOK Čas: První polovina dne NAPROSTÉ ZTIŠENÍ Čas: Druhá polovina dne	Před oběma aplikacemi a po nich vypij sklenici čisté vody.
Den 10	ČISTÁ ENERGIE Čas: ráno NAPROSTÉ ZTIŠENÍ Čas: Druhá polovina dne	Co nejdříve je to možné. Ideálně v 5:00. Před aplikací a po ní vypij sklenici čisté vody.
Den 11	OBNOVENÍ Čas: ráno JÍT KE KOŘENŮM Čas: odpoledne	Před oběma aplikacemi a po nich vypij sklenici čisté vody.
Den 12	CITLIVÝ Čas: ráno JÍT KE KOŘENŮM Čas: odpoledne	Jakmile se probudíš a vypiješ sklenici čisté vody, navlhčí elektrody a nastav nízkou intenzitu. Před oběma aplikacemi a po nich vypij sklenici čisté vody.
Den 13	NAPROSTÉ ZTIŠENÍ Čas: ráno HARMONIE LEDVIN – ŽENY/MUŽI Čas: odpoledne	Před oběma aplikacemi a po nich vypij sklenici čisté vody.
Den 14	JÍT KE KOŘENŮM Čas: odpoledne	Před aplikací a po ní vypij sklenici čisté vody.

Pro intenzivnější průvodce programem v délce 4 týdnů pokračuj podle následujícího protokolu:

Proveď doporučení programu pro 1. týden, dvakrát použij doporučení programu pro 2. týden (pro 2. a 3. týden) a pokračuj doporučením programu pro 4. týden, jak je uvedeno vlevo.

Týden 4		
Den 22	NAPROSTÉ ZTIŠENÍ Čas: ráno JÍT KE KOŘENŮM Čas: odpoledne	Před oběma aplikacemi a po nich vypij sklenici čisté vody.
Den 23	ČISTÁ ENERGIE Čas: ráno NAPROSTÉ ZTIŠENÍ Čas: odpoledne	Před oběma aplikacemi a po nich vypij sklenici čisté vody.
Den 24	OBNOVENÍ Čas: ráno HARM. LEDVIN – ŽENY/MUŽI Čas: odpoledne	Před oběma aplikacemi a po nich vypij sklenici čisté vody.
Den 25	DECH ŽIVOTA Čas: ráno JÍT KE KOŘENŮM Čas: odpoledne	Co nejdříve je to možné. Ideálně v 5:00. Před aplikací a po ní vypij sklenici čisté vody.
Den 26	NAPROSTÉ ZTIŠENÍ Čas: ráno HARMONIE LEDVIN – ŽENY/MUŽI Čas: odpoledne	Před oběma aplikacemi a po nich vypij sklenici čisté vody.
Den 27	JÍT KE KOŘENŮM Čas: odpoledne	Před aplikací a po ní vypij sklenici čisté vody.
Den 28		Žádná aplikace programu.

Pro ještě intenzivnějšího průvodce programem v délce 6 týdnů pokračuj podle následujícího protokolu:

Zopakuj doporučení programu z 1. a 2. týdne, další dva týdny (3. a 4. týden) pokračuj podle doporučení programu z 2. týdne a poslední dva týdny (5. a 6. týden) dokonči podle doporučení programu z 4. týdne.

Závěr – Vezměte si svoji sílu zpět

Na závěr prvního spouštěče stresu bych chtěla jen říct: **stres si každý z nás vytváříme sami**. Bylo by fantastické, kdyby si to uvědomilo co nejvíce lidí a rozhodlo se vědomě dovolit si žít svůj život v **harmonii, bez stresu**, a tím **vzít zpět svou sílu**. Být zdraví a v pohodě.

Dnes už máme k dispozici moderní možnosti, které nám umožňují dosáhnout rovnováhy a uvolnění:

- **Híly s HHW** (zdravotními hodinkami), drátky a cívkou.
- Moduly jako **Aura, Kouč** a **Síla Tří**.
- **MagHíly**.

Každý, kdo chce skutečně pocítit změnu, má dnes možnost využít tyto nástroje – a zvládneš to i ty. Stačí se **odhodlat a pravidelně pracovat** s energií svého těla i mysli a dát si těch pár minut, zapnout je a hotovo.

Jdu se napít, uf. ☺





Kapitola 8.

2. Spouštěč: Nedostatečné pití čisté vody

Voda je téma samo o sobě na celý eBook. Možná jste si už všimli, že vás často vybízím, abyste se napili čisté vody. Tento nešvar – **nepití** – je natolik rozšířený, že jsem ho musela zařadit mezi **hlavní spouštěče všech disharmonií v těle**.

Nejčastější argumenty klientů (Všechny chápu!)

Když se s klienty bavím a ptám se: „Kolik prosím denně vypijete vody?“, odpovědi bývají málokdy optimální vzhledem k jejich váze. A pak přichází obvyklé argumenty:

- „Já nemám žízeň.“
- „To bych nedělal nic jiného než pil/a.“
- „V tom množství, co říkáte, bych se snad utopila.“
- „Nemám čas pořád chodit na záchod.“
- „Nemůžu tolik pít, protože se pak v noci budím.“
- A moje oblíbené: „**Já to v pátek doženu pivem.**“

Takže pro představu – slyšela jsem už opravdu všechno.

Můj osobní příběh a uvědomění

*Všechny tyto reakce naprosto chápu. Ani já jsem doma nebyla vedená k pravidelnému pití čisté vody. Moje maminka byla velká „kávařka“ a to, že kolem padesátky přišla o žlučník, kde už tehdy měla doslova mineralogickou výstavu, se bralo jako něco normálního. **Jenže mně to došlo!***

*Došlo mi, proč mám potíže s játry, močovými cestami a dalšími orgány. Pochopila jsem, jak zásadní je **pravidelné pití dostatečného množství vody**.*

*Bylo mi asi osmnáct, když jsem viděla zahraniční dokument o tom, kolik procent naše tělo tvoří voda. Krátce poté jsem četla knihu od Masaru Emota, který ukazoval fotografie krystalů vody ovlivněných pouhou vibrací slov. **Wow!***



*Dnes je to už třicet let a jsem ve věku, kdy moje maminka už žlučník dávno neměla. **Já ho mám stále krásně funkční a v pořádku.** Že by zázrak? V naší rodině ho totiž skoro nikdo nemá. A klíč? Jednoduchý – **změna rodinných návyků a uvědomění si, že pití vody v dostatečném množství je naprosto zásadní.***

Praxe a řešení

Ve své praxi se s tímto zlovykem setkávám neustále. Lidé trpí nejrůznějšími trávicími či jinými gastrointestinálními problémy, mají písky, kameny všude možně... a já si občas říkám, proč je tak těžké tento návyk změnit. **Přitom je to tak jednoduché!**

Navíc u nás máme pitnou vodu doslova za pár korun – rovnou z kohoutku. O její kvalitě se můžeme s odborníky přit, ale faktem je, že máme i možnosti, jak její kvalitu zlepšit – třeba ji s naším přístrojem **MagHíly navibrovat na frekvence, které tělo právě potřebuje.**

Proč je voda tak důležitá právě při práci s frekvenčními přístroji?

Protože **voda je pro frekvence jako silnice pro auta.**

Při používání frekvencí dochází k silnému detoxikačnímu procesu. Pokud tělo nemá dostatek tekutin, jak se má těch toxinů zbavit? Vyčůrat? Vypotit? **Z čeho – když samo trpí nedostatkem vody?**

VODA je pro lidské tělo naprosto **klíčová**, protože je základem všech životních procesů! Tvoří asi **60–70 %** hmotnosti těla a i malé výkyvy v její hladině mají výrazný fyziologický i psychický dopad.

Kolik je dostatek?

- **NA KAŽDÝCH 10 kg váhy 350 ml čisté vody denně.**
- Záleží ovšem i na tom, v jakém stavu se nacházíme. Při detoxikačních procesech je to samozřejmě více. Doporučuji tak **450 ml / 10 kg denně.**

Příklad: Člověk vážící **70 kg** by měl optimálně vypít při používání frekvencí denně cca **3 litry čisté vody** (7 x 450 ml = 3150 ml). A když např. chodíme do sauny nebo více sportujeme, chce to ještě přidat.



Proč tělo potřebuje více vody při detoxu:

1. **Ledviny a játra** zpracovávají větší množství toxinů, potřebují více tekutin k jejich vyloučení.
2. **Pocení, močení, dýchání a stolice** odnášejí z těla odpadní produkty – všechny tyto cesty využívají vodu.
3. **Rozpouštění odpadních látek** – tělo potřebuje tekuté prostředí, aby mohlo rozpustit a vyvést metabolity, kyseliny a volné radikály.
4. **Předejití přetížení** detoxikačních orgánů – bez vody by se toxiny mohly dočasně zadržovat v tkáních, což může způsobovat únavu, bolesti hlavy nebo vyrážky.

Přínosy dostatečné hydratace

Dostatečné pití vody zajišťuje tyto fyziologické přínosy:

- **Optimální funkce buněk a metabolismu** – voda je nezbytná pro tvorbu energie (ATP), transport živin a vylučování odpadních látek.
- **Správná termoregulace** – udržuje stálou tělesnou teplotu díky pocení a odpařování.
- **Podpora ledvin a detoxikace** – dostatek vody umožňuje efektivní filtraci krve a tvorbu moči.
- **Zdraví kloubů, pokožky a sliznic** – voda zvlhčuje chrupavky, zabraňuje vysychání pokožky, podporuje pružnost.
- **Podpora trávení** – pomáhá tvorbě slin, žaludečních šťáv a střevní peristaltice.
- **Lepší koncentrace a duševní výkon** – mozek reaguje velmi citlivě na hydrataci; i mírná dehydratace zhoršuje paměť a pozornost.
- **Vyvážený krevní tlak a cirkulace** – správný objem tekutin pomáhá udržovat optimální hustotu krve a krevní tlak.

OVŠEM... když tolik nepije, může dojít k těmto nežádoucím neduhům. ☺



NEDOSTATEČNÝ PŘÍJEM VODY (DEHYDRATACE)

(Může nastat už při ztrátě **1–2 % tělesné hmotnosti ve vodě**).

Fyzické projevy:

- **Únava, slabost, bolest hlavy, závratě.**
- Zpomalené trávení, **zácpa**.
- Zhoršená funkce ledvin → vyšší koncentrace moči, **riziko kamenů**.
- **Suchá pokožka, popraskané rty, suché oči.**
- Zvýšená tepová frekvence, nízký tlak, mdloby.
- **Svalové křeče a nižší výkonnost** – nedostatek vody ovlivňuje elektrolytovou rovnováhu (Na, K, Mg).

Mentální projevy:

- **Zhoršená koncentrace, podrážděnost, zpomalené reakce.**
- **Pocit úzkosti nebo nervozity** (často zaměňovaný za stres).
- Horší kvalita spánku a regenerace.

Dlouhodobé následky:

- **Chronická únava** a metabolická nerovnováha.
- Zvýšené riziko infekcí močových cest, **ledvinových kamenů, artritidy**.
- Zpomalené odbourávání toxinů a **vyšší zánětlivost organismu**.

Super, tak už všechno víme. Fajn: „**Tak já se teda zlepším v pití**“, říkáme si, ale vydrží nám to chvíli a pak opět sklouzneme do autopilota bez vody.

V dnešní době jsou už ale třeba i **chytré mobilní aplikace**, které nám na začátku mohou s naučením se pravidelného pití vody pomoci. Jsou i v různých jazycích (i česky, slovensky) a jsou to takoví pomáhači, abychom nezapomínali.

Stačí si napsat do vyhledavače (např. Google na mobilu, Obchod Play) „**Hlídaní pitného režimu**“ – máte jich tam spousty a zadarmo. Páč kdo na to má pořád myslet, že? ☹️ Pitný režim se dá naučit.



Co pít, když už piju?

Zdaleka ještě nevíme všechno! Totiž, když už člověk pije, je fajn také vědět co? Pojdme se krátce podívat na nejčastější nápoje, které (ne)přispívají k naší hydrataci a zdraví.

Pivo a alkohol – Vliv na hydrataci

Alkohol ovlivňuje hydrataci organismu především kvůli svému diuretickému účinku:

1. **Obsah vody vs. alkohol:** Pivo má sice asi **90–95 % vody**, ale obsahuje i alkohol (etanol) – obvykle 3–5 %.
2. **Blokace ADH:** Alkohol blokuje působení hormonu **vazopresinu** (antidiuretického hormonu, ADH), který normálně říká ledvinám: „Zadrž vodu, nefiltruj ji ven.“
3. **Ztráta tekutin:** Když ADH nefunguje, ledviny vylučují více vody močí ⇒ tělo ztrácí tekutiny.

⇒ Proto alkohol zvyšuje močení i při příjmu velkého objemu tekutin.

- **Minimální vliv:** Pokud si dáš 1 pivo denně (např. k jídlu) a doplníš vodu, vliv na hydrataci bude minimální. Nicméně, pokud takto piješ 30 let, mozek to zaznamená a je mnohem vyšší pravděpodobnost např. **demence a jiných fuj disharmonií**. Jen ať víš.
- **Dehydratace:** Pokud ale piješ **více piv**, zejména večer **bez vody**, vysušíš se.

Bublinková voda a slazené nápoje

- Za mne: **Rozhodně ne!**

Káva

Nadměrné pití kávy, i když je vnímáno jako rituál, má svá rizika.

Rizika nadměrné konzumace kávy (4+ šálků denně nebo u citlivých osob):

- **Stresová zátěž:** Zvýšený kortizol a stresová zátěž ⇒ tělo reaguje zadržováním vody a pak únavou.
- **Ztráta minerálů:** Zvýšené vylučování **hořčíku, draslíku, vápníku**.

- 
- **Narušení spánku** a tím i regenerace.
 - **Acidifikace organismu** – zvýšení kyselosti vnitřního prostředí.
 - Podráždění žaludku (u citlivých osob).

Doporučení: Tudíž **jedno espresso bez mléka!!!** s dostatkem vody, nejlépe mezi **9–14 hodinou**, asi ano, ale **nikdy ne na lačný žaludek**. A nejlépe **ne každodenně**. Věděli jste, že už je taky spousta fajn alternativ, např. **z houbiček kafičko?** Mňam.

Čaje

- Tady jen zmíním lehké upozornění – **bylinkové, jednodruhé** a pouze např. **měsíc a pak na nějakou dobu vysadit** (kvůli silným účinkům bylin).

Sumasumárum: Dost už bylo psaní na téma voda. **Akce je víc než tisíc slov. Jdu se napít. Nazdraví!**

Kapitola 9.

3. Spouštěč – Chybně nastavené obranné programy

Bioenergetická ochrana lidí je téma, které se dotýká jak práce s energií, tak i psychologických a spirituálních principů, které mají následně **hluboký vliv na všechny ostatní disharmonie**. Toto prosím **nikdy nepodceňuj**.

Toto důležité téma vychází z přesvědčení, že každý člověk má kolem sebe **energetické pole (auru)**, které může být ovlivňováno prostředím, jinými lidmi i vlastními emocemi. Pokud je toto pole **oslabené nebo „děravé“**, člověk se může cítit vyčerpaný, podrážděný, mít potíže se soustředěním či být více náchylný k nemocem, divným dějům, okamžitému nasátí negativní energie, myšlenek, nemocí.

Já sama jsem empat, pracující s lidmi. Ochranu jsem si myslela, že mám zmáknutou, nicméně až teprve s Híly jsem pochopila, **jak hluboce jsem se mýlila**. Nemusíš být ani aktivní terapeut, nebo pracovat s lidmi, stačí mít jeden „výživný“ telefonát s tvou třeba kamarádkou a do 3 hodin tě začne bolet



v zádech, nebo v krku. Nebo se ti v životě něco velkého podaří a za pár dní jsi nemocná v depresi, špatně spíš. Jasně, je u tebe **špatně nastavená bioenergetická obrana!**

Toto je třeba si hlídat **pravidelně**, minimálně **každý týden**. Doporučuji alespoň jednou týdně udělat přes **Modrou aplikaci** analýzu a hned víš, jak na tom jsi. **Ochrana není jednorázová akce** – je to podobné jako sprcha pro energii: udržuje tě čistého a silného.

Základní principy bioenergetické ochrany

1. Posílení vlastní energie

- Základní ochrana není vně, ale **uvnitř nás**. Když máme dostatek životní síly (prány, čchi), jsme vnitřně stabilní a cizí energie nás tolik neoslabují.
- Posilujeme ji skrze dýchací cvičení, meditaci, zdravou stravu, pohyb, dostatek spánku a **kontakt s přírodou**.
- **Pravidelná údržba**: 1× týdně si udělej „**energetický servis**“ – vědomě si dopřej relaxaci, vycházku, saunu nebo cokoliv, co ti doplní sílu. Když si na to zvykneš, zjistíš, že náročné situace zvládáš mnohem lehčeji.

2. Uzemnění (Grounding)

1. Spojení se Zemí pomáhá **stabilizovat energetické pole** a chránit před přetížením.
2. Prakticky: chodit bosky po trávě, představovat si, jak z nohou vyrůstají kořeny do země, nebo pracovat vědomě s dechem.
3. **Jednoduchý mini-rituál (stačí 2 minuty)**:
 - Zavři oči, udělej 3 hluboké nádechy a výdechy.
 - Představ si, že z tvých chodidel vyrůstají silné kořeny hluboko do země.
 - Při výdechu nech všechno napětí a cizí energie odtéct dolů.
 - Při nádechu si představ, jak do tebe proudí klidná, stabilní energie Země.
4. Hodí se to po náročném hovoru, po práci s lidmi, nebo i jen večer před spaním.



3. Vědomé nastavení hranic

- Naše energie „uniká“ často proto, že **neumíme říkat ne**, nebo přebíráme emoce a problémy jiných lidí. Stačí takto fungovat už i „jen“ v myšlenkách.
- **Psychologická hranice = energetická hranice**. Umět si ji vědomě nastavit je velmi účinná forma ochrany.

Jak poznáš, že je tvé pole oslabené?

- Náhlý smutek, podrážděnost nebo pocity „**nejsem ve své kůži**“ bez zjevného důvodu.
- Únava nebo **bolest zad/šíje** po kontaktu s konkrétními lidmi.
- Neklidný spánek, divné sny.
- Máš pocit, že ti **všechno padá na hlavu**, i když se nic zásadního neděje.

V těchto chvílích je čas se zastavit, udělat si mini-rituál, pustit si vhodný program v **Híly** a **dobít energii** dřív, než se problém projeví naplno.

4. Energetické štíty a vizualizace

- Klasickou technikou je představit si kolem sebe **světelný obal** (vajíčko nebo kouli). Může mít barvu, která působí ochranně (často **bílá, zlatá, fialová**).
- Před setkáním s náročnými lidmi si lidé představují „**zrcadlový štít**“, který odráží vše, co jim nepatří.

5. Práce s dechem a mantrami

- **Vědomé dýchání** pomáhá čistit auru od nahromaděné cizí energie.
- **Mantry, modlitby nebo afirmace** fungují jako vibrace, která posiluje vnitřní odolnost a ladí pole na vyšší frekvenci.

6. Čištění prostoru a těla

- Očista pomocí **šalvěje, vykuřovadel, zvuků** (zvonky, tibetské mísy, ladičky).

- 
- Jde o uvolnění energie, která ulpěla, a znovunastavení rovnováhy.

6a. Voda jako přirozený čistič

Voda je jeden z **nejjednodušších a nejúčinnějších nástrojů**, jak očistit tělo i energii:

- **Sprcha:** představ si, že s každou kapkou z tebe stéká únava, cizí energie a stres.
- **Koupel se solí:** Mořská nebo Epsomská sůl pomáhá očistit i jemnohmotná těla.
- **Studená voda:** Opláchnutí rukou, obličeje nebo krátká studená sprcha po náročném dni „uzavírá“ **auru**.
- **Pití čisté vody:** Vnímej každý doušek jako vnitřní očistu, která tě nabíjí a vyrovnává.

Voda je ti k dispozici každý den, už ses napil/a? 😊

7. Spojení s vyšší ochranou

- Podle spirituálních směrů a čemu ty věříš, lze požádat o ochranu své **duchovní průvodce, anděly nebo vesmír**.
- Víra a důvěra sama o sobě posilují **pocit bezpečí**.

Jak vidíš, těch možností je mnoho. Nicméně my máme možnost především využít frekvenčně v **Hílouškovi** celou jednu programovou skupinu, kterou si nemohu vynachválit a mne osobně doslova zachránila. Jmenuje se **Bioenergetická obrana**.

Když začínáš, i když už máš **Híly** delší dobu, je dobré si toto hlídat. Nachází se v edici **Profesiál** neboli **PRO a vyšší**. Všichni, kdo pracujete s lidmi, **Celkovou ochranu** přes **HighWave** (nebo přes drátky) nasadit a navibrovat **TEĎ!** Bude to tvůj veliký pomocník, budeš se cítit úplně jinak a budeš mít mnohem víc energie – hlavně té tvojí vlastní.

Pojďme si více tuto skupinu rozebrat.



Bioenergetická obrana v Híly

Bioenergetická obrana je jedna z nejdůležitějších programových skupin v **Híly**. Jejím cílem je harmonizovat **vnější vlivy**, které mohou oslabovat naše bioenergetické pole – například **elektrosmog**, **stres**, **geopatogenní zóny**, **planetární vlivy** nebo **jemnohmotná interferenční pole**. Tyto vlivy se mohou projevovat únavou, podrážděností, bolestí hlavy, neklidným spánkem nebo dokonce náhlými emočními výkyvy.

Programy z této skupiny působí v tzv. **informačním poli**, které je v širším pohledu propojeno s naším vědomím i tělem. Pracují jemně, a přesto velmi účinně, protože harmonizují **příčinu energetické nerovnováhy**, nikoli jen její důsledek.

Programy v rámci Bioenergetické obrany v Híly

V této skupině najdeš několik programů, z nichž každý se zaměřuje na trochu jinou oblast:

- **Celková ochrana** – Základní „**energetický štít**“, který pomáhá posílit bioenergetické pole a chránit ho před různými vnějšími vlivy. Pokud nemáš základní štít, čekej pohromy! ☺ Jakmile ti tento program vyjde v analýze jako první, je jedno s jakými procenty, **vždy se tomuto programu věnuj minimálně pár dní!!!**
- **Elektrocitlivost** – Program pro harmonizaci citlivosti na **elektrosmog** a elektrická či elektromagnetická pole. Stále obklopeni těmi všemi elektropřístroji tuto ochranu velmi oceňujeme.
- **Buňka** – Zaměřený na harmonizaci bioenergetického pole buněk, podporuje jejich rovnováhu. U již projevených zdravotních disharmonií je ochrana buňky **zásadní** v jejich následném harmonizování. Používáme vždy **před očkováním nebo po očkování** a také jako dokončující program nějaké virózy apod. S **HHW** stačí 2–3×, s drátky 12×.
- **Duševní** – Pomáhá vyrovnat energetické pole mysli, vhodný při **psychické zátěži, přetížení** nebo negativních myšlenkových vzorcích. Používané často při stresech, šocích, u klientů s medikací antidepresiv atd.
- **Spánek** – Podpora harmonického a klidného spánku, ideální pustit večer před spaním.

- 
- **Geopatogenní** – Harmonizace vlivů místa, kde se nacházíš (např. ložnice, pracoviště), pokud tě oslabuje.
 - **Subtilní** – Zaměřený na **jemnohmotná interferenční pole**, která nejsou hned viditelná, ale mohou způsobovat dlouhodobou únavu nebo vnitřní neklid. Dost často bývá nutno řešit u lidí/děti, kteří například vnímají, když se ozve nečekaný zvuk (křik, bouchnutí dveřmi), tento zvuk fyzicky až v těle. Po vícekrát použitém programu tento jev u nich vymizí a jsou schopni mít naprosto jiné reakce.
 - **Planety** – Harmonizace vlivu planetárních energií, což oceníš zejména při náročných astrologických konstelacích, úplnicích nebo zatměních. Tady máme třeba i řešení **Saturnu ve 12. Domě**, astrologové pochopí a dojde k jáso. Slyším vás! ☺

Jak programy Bioenergetické obrany používat?

Vždy, když ti v analýze na prvním místě vyjdou **Celková Ochrana**, **Subtilní Ochrana** nebo **Ochrana Buňka**, pusť si to.

Tyto programy je možné používat jak **hodinkami HHW** (nejsilnější působení), tak i **na drátky** (silné působení), tak i bez nich **na cívku**. Doporučuje se využívat je **preventivně**, nejen v momentě, kdy už cítíš velkou únavu nebo diskomfort.

Pravidelné používání Bioenergetické obrany pomáhá:

- cítit se **energeticky stabilnější a odolnější**,
- **lépe zvládat** náročné situace, setkání i prostředí,
- předcházet tomu, že „**nasaješ**“ **cizí emoce** nebo nálady,
- podpořit **regeneraci** během spánku.

Je dobré si uvědomit, že **Bioenergetická obrana není lékařská aplikace** – neřeší diagnózy ani neléčí onemocnění, ale pomáhá harmonizovat tvé energetické pole, aby se mohlo samo vracet do rovnováhy.

Když jsme v kontaktu sami se sebou, jsme přirozeně chráněni.

Kdo nemá tyto obranné programy, používá na delší časy přes Modrou aplikaci **Auru se záměrem** a šetří na **upgrade na profíka** (v edici PRO nebo vyšší). A v něm také najdeme velmi často používané a fantastické **Vitalizační** programy, které musím zmínit, protože jsou fakt **TOP!**



Bioenergetické vitalizační programy v Híly

Bioenergetické vitalizační programy jsou sada programů, které **Híly** nabízí zejména v rámci vyšších edic (např. **Professional / PRO**). Jsou navrženy tak, aby posílily **vitalitu**, **regeneraci** a obecnou **energetickou odolnost**, když člověk čelí únavě, stresu, oslabení imunitního pole nebo když chce své tělo i mysl podpořit při návratu do silnějšího stavu.

Co obsahují a jak fungují?

- Programy pracují se **sjednoceným bioenergetickým polem těla** – snaží se harmonizovat frekvence tak, aby tělo, emocionální stav i mysl lépe spolupracovaly.
- Některé programy jsou **fázované** („etapované“) – například **Regenerace I, Regenerace II, Regenerace III**. To znamená, že se spouštějí postupně po sobě, aby vitalizační efekt rostl a prohluboval se.
- Jsou ale i velmi efektivní samostatně! Jakmile ti vyjdou v analýze pro tebe ve vyšších procentech, vibruj přes **HHW** nebo drátky. Například na „Cocovid“ je **Regenerace II** balzám – bez ní bych asi nejen já, ale i mnozí další, stále nic necítili, což vzhledem k tomu, že mojí velkou vášní jsou parfémy (mám jich doma kolem 70 ks), by byla naprostá tragédie. ☹
- Kromě regenerace jsou zahrnuty i specializované programy na určité části těla nebo funkční systémy: **nervy, buňky, epigenetika, žlázy** (například šišinka), **opora kostí, stabilita** celého organismu apod.

Některé příklady programů

- **Regeneration I / II / III** – Tři fáze vitální obnovy; první fáze nastartuje, další dvě prohlubují obnovu. Obsahují frekvence v podobném pásmu **Solfeggio**, jen pro vaši lepší informovanost:

Základní Solfeggio frekvence a jejich účinky

- **174 Hz** – Úleva od bolesti, základní harmonizace těla.
- **285 Hz** – Podpora regenerace tkání, buněk a hojení.
- **396 Hz** – Uvolnění strachu a pocitů viny, emoční očistění.
- **417 Hz** – Pomoc při překonávání změn, uvolnění starých vzorců.
- **528 Hz** – Tzv. „**frekvence lásky**“ nebo „**frekvence zázraků**“, podporuje DNA regeneraci a vitalitu.

- 
- **639 Hz** – Harmonizace vztahů, propojení srdce a emocí.
 - **741 Hz** – Probuzení intuice, mentální jasnost, detoxikace.
 - **852 Hz** – Návrat k duchovnímu vnímání, otevření se vnitřní moudrosti.
 - **963 Hz** – Spojení s jednotou, aktivace šišinky a hluboké meditativní stavy.

Některé systémy rozšiřují škálu až k frekvencím **1074 Hz a výše**, které podporují stav meditace a hluboké propojení se sebou. **Solfeggio frekvence** jsou považovány za „čisté“ vibrace, které mohou rezonovat s přirozenými vzory lidského organismu.

Když se jim vystavíme – ať už pomocí zvuku, nebo prostřednictvím frekvenční technologie – může to:

- **Harmonizovat nervový systém** – zklidnit stresovou reakci a zlepšit spánek.
- **Podpořit emoční uvolnění** – pomáhají při strachu, napětí, vnitřních blocích.
- **Zlepšit soustředění a kreativitu** – zvláště frekvence **528 Hz a 852 Hz**.
- **Podpořit spirituální růst** – zejména **963 Hz** je spojována s meditací a „vyšším vědomím“.

Další programy Bioenergetické vitalizace:

- **Holistická podpora** – Program, který poskytuje širší podpůrný účinek, nejen tělu, ale i psychice a energii obecně.
- **Harmonie nervů** – Podpora nervového systému; uklidnění, regenerace.
- **Harmonie kostí** – Podpora kostní struktury a pevnosti.
- **Harmonie Šišinky** – Zaměření na šišinku, která ovlivňuje hormonální cykly a spánek.
- **Mládí, Harmonie buněk, Epigenetická harmonizace, Stabilita, Harmonie tkáně** – Úžasná i na kašlíky! Tedy programy zaměřené na regeneraci buněk, epigenetickou rovnováhu, stabilitu organismu při zátěži. No, říkám, **hotový balzám pro tělo i duši!**

Jak je používat a co očekávat

- **Postupné nasazení:** Je dobré nasadit fáze regenerace po sobě (např. tři týdny: fáze I, pak II, pak III), nebo podle vlastní únavy a stavu, popř. analýzy přes **Modrou aplikaci**. To umožní tělu i energii se postupně obnovit.
- **Pravidelnost:** Jednorázové spuštění může řešit přes **HHW** různé disharmonie, dát pocit uklidnění nebo zlepšení, ale skutečný dopad se objevuje, když jsou programy používány **opakovaně a pravidelně**, vícekrát.
- **Komplexní působení:** Vitalizační programy nejsou jen o fyzické energii; zaměřují se i na psychosomatické složky, nervy, stabilitu mysli, hormonální rovnováhu, buněčnou regeneraci. To znamená, že se při používání můžeš cítit silnější i emocionálně, psychicky více v rovnováze.

A to chceš.

Na to se napijeme! 😊

Určitě si někdo z pozorných čtenářů, kteří nepřeskakují v četbě, ale věnují se jí už skoro učebně, všimnul, že jsem vynechala v **Síle Tří** první tři programy na platičku. Chci se jim totiž pověnovat až tady v obraně. Hodně lidí, kteří navštěvují různé terapie s bioresonančními přístroji, v hovoru se mnou často zmiňují, že jsou **zanešeni parazity** – povětšinou přesně ví i jejich počet, a i když je nevidím, přesně vidím jejich vykulený zrak, co s tím vším budou dělat.

Má **Híly** také nějaké programy na obranu před parazity?

No, v době, kdy jsme měli možnost transportovat frekvence „jen“ přes mikroproud drátky, ta cesta byla na fyz. úrovni nejsilnější, mi bylo jasné, že jednou pustit tento n.u. program nic nevyřeší. Ale! Od té doby co máme **HHW** – naše hodinky – je to super rychlé, dostat tyto frekvence rovnou do všech buněk najednou, slast. **Všichni jsme plní parazitů**, ale když jsou v harmonické míře a neškodí, tak proč ne. Jakmile se přemnoží, řešit se to může s **Híly** také.

Programová skupina Síla tří

Tato část programové skupiny **The Power of Three** je zaměřena na podporu fyzického těla, harmonizaci energie a **očistu bioenergetického pole**. Obsahuje tři klíčové programy, které je dobré znát a používat pravidelně, protože mají



schopnost velmi jemně, ale hluboce ovlivnit naši **vitalitu a obranyschopnost** a tím i obranu, jupí.

1. Klasický tělesný stav

Tento program je zaměřen na podporu fyzického těla, jeho základních životních funkcí a na posílení **tělesné vitality**. Doporučuje se v případech, kdy se cítíš unavená, vyčerpaná nebo po fyzické či psychické zátěži. Pomáhá znovu nastavit rovnováhu těla a zlepšit **celkovou stabilitu** – ideální jako první krok, když potřebuješ „ukotvit“.

2. Klasické energetické

Druhý program jde více do hloubky na úrovni **jemnohmotné energie**. Harmonizuje energetické dráhy, pomáhá odstranit drobné bloky v toku životní energie a **obnovit přirozený rytmus těla**.

Je vhodný pro dny, kdy vnímáš, že **nejsi „ve své kůži“**, když se těžko soustředíš, nebo když jsi energeticky rozhozená po setkáních s lidmi či po emočně náročných situacích. Tento program navrací **lehkost a plynutí**.

3. Zapper protokol

Nejdelší z těchto tří programů (trvá cca 79 minut) a pracuje v několika intervalech (7–20–7–20–7 minut). Jeho hlavním cílem je **hluboká očista bioenergetického pole** – pomáhá uvolnit a harmonizovat nežádoucí vlivy, které mohou zatěžovat tělo i psychiku. Slouží k harmonizaci bioenergetického pole, včetně tzv. **parazitických bioenergetických polí**. To znamená, že se klade důraz i na čištění těch částí pole, které mohou být „zatížené“ externími vlivy či interferencemi.

Mnozí uživatelé ho používají v době, kdy cítí **energetickou zátěž**, po nemoci, při oslabené imunitě nebo když mají pocit, že „nasáli“ cizí energie. Je to takový „**velký reset a vyčištění**“.

Doporučení k používání programů Síla Tří

Tato trojice je ideální pro každého, kdo pracuje s lidmi, je empatický nebo citlivý na prostředí. Pomáhá udržet vlastní energii silnou a čistou, což je **základní podmínka dobré bioenergetické ochrany**.

- **Začni Klasickým tělesným stavem** – nejprve stabilizuješ tělo.
- Poté zařaď **Klasické energetické**, které zlepší proudění energie a přinese pocit svěžesti.

- 
- **Zapper protokol** využij, když potřebuješ hlubší očistu – klidně jednou týdně nebo podle pocitu či výsledků v analýze z **Modré aplikace**.

Přemnožení parazitů a jejich vliv na zdraví

Parazité jsou mikroorganismy (červi, prvoci, některé druhy hub a bakterií), které žijí na úkor hostitele – tedy člověka, nebo našich domácích mazlíčků. V malém množství se s nimi naše tělo často umí vypořádat, ale když se přemnoží, mohou začít způsobovat **širokou škálu obtíží**.

Jak parazité ovlivňují tělo?

- **Vyčerpávají zdroje** – Živí se živinami, které potřebujeme, a mohou vést k nedostatkům vitamínů a minerálů.
- **Zatěžují imunitní systém** – Tělo je neustále v „bojovém režimu“, což vede k únavě, podrážděnosti a **oslabené obranyschopnosti**.
- **Produkují toxiny** – Odpadní látky parazitů mohou narušovat nervový systém a způsobovat bolesti hlavy, změny nálad nebo kožní problémy.
- **Ovlivňují trávení** – Nadýmání, bolesti břicha, střídání průjmu a zácpy, nevysvětlitelný hlad nebo naopak nechutenství.
- **Emoční a psychická zátěž** – Dlouhodobá přítomnost parazitů bývá spojována s podrážděností, úzkostmi a výkyvy nálad.

Signály, že tělo může být zatíženo parazity:

- **Chronická únava**, pocit vyčerpání i po odpočinku.
- Časté **zažívací potíže** bez jasné příčiny.
- Svědění kůže, **nevysvětlitelné vyrážky**.
- **Bruxismus** (skřípání zuby v noci).
- Nechutenství nebo naopak **nadměrná chuť na sladké**.
- Snížená imunita, **časté infekce**.
- Neplodnost.

Proč to souvisí s bioenergetickou ochranou?

Přemnožení parazitů není jen fyzický problém – v bioenergetickém pohledu vytváří „**energetické díry**“, které oslabují aurické pole a člověk je pak



náchylnější na cizí vlivy. Proto programy jako **Zapper protokol** nebo různé detoxikační frekvence mohou pomoci nastavit lepší vnitřní rovnováhu a podpořit **přirozenou obranyschopnost**.

Energetický a psychický přínos

Pravidelná práce se **Zapper protokolem** a detoxem pomáhá nejen na fyzické rovině, ale i na té psychické – lidé často popisují, že se cítí lehčí, **jasnější v hlavě**, zlepšuje se nálada a lépe spí. Tím se posiluje i přirozená **bioenergetická ochrana**, protože silné a čisté tělo je mnohem odolnější proti vnějším vlivům.

Další kroky pro účinnou detoxikaci

Pro maximální efekt je dobré zkombinovat frekvenční harmonizaci s dalšími podpůrnými kroky:

- **Hydratace** – Čistá voda je základ, pomáhá vyplavovat metabolity a snižuje zátěž ledvin.
- **Sauna nebo teplé koupele se solí** – Podporují pocení a uvolnění toxinů přes kůži, **ale v případě, že je naše tělo již v zánětu, tomuto se obloukem vyhnout!!!**
- **Pohyb** – Jemný pohyb jako chůze nebo jóga rozproudí lymfu, která odvádí odpadní látky.
- **Strava** – Lehká, bohatá na vlákninu a **minimum cukru**, aby parazité neměli „potravu“.

No a když se zrovna bavíme o detoxikaci, TOP programovou skupinou je **Gold Cyklus**, a také **Hloubkový cyklus H – první 3 programy**.

A moje taková **zrychlená detoxikační frekvenční libůstka** je:

- **Nečistoty** (z Bioenergetické harmonie 2)
- **Játra** (z Bioenergetické harmonie 1)
- **Ledvina ženy** (z Hloubkového cyklu H)

Někdy se ti může hodit, zapiš si. A napij se, už piji také! ☺

Bioenergetická obrana s MagHíly

Bioenergetická ochrana není u **MagHíly** popsána jako jedna ucelená skupina, ale najdeš zde programy a aplikace, které mají **ochranný a stabilizační efekt** na



tvé pole. Pravidelným používáním těchto programů zamezíš tomu, aby ses cítila vyčerpaná, „nasávala“ cizí emoce nebo byla přetížena vlivy prostředí, elektrosmogu či stresu.

Bioenergetická ochrana není jen o „štítech“, ale hlavně o **pravidelném posilování a čištění vlastního pole**. Právě zde má **MagHíly** velkou sílu – nabízí programy, které ti pomohou zůstat v klidu, vyrovnaná a nepřebírat cizí energie. Jaké používáme úspěšně a nejčastěji?

Aplikace MagHíly a jejich ochranný potenciál

1. Klasické programy (Podpora regenerace a rovnováhy)

- **Regenerace, Vitalita a Energetický oběh** – Pomáhají obnovit vlastní zdroje energie, takže jsi odolnější vůči vnějším vlivům.
- **Harmonie buněk** – Podporuje vyrovnaní bioenergetického pole na buněčné úrovni, výborný **imunostimulant**.
- **Spánek** – Harmonizuje spánkový rytmus, což je zásadní pro noční „opravné procesy“.

2. Atmosférické programy (Harmonizace prostředí)

Aplikace, která vysílá frekvence do prostoru a tím mění energii prostředí.

- **Elektrosenzitivita** – Pomáhá snížit vliv **elektrosmogu** a elektromagnetických polí.
- **Čistící energie** – Ideální po náročném dni nebo po kontaktu s těžkými energiemi.
- **Relaxace a Energie** – Stabilizují emoční pole a pomáhají vrátit se do klidu.

3. Harmonie čaker (Práce s vlastním energetickým systémem)

Jedna z nejoblíbenějších aplikací pro práci s vlastním energetickým systémem, kde je každý program důležitý pro stabilitu:

- **Kořenová čakra** – Pocit bezpečí, **stabilita, uzemnění**.
- **Sakrální čakra** – Emoce, radost, zdravé hranice.
- **Solar plexus** – **Osobní síla**, odolnost vůči cizím vlivům, sebevědomí.

- 
- **Srdeční čakra** – Zdravé vymezení; schopnost dávat a přijímat bez vyčerpání.
 - **Krční čakra** – Jasná komunikace, **umění říkat „ne“**, když je to potřeba.
 - **Čelní čakra** (třetí oko) – Intuice, nadhled, čistá mysl.
 - **Korunní čakra** – Spojení se sebou samou a vyšší ochranou.

Pravidelné ladění čaker pomáhá udržet pole vyrovnané a předcházet tomu, aby sis přetížení všimla až v okamžiku nemoci nebo velké únavy.

Holistické zdraví a Prosperita

A můj jeden z nej program z Atmosférických je **Holistické zdraví**:

Tato aplikace se zaměřuje na celkovou harmonizaci těla i mysli:

- **Bioenergetické vyrovnaní** – Obecná harmonizace celého systému.
- **Čištění organismu** – Podpora detoxikace, uvolnění stagnujících energií.
- **Imunitní podpora** – Energetická aktivace obranných mechanismů těla.
- **Stres a emoce** – Uvolnění napětí, harmonizace emočního pole.
- **Mentální rovnováha** – Zklidnění myšlenek, jasná hlava, lepší soustředění.

Holistické zdraví je ideální používat pravidelně pro prevenci – pomáhá, aby sis udržela vnitřní sílu a nebyla tak zranitelná vůči vnějším vlivům. Krásně nám funguje i na **alergické reakce**, i na harmonizování konfliktních situací. Např. vezu tchyni v autě, pouštím Holistické zdraví! ☺

No a chceme chránit i náš materiální svět, že. Takže na to velmi ráda používám program **Prosperita**. Je navržen tak, aby energeticky harmonizoval prostor a podporoval prostředí příznivé pro finanční a profesní úspěch. Vytváří pozitivní energetické pole, které může ovlivnit tvé pracovní prostředí, obchodní jednání, kreativní procesy a celkový přístup k materiálním záležitostem.

Použití tohoto programu ti může pomoci zlepšit tvou schopnost přitahovat příležitosti, posílit sebedůvěru v obchodních aktivitách a vytvořit atmosféru, která podporuje prosperitu a úspěch. Já ho nejčastěji používám na podporu obchodních sítí a pak také, když řídím v autě – již mnohokrát mne toto pole dostalo ze **zapeklitých silničních situací**. A jen tak bokem, náš pracovní úspěch se za pár měsíců zvýšil tak desetinásobně. Stačí ho pustit a pustit!



3. Voda

Programy, které informují vodu a zvyšují její bioenergetickou kvalitu.

- **Bioenergetický detox** – Vhodný pro očistu a odplavení „nalepených“ cizích energií.
- **Aktivace buněk** – Pomáhá tělu zůstat vitální a odolné.
- **Mentální očista** – Odlehčuje mysl a zlepšuje soustředění.

4. McMakin

Speciální programy sestavené z frekvenčních párů podle Dr. Carolyn McMakin.

- **Harmonizují nervy, emoce**, podporují regeneraci po psychické i fyzické zátěži.
- Jsou vhodné při **dlouhodobé únavě** nebo emočním přetížení.

Jak programy MagHíly používat pro ochranu

Pravidelné používání **MagHíly** pro bioenergetickou obranu ti pomáhá udržet tvou energii **čistou, silnou a stabilní**, takže se přirozeně cítíš chráněná/ý, máš více síly a nenecháš se tak snadno vyvést z rovnováhy.

- **Každodenní základ:** Ráno nebo během dne pustit **Regeneraci** nebo **Vitalitu** z aplikace Klasických.
- **Při náročných setkáních:** Předem zapnout z Atmosférických programů **Holistické zdraví** nebo **Čistou energii**. Program **Prosperita** do auta i do práce.
- **Večer:** Programy **Spánek** (z Klasických) nebo **Mentální očista** (Voda) pro vnitřní klid a regeneraci.
- **Při dlouhodobém vyčerpání:** Zařadit McMakin programy na **Nervy, Emoce**.



Kapitola 10.

4. Spouštěč: Chybná strava pro tělo i duši, nedostatek světla

Chybná strava je jedním z **nejvýznamnějších faktorů**, které ovlivňují zdraví člověka, jeho vitalitu i dlouhověkost. To, co jíme, působí nejen na tělo, ale i na psychiku – **správná výživa** podporuje energii, náladu a imunitu, zatímco **nevhodná** může přispívat k nemocem, únavě a předčasnému stárnutí.

Následky chybné stravy

Dlouhodobě nevhodná skladba jídelníčku může vést k:

- **Nadváze a obezité** – Přemíra kalorií, sladkostí, pečiva a tučných jídel.
- **Zánětům v těle** – Nadměrný cukr, průmyslově zpracované potraviny, transmastné kyseliny.
- **Cukrovce 2. typu** – Především kvůli vysokému příjmu jednoduchých sacharidů a nedostatku vlákniny.
- **Vysokému krevnímu tlaku a cholesterolu** – Hodně soli, uzenin, smažených jídel.
- **Slabé imunitě** – Málo vitaminů, minerálů a antioxidantů.
- **Únavě, špatné koncentraci, podrážděnosti** – Kolísání cukru v krvi, nedostatek kvalitních tuků a bílkovin.
- **Rychlejšímu stárnutí a kožním problémům** – Nadměrný cukr a chemické přísady narušují kolagen a detoxikační schopnost těla.

Čemu se vyvarovat?

- **Průmyslově zpracovaných potravin** (instantní jídla, fastfood, polotovary).
- **Přemíry bílého cukru** (sladkosti, limonády, doslazované potraviny).
- **Nadbytku bílé mouky** (pečivo, těstoviny z rafinované pšenice).
- **Mléku – živočišnému a potravin z něj** (jogurty, pudinky atd.).
- **Uzenin a smažených jídel** (transmastné kyseliny, karcinogenní látky).
- **Příliš slané stravy** (čipsy, polotovary, instantní omáčky).

- 
- **Nadměrného alkoholu** a sladkých a bublinkových nápojů.
 - **Kávě** – Teď existují super kávy z hub, mnohem lepší varianta, nepřekyselují organismus a nelikvidují nadledvinky, navíc dodají stabilnější energii (např. Coffee 2.0).

Co jíst více?

- **Zeleninu a ovoce** – Ideálně čerstvou, sezónní, pestrých barev (antioxidanty, vitaminy).
- **Celozrnné obiloviny** (oves, pohanka, quinoa, hnědá rýže) – Stabilní energie a vláknina.
- **Luštěniny** (čočka, cizrna, fazole) – Kvalitní rostlinné bílkoviny; pokud máš problémy se střevy, neužívej moc často.
- **Ořechy a semínka** – Zdravé tuky, minerály, omega-3. **(Nezapomeň namočit před užíváním!)**
- **Rostlinné oleje lisované za studena** (olivový, lněný, konopný) + kvalitní máslo nebo ghí v menší míře.
- **Ryby, kvalitní maso a vejce** – Zdroj bílkovin, železa a vitamínů skupiny B. **(Menší rybičky, lepší rybičky.)**
- **Bylinky, koření, fermentované potraviny** (kysané zelí, kimchi, kefír) – Podpora trávení a imunity.
- **Čistá voda a neslazené čaje** – Hydratace místo slazených nápojů.

Praktické tipy pro stravování

- **Polovinu talíře** vždy tvoří **zelenina** (čerstvá, dušená, vařená).
- Sladkosti nahrazuj **ovocem** nebo domácími dezerty **bez rafinovaného cukru**.
- Místo bílého pečiva zkus **kváskový chléb**, celozrnné varianty, nebo úplně **bezlepkové varianty**.
- **Omez smažená jídla** – Preferuj vaření, pečení, dušení.
- **Jez pestře** – Čím více barev na talíři, tím více živin.



Antiparazitální ilustrativní, inspirativní jídelníček – podpora očisty těla

Cílem antiparazitální stravy je **oslabit parazity, posílit imunitu** a obnovit zdravou střevní mikroflóru. Strava by měla být jednoduchá, **protizánětlivá** a bohatá na živiny.

Zásady antiparazitální stravy

- **Bez cukru** – Cukr je „palivem“ pro parazity i kvasinky, proto se vynechávají sladkosti, pečivo, slazené nápoje.
- **Bez průmyslově zpracovaných potravin** – Zátěž pro játra a střeva.
- **Více vlákniny** – Pomáhá mechanicky čistit střeva.
- **Dostatek tekutin** – Čistá voda, bylinkové čaje (jednoduché a jen omezený čas, pak vyřadit), aby se toxiny vyplavily.

Doporučené potraviny a ingredience

1. Antiparazitální „bojovníci“

- **Česnek a cibule** – Přírodní antibiotika a antiparazitika. **Upozornění:** Pokud jsi žlučníkář, nebo víš o tvé intoleranci, ani k nim nečuchej!
- **Dýňová semínka** – Obsahují kukurbitin, který pomáhá paralyzovat střevní parazity.
- **Pelyněk, hřebíček, černý ořech** – Byliny používané v tradičních antiparazitálních kúrách.
- **Kokosový olej** – Obsahuje kyselinu laurovou, která působí proti parazitům i kvasinkám. **Upozornění:** Někdy ale může být těžký na žaludek, tak opatrně, všeho s Mírou! ☺

2. Podpora jater a detoxikace

- **Hořká zelenina** (rukola, pampeliškové listy, čekanka) – Pomáhá tvorbě žluči.
- **Řepa a mrkev** – Podporují očistu jater a krve.

- 
- **Kurkuma a zázvor** – Protizánětlivé koření, záleží ale především na tvé toleranci tohoto koření.

3. Posílení imunity

- **Zakysané produkty** – Kysané zelí, kimchi (podporují zdravou mikroflóru).
- **Kvalitní bílkoviny** – Ryby, vejce, bio drůbež, aby tělo mělo dostatek stavebních látek.

Vzorový denní jídelníček

- **Ráno:** Teplá voda s citronem a špetkou kurkumy. Omeleta s čerstvými bylinkami a česnekem, nebo smoothie se zelenou zeleninou (špenát, okurka, trochu zázvoru).
- **Dopolední svačina:** Hrst dýňových semínek a kysané zelí – salátek.
- **Oběd:** Pečená ryba nebo kuřecí maso, dušená zelenina, salát z rukoly s olivovým olejem. Místo přílohy **pohanka** nebo **quinoa**.
- **Odpoledne:** Bylinkový čaj (pelyněk, heřmánek) a hrst vlašských ořechů (dopředu namočených).
- **Večere:** Zeleninová polévka (např. z dýně nebo brokolice) s trochou zázvoru. Fermentovaná zelenina nebo salát s čerstvým česnekem.
- **Před spaním:** Šálek teplé vody s kurkumou nebo heřmánkový čaj pro podporu spánku.

Praktické tipy pro detox

- Zařazuj **česnek a cibuli denně**, klidně v syrové podobě, pokud to tvoje trávení dovoluje.
- **Dýňová semínka jez ráno nalačno** – Stačí 2 lžíce, zapít vodou.
- **Pelyněk a hřebíček** lze užívat formou čaje nebo tinktury (krátkodobě, podle doporučení bylináře).
- **Cukr a alkohol vynech alespoň na 2–4 týdny**, jinak očista nebude plně účinná.



Spojení s frekvenční terapií

Tento jídelníček krásně doplňuje frekvenční programy jako **Zapper protokol** nebo **Detoxikační a regenerační programy v Híly**. Když tělo dostává správnou výživu a není zatíženo cukrem a toxiny, **frekvence mají lepší účinek** a výsledky jsou rychlejší.

Zopakuji to raději ještě jednou: vyvaruj se **prázdných kalorií**, nadbytku cukru, bílé mouky, mléčných potravin, smaženého a průmyslově zpracovaného jídla. Naopak podporuj zdraví **přírozenými, čerstvými a pestrými potravinami**, které dodají tělu živiny, energii a vitalitu.

No a jestli jsi na tom stejně jako já – nestíháš na jídlo ani myslet, ani nestíháš nakupovat a vše si poctivě připravovat, pak tady existuje **jedna obrovská věc!**

Híly HighWave (HHW) a Digitální nutriční směsy

Když používáš **Healy HighWave (HHW)**, je tady úžasná programová skupina – modul **Digitální nutriční směsy**. Mluvíme tady skutečně o **Digitální výživě** – skupina celkem **72 programů** s frekvencemi určitých vitaminů, minerálů a dalších doplňků stravy, které podporují zdravou a vyváženou výživu.

Jak bych ti to nejlépe vysvětlila?

Díky kombinaci **Digitálních nutričních směsí (DNS)** a technologie **HighWave (HHW)** se z **Híly** stává unikátní nástroj pro „**výživu na informační úrovni**“.

Proč HighWave posouvá DNS na vyšší úroveň?

Běžné vysílání informací do aury (tzv. „rezonance na dálku“) už samo o sobě harmonizuje energetické pole. Ale **HighWave** přináší novou úroveň – **elektromagnetickou vysokou vlnu**, která na sebe naváže další frekvence, **tímto jemně stimuluje buňky** a umožňuje frekvencím pronikat přímo do buněčné komunikace.

To znamená, že:

- Frekvence nutrientů jsou **lépe vnímány a integrovány**.
- Tělo má možnost **rychleji reagovat** na chybějící „informace“.
- Účinek může být **rychlejší a intenzivnější** než při pouhém vysílání do bioenergetického pole.



Digitální výživa v praxi

Když spustíš **Digitální nutriční směs (DNS)** přes **HighWave (HHW)**:

- dostáváš něco jako **energetický suplement**, ale bez fyzické tablety,
- tělo přijímá **přesné frekvence**, které odpovídají tomu, co aktuálně potřebuje, na základě **analýzy z Modré aplikace** hned zjistíš, co tělu chybí,
- pomáhá ti to lépe **vstřebat i živiny z jídla**, které jíš, protože buňky dostanou „pokyn“, že jsou připravené.

Dá se říci, že **HHW s DNS je budoucnost** – pro nás, kteří ho již takto používají, **přítomnost personalizované výživy** – místo univerzálních doplňků dostaneš informaci **šitou na míru** tomu, co tvoje tělo právě teď potřebuje do každé buňky tvého hladového těla! 😊

Výhody Digitální výživy

- **Žádná zátěž pro trávení** – Vhodné i při problémech se vstřebáváním.
- **Okamžitý účinek na bioenergetické úrovni** – Tělo dostane frekvenci, nečeká na rozklad a vstřebání jako u tablet.
- **Možnost časté úpravy** – Při každé analýze se DNS přizpůsobí aktuálním potřebám organismu.
- **Podpora vitality, imunity a regenerace** – Bez rizika předávkování.

Od té doby, co se takto pravidelně krmím, mám **menší chuť**, nepřejídám se tolik a hlavně se mi **změnila nálada**, jsem více klidná.

Ano! Je to naprosto geniální! To, že mám menší chuť a nepřejídám se, je krásný důkaz, že:

- **Tělo dostává informaci, kterou opravdu potřebuje.** Často se přejídáme proto, že nám chybí nějaký minerál nebo vitamin a mozek spustí „hladový signál“. Když tuto informaci dostaneš přes DNS, tělo se zharmonizuje a přestane křičet po jídle.
- **Zlepšuje se buněčná komunikace.** HighWave jemně stimuluje buňky, aby lépe spolupracovaly. Díky tomu se tělo dostane rychleji do rovnováhy a nepotřebuje nadbytečné kalorie.

- 
- **Mám vyrovnanější energii během dne.** Když tělo není ve stresu z nedostatku živin, mizí „energetické propady“, které často vedou k tomu, že saháme po sladkém, nebo nemáme dobrou náladu, že. 😊

Proč to dává smysl i vědecky?

Je to, jako bys tělu dala **softwarový update** – dostane informaci, jak má fungovat optimálně. A když má všechny živiny „**k dispozici**“ (byť na vibrační úrovni), nepotřebuje nutkání něco dohánět jídlem.

To je přesně důvod, proč spousta lidí vibrování **DNS přes HHW** popisuje jako:

- **méně chutí na sladké,**
- **lehčí zažívání,**
- **lepší spánek,**
- **více energie bez kávy.**

Zařazuji DNS do frekvenčního jídelníčku mým klientům **každý den**, ráno, přes den další, a i jednu klidně na noc. Je to důležité, protože, když máte tu správnou energii, i vše ostatní pak může pracovat, harmonizovat se mnohem rychleji a radostněji. Jsem tak vděčná, že mohu.

Dále uvidíte tabulky v českém jazyce **všech Digitálních nutričních směsí**, vytiskněte si je, určitě do nich budete ještě nahlížet při práci na analýzách.

Tabulka Digitálních nutričních směsí

Názvy v modré aplikaci	V růžové aplikaci	Skupina DNS	Složení směsi
Harmonie hlavy	Harmonie hlavy	DNS1	chlor, železo, vitamín B1, vitamín B10, vitamín B12, Vitamín B5, vitamín B2, vitamín B6, koenzym Q10, síra
Harmonie kůže	Harmonie kůže	DNS1	koenzym Q10, selen, oxid křemičitý, vitamín A, vitamín B2, vitamín B3, vitamín B5, vitamín B6, vitamín B7, vitamín B10, vitamín D, draslík, síra, zinek, měď, cystein, threonin, chrom, kobalt, křemík, vitamín B9
Harmonie ledvin	Harmonie ledvin	DNS1	vitamín B1, vitamín B2, vitamín B5, vitamín B6, vitamín B7, vitamín B9, vitamín B12, vitamín C, vitamín D, vápník, železo, zinek, měď, taurin, selen, histidin, fosfor, hořčík, karnitin, taurin, kyselina asparagová, sodík, chlorid, draslík, glutathion
Harmonie mozku	Harmonie mozku	DNS1	vitamín B1, koenzym Q10, vitamín B2, vitamín B6, hořčík, draslík, síra, kobalt, zinek, glycin, fenylalanin
Harmonie nehtů	Harmonie nehtů	DNS1	železo, cystein, selen, vitamín B2, zinek
Harmonie nervů	Harmonie nervů	DNS1	vitamín B1, vitamín B6, vitamín B9, vitamín B12, vitamín B3, isoleucin, tryptofan, molybden, alanin, liothyronin
Harmonie srdce	Harmonie srdce	DNS1	koenzym Q10, draslík, sodík, chlor, vápník, fosfor, hořčík, molybden
Harmonie svalů	Harmonie svalů	DNS1	fosfor, sodík, karnitin, vápník, železo, isoleucin, glycin, chrom, oxid křemičitý, chlor, vitamín B5, hořčík
Harmonie trávn. trak.	Harmonie trávn. trak.	DNS1	hořčík, molybden, vitamín B1, měď, draslík
Harmonie uší	Harmonie uší	DNS1	mangan, draslík, zinek, vitamín E, vitamín B3
Harmonie vlasů	Harmonie vlasů	DNS1	vitamín B12, vitamín B2, vitamín B5, biotin, vitamín B9, inositol, železo, mangan, zinek, měď, molybden, vitamín B10, cystein, oxid křemičitý, selen
Harmonie štít. žlázy	Harmonie štít. žlázy	DNS1	jód, chrom, selen, fenylalanin
Alkalický prášek	Alkalický prášek	DNS2	vápník, hořčík, draslík, zinek, mangan, glutamin



Názvy v modré aplikaci	V růžové aplikaci	Skupina DNS	Složení směsi
Aminokyseliny	Aminokyseliny	DNS2	valin, leucin, threonin, methionin, fenylalanin, tryptofan, lysin, histidin, ornithin-arginin, glycin, alanin, serin, cystein, tyrosin, prolin, taurin, glutamin
B komplex	B komplex	DNS2	vitamín B1, vitamín B2, vitamín B3, vitamín B4, vitamín B5, vitamín B6, vitamín B7, vitamín B8, vitamín B9, Vitamín B10, vitamín B12, vitamín B13, Vitamín B17
Harmonie jater	Harmonie jater	DNS2	Vitamín E, vitamín C, vitamín A, vitamín D, vitamín B1, Vitamín B2, vitamín B6, vitamín B10, vitamín B9, vitamín B12, vitamín K, železo, zinek, měď, selen, draslík, Ornithin-arginin, kyselina asparagová, citrulin, glycin, leucin, Valin, koenzym Q10, taurin, cystin
Harmonie krve	Harmonie krve	DNS2	měď, železo, molybden, vitamín B12, vitamín K, threonin, vápník, mangan
Harmonie poj. tkáně	Harmonie poj. tkáně	DNS2	oxid křemičitý, mangan, vitamín C, glycin, prolin, threonin
Hmotnost	Hmotnost	DNS2	vitamín B2, vitamín C, vitamín E, vitamín D, jód, železo, vápník, selen, chrom, karnitin, leucin, citrulin, taurin, 5-HTP, hořčík, serotonin
Minerály	Minerály	DNS2	sodík, draslík, vápník, hořčík, fosfor, chlorid, síra
Příjem vitamínů	Příjem vitamínů	DNS2	vitamín B1, vitamín B2, vitamín B3, vitamín B4, vitamín B5, vitamín B6, vitamín B7, vitamín B8, vitamín B9, Vitamín B10, vitamín B12, vitamín A, vitamín D, vitamín E, vitamín K, vitamín C
Stopové prvky	Stopové prvky	DNS2	chrom, kobalt, železo, jód, měď, mangan, molybden, selen, oxid křemičitý, zinek, vanad, fluorid
Vegan	Vegan	DNS2	vitamín A, vitamín B1, vitamín B2, vitamín B6, vitamín B9, vitamín B12, vitamín D, vitamín C, železo, zinek, vápník, jód, síra, selen, karnitin, taurin, valin, lysin, prolin, EPA

Názvy v modré aplikaci	V růžové aplikaci	Skupina DNS	Složení směsi
Věk	Věk	DNS2	Vitamín A, vitamín B1, vitamín B6, vitamín B8, vitamín B10, vitamín B9, vitamín B12, vitamín B13, vitamín C, vitamín K, vitamín D, koenzym Q10, tryptofan, tyrosin, citrulin, vápník, síra, fosfor, měď, cystein, glutathion, glutamin, glycin, serin, leucin, valin, zinek, železo, selen, hořčík
Antioxidanty	Antioxidanty	DNS3	Vitamín A, vitamín E, vitamín C, vitamín B2, vitamín B10, flavonoidy, koenzym Q10, selen, zinek, mangan, měď, železo, chrom, glutathion, melatonin, cystein, glutamin, methionin, taurin
Citlivost	Citlivost	DNS3	vitamín B3, vitamín C, vitamín D, vápník, síra, prolin, kyselina fytová, kvercetin
Harmonie horm. syst.	Harmonie horm. syst.	DNS3	vitamín B6, vitamín B9, vitamín B10, vitamín D, vitamín E, síra, zinek, mangan, železo, jód, selen, vápník, leucin, lysin, fenylalanin, threonin, tryptofan, glutamin, ornithin, arginin, glycin, prolin, cystein, tyrosin, methionin, valin, melatonin, serotonin, kortikosteron
Harmonie lymf. syst.	Harmonie lymf. syst.	DNS3	oxid křemičitý, draslík, měď, zinek, vápník, hořčík, Vitamín C, vitamín B6, vitamín E, lysin, prolin, methionin, EPA, ornithin, arginin, glutathion
Konzumace alkoholu	Konzumace alkoholu	DNS3	vitamín B1, vitamín B2, vitamín B3, vitamín B5, vitamín B6, vitamín B9, vitamín B12, vitamín E, vitamín D, draslík, selen, fosfor, mangan, hořčík, vápník, methionin, molybden, bor, cystein, cholin
Libido	Libido	DNS3	vitamín E, vitamín A, zinek, mangan
Nečistoty	Nečistoty	DNS3	vitamín B1, vitamín B2, vitamín B3, vitamín B5, vitamín B6, vitamín B9, vitamín B12, vitamín C, vitamín E, cholin, cystein, methionin, glutathion, glycin, taurin, glutamin, kyselina asparagová, flavonoidy, selen, zinek, měď, železo, vápník, hořčík, oxid křemičitý



Názvy v modré aplikaci	V růžové aplikaci	Skupina DNS	Složení směsi
Obranyschopnost	Obranyschopnost	DNS3	vitamín A, vitamín C, vitamín E, cystein, liothyronin, síra, glycin, threonin, valin, arginin, karnitin, vápník, měď, mangan, zinek, kobalt, molybden, selen
Porod	Porod	DNS3	koenzym Q10, karnitin, vitamín A, zinek, mangan
Pro ženy	Pro ženy	DNS3	vápník, hořčík, mangan, vitamín B5, vitamín B6, vitamín E
Spiritualita	Spiritualita	DNS3	vitamín B1, vitamín B3, vitamín B9, vitamín B12, vitamín E, vitamín D, vitamín K, koenzym Q10, železo, selen, zinek, mangan, flavonoidy, tyrosin, taurin, tryptofan, karnitin, glycin, glutamin, EPA, cystein, methionin, glutathion
Výtažky z rostlin	Výtažky z rostlin	DNS3	flavonoidy, karotenoidy
Děti	Děti	DNS4	vitamín A, vitamín C, vitamín D, vitamín E, vitamín B1, vitamín B2, vitamín B5, vitamín B6, vitamín B9, vitamín B12, železo, zinek, hořčík, mangan, selen, měď, jód, vápník, draslík, threonin, ornithin-arginin, tryptofan, EPA
Energie	Energie	DNS4	vitamín B1, vitamín B2, vitamín B5, vitamín B7, koenzym Q10, železo, zinek, selen
Harmonie kůže	Harmonie kůže	DNS4	vitamín B1, vitamín B5, vitamín B6, vitamín B9, vitamín C, vitamín E, draslík, oxid křemičitý, zinek, isoleucin, threonin
Muži	Muži	DNS4	vitamín C, vitamín E, vitamín D, vitamín B1, vitamín B2, vitamín B6, vitamín B9, vitamín B12, hořčík, vápník, selen, zinek, bor, koenzym Q10, flavonoidy, EPA, androsteron, kyselina asparagová
Psychika	Psychika	DNS4	vitamín B3, vitamín B5, vitamín B6, vitamín B9, vitamín B10, vitamín B12, síra, zinek, měď, chrom, kobalt, tryptofan, methionin, fenylalanin, glutamin, 5-HTP, threonin, glycin, serotonin, melatonin



Názvy v modré aplikaci	V růžové aplikaci	Skupina DNS	Složení směsi
Regenerace	Regenerace	DNS4	vitamín C, vitamín E, vitamín B6, vitamín B7, vitamín B13, karnitin, měď, selen, zinek, železo, jód, hořčík, draslík, vápník, chrom, methionin, glutamin, ornithin-arginin, glycin, histidin, leucin, valin, methionin, cystein, glutathion, koenzym Q10
Růst	Růst	DNS4	vitamín A, vitamín B9, vitamín B12, zinek, mangan, selen
Sporty	Sporty	DNS4	vitamín C, vitamín D, vitamín B1, vitamín B2, vitamín B6, vitamín B3, vitamín B7, vitamín B9, vitamín B12, vitamín B13, koenzym Q10, karnitin, vápník, draslík, sodík, chlorid, hořčík, zinek, železo, fosfor, chrom, vanad, glutamin, cystein, fenylalanin, threonin, taurin, valin, glycin, glutathion, androsteron, kyselina asparagová
Spánek	Spánek	DNS4	vitamín B3, tryptofan, glycin, glutamin
Zrak	Zrak	DNS4	vitamín A, zinek
Únava	Únava	DNS4	vitamín B1, vitamín B2, vitamín B5, vitamín B7, vitamín B10, vitamín B6, koenzym Q10, draslík, síra, železo, zinek, Selen, molybden, glycin, alanin, liothyronin, methionin, vitamín B9, vitamín B12, vitamín B6, isoleucin, chrom, tryptofan, měď
Ženy	Ženy	DNS4	vitamín A, vitamín C, vitamín D, vitamín E, vitamín K, vitamín B1, vitamín B2, vitamín B6, vitamín B9, vitamín B12, vápník, železo, kyselina asparagová, ornithin-arginin, zinek, hořčík, jód, oxid křemičitý, glukosamin sulfát, karnitin, koenzym Q10, flavonoidy, EPA
Aktivace	Aktivace	DNS5	vitamín B1, vitamín B2, vitamín B12, vitamín B4, vitamín B6, vitamín B9, vitamín C, vitamín D, železo, hořčík, koenzym Q10, taurin, karnitin, glycin, lysin, zinek, tyrosin, fenylalanin, tryptofan, cholin, glutamin, glutathion



Názvy v modré aplikaci	V růžové aplikaci	Skupina DNS	Složení směsi
Dýchání	Dýchání	DNS5	vitamín A, vitamín B6, vitamín B9, vitamín B12, vitamín C, vitamín E, vitamín D, selen, zinek, hořčík, cystein, sulforafan, EPA, glutathion
Energetické	Energetické	DNS5	vitamín B1, vitamín B2, železo, selen, zinek, vitamín B12, vitamín B3, vitamín B9, mangan, měď, vitamín C, vitamín A, vitamín D, vitamín K, methionin, histidin, hořčík, koenzym Q10, karnitin, EPA
Mobilita	Mobilita	DNS5	vitamín B12, vitamín B6, vitamín A, vitamín C, vitamín E, vitamín D, vitamín B1, vitamín K, EPA, glukosamin sulfát, oxid křemičitý, histidin, cystein, hořčík, vápník, mangan, měď, karnitin, glycin, lysin, prolin
Námaha	Námaha	DNS5	koenzym Q10, ornithin - arginin, vitamín B6, karnitin, taurin, vitamín C, vitamín B12, vitamín B9, hořčík, vitamín D, EPA, flavonoidy, draslík, glutathion
Oběh	Oběh	DNS5	vitamín A, vitamín B12, vitamín B9, vitamín D, železo, ornithin - arginin, glutamin, selen, zinek, vápník, draslík, fosfor, flavonoidy, EPA, glutathion, histidin, hořčík, EPA, koenzym Q10, taurin, lysin
Pohyb	Pohyb	DNS5	vitamín C, vitamín E, vitamín A, vitamín B1, vitamín B2, vitamín B6, hořčík, vápník, železo, draslík, zinek, sodík, jód, měď, glutathion, EPA, chrom, karnitin, koenzym Q10, ornithin - arginin, methionin, glycin
Snižování	Snižování	DNS5	vitamín A, vitamín C, vitamín K, vitamín E, vitamín D, vitamín B1, vitamín B2, vitamín B3, vitamín B5, vitamín B6, vitamín B7, vitamín B9, vitamín B12, glutathion, hořčík, kobalt, měď, chrom, EPA, koenzym Q10, flavonoidy, ornithin - arginin, taurin, glycin, glutamin, lysin
Soutěž	Soutěž	DNS5	karnitin, glycin, methionin, ornithin - arginin, glutamin, hořčík, draslík, železo, koenzym Q10, selen, vitamín C, vitamín E, vitamín B6, taurin, sodík, chlorid, EPA



Názvy v modré aplikaci	V růžové aplikaci	Skupina DNS	Složení směsi
Struktura	Struktura	DNS5	alanin, glycin, prolin, valin, leucin, lysin, vitamín C, zinek, měď, jód, sodík, vápník, draslík, hořčík
Ztuhlost	Ztuhlost	DNS5	železo, fenylalanin, cystein, vitamín C, vitamín B10, valin, prolin, vitamín D, měď, vitamín E, flavonoidy, hořčík, koenzym Q10, karnitin, fosfor, glycin, zinek
Životní styl	Životní styl	DNS5	vitamín B3, vitamín B9, vitamín B6, vitamín B8, vitamín B12, vitamín C, vitamín D, vitamín E, glutathion, EPA, chrom, koenzym Q10, karnitin, selen, zinek, měď, hořčík
Bioinformace	Bioinformace	DNS6	vitamín A, vitamín E, vitamín B2, vitamín B6, vitamín B7, vitamín B9, vitamín B12, methionin, cholin, EPA, glycin, hořčík, selen, zinek, železo, měď, mangan, vápník, chrom, glutathion
Harmonie tkáně	Harmonie tkáně	DNS6	vitamín C, vitamín D, koenzym Q10, vitamín B5, vitamín B10, vitamín B12, selen, prolin, kortizon, tryptofan, měď, EPA, flavonoidy, draslík
Harmonie zubů	Harmonie zubů	DNS6	vanad, koenzym Q10, vitamín K, vitamín C, vitamín B6, glukosamin sulfát, fosfor, vitamín B12, Mangan, měď, vitamín B9, vitamín E, vitamín A, vitamín D, vápník
Odpočinek	Odpočinek	DNS6	tryptofan, serotonin, hořčík, vitamín B1, vitamín B2, vitamín B3, vitamín B6, vitamín B12, vitamín D, vitamín C, selen, melatonin, koenzym Q10, mangan, molybden
Odpočinek	Odpočinek – 2. v pořadí	DNS6	tryptofan, serotonin, melatonin, glycin, ornithin - arginin, vitamín D, vitamín B3, vitamín B5, vitamín B6, vitamín B9, vitamín B10, vitamín B12, železo, zinek, měď, selen, hořčík, methionin, fenylalanin
Pohodlí	Pohodlí	DNS6	vitamín D, vitamín C, vitamín E, vitamín K, vitamín B9, chrom, hořčík, koenzym Q10, EPA, zinek, vanad, taurin, ornithin - arginin, karnosin, karnitin, cystein, glycin, sulforafan, flavonoidy, kortikosteron



Názvy v modré aplikaci	V růžové aplikaci	Skupina DNS	Složení směsi
Pro dospělé ženy	Harmonie menopauzy	DNS6	vitamín C, vitamín E, vitamín D, vitamín K, vitamín B2, vitamín B1, vitamín B9, vitamín B12, vitamín B6, flavonoidy, selen, hořčík, zinek, vápník, ornithin - arginin, tryptofan, EPA
Radost ze života	Radost ze života	DNS6	5-HTP, Serotonin, Tryptofan, Vitamín B3, Vitamín B5, vitamín B6, Vitamín B9, Vitamín B10, Vitamín B12, Fenylalanin, kobalt, androsteron, glutamin, měď, síra, EPA, citrulin, chrom, methionin, zinek, tyroxin
Rovnováha	Rovnováha	DNS6	vitamín B6, vitamín B9, vitamín B12, vitamín D, vitamín E, železo, selen, zinek, hořčík, glutathion, flavonoidy, glutamin, ornithin - arginin, kyselina asparagová
Vyčerpání	Vyčerpání	DNS6	vitamín B1, vitamín B2, vitamín B3, vitamín B5, vitamín B6, vitamín B7, vitamín B9, vitamín B12, sodík, EPA, glutamin, taurin, kortikosteron, vitamín C, kortizon, hořčík, tryptofan, ornithin - arginin, draslík
Vášeň	Vášeň	DNS6	vitamín B6, vitamín B9, vitamín B12, vitamín D, selen, zinek, glutathion, koenzym Q10, karnitin, kyselina asparagová
Úleva	Úleva	DNS6	vitamín B2, vitamín B5, vitamín B1, vitamín B7, vitamín B3, vitamín B9, vitamín B10, vitamín B12, selen, ornithin - arginin, vitamín C, vitamín D, zinek, glycin, hořčík, vitamín E, tryptofan, EPA

Zářivková doba a význam denního světla

Dnes žijeme v **zářivkové době** – většinu dne jsme obklopeni umělým světlem z LEDek, počítačů, tabletů a mobilů. Toto světlo je často příliš **ostré, modře zabarvené a jednospektrální**, což není přirozené pro lidský organismus.

Proč je to problematické?

- **Narušuje cirkadiánní rytmus** – Tělo se špatně orientuje, kdy je den a kdy noc, což ovlivňuje tvorbu melatoninu a kvalitu spánku.

- 
- **Zvyšuje únavu a stres** – Oči a mozek jsou neustále stimulovány, i když tělo potřebuje odpočívat.
 - **Snižuje produkci vitamínu D** – Protože jsme méně na slunci a světlo z obrazovek tuto funkci nenahrazuje.
 - **Negativně ovlivňuje náladu a koncentraci** – Příliš modrého světla může zvyšovat napětí a podrážděnost.

Proč je denní světlo nenahraditelné?

Přirozené světlo má **plné spektrum** vlnových délek, které tělo potřebuje pro:

- **správnou hormonální rovnováhu,**
- **nastavení biologických rytmů,**
- **tvorbu vitamínu D a podporu imunity,**
- **celkovou vitalitu a dobrou náladu.**

Praktické doporučení

- **Snaž se co nejvíce trávit čas venku na slunci**, ideálně ráno a kolem poledne – proto i já nejraději konzultuji telefonicky na terase, za každých povětrnostních podmínek.
- **Omezuj používání elektroniky** zejména večer – nebo používej filtry modrého světla, brýle.
- V interiéru preferuj **plnospektrální osvětlení**, které napodobuje denní světlo.
- **Krátké přestávky** během dne od obrazovek a pár minut pohybu venku výrazně zlepší energii i soustředění.

Život v zářivkové době je realita moderního světa, ale **vědomá práce s denním světlem** a omezením umělého osvětlení dokáže výrazně podpořit zdraví, spánek i celkovou vitalitu.



Kapitola 11.

5. Spouštěč: Nedospělost a program Oběť–Viník–Pečovatel

Převzít **odpovědnost za své tělo, emoce, myšlenky a životní děje** – to je pro mnoho lidí velký oříšek.

Nedospělost nemusí znamenat věk. Člověk může být dospělý biologicky, ale emocionálně nebo psychicky zůstává v roli dítěte.

Jak se nedospělost projevuje:

- **Závislost na druhých** – Čekám, že někdo jiný zařídí mou radost, štěstí nebo pohodlí.
- **Potřeba schválení** – Hledám svou hodnotu v očích druhých a bez uznání se cítím prázdný/á.
- **Neschopnost nastavit hranice** – Neumím říct „NE“ bez vysvětlování nebo pocitu viny.
- **Únik do role dítěte** – Očekávám péči, ochranu a pohodlí od okolí.
- **Vyhýbání se odpovědnosti** – Když se něco nepovede, „to oni“ nebo „okolnosti“ jsou na vině.
- **Role Pečovatele** – Na prvním místě mám všechny ostatní, ale ne sebe. Neumím si dovolit odpočívat, říct si o pomoc, nebo si dopřát čas jen pro sebe. Často věřím, že sebeláska je sobectví.

Sebeláska není sobectví!!!

Sebeláska znamená zdravý vztah k sobě, ne ignorování druhých.

- **Sobectví** říká: „Já na prvním místě a na vás mi nezáleží.“
- **Sebeláska** říká: „Postarám se o sebe, abych tu mohl/a být pro vás **v plné síle.**“

Dovolit si pečovat o sebe je **akt odpovědnosti**, ne sobectví.



Mentální program Oběť–Viník–Pečovatel

Tento program je v našem kolektivním vědomí hluboko zakořeněný a funguje na více úrovních (často známý jako **Dramatický trojúhelník**):

- **Oběť** – Cítí se bezmocná, říká „**Já za nic nemůžu, to oni!**“ a získává pozornost, soucit či úlevu od povinností.
- **Viník** – Buď **obviňuje sám sebe** („Jsem špatný, všechno jsem zkazil“), nebo naopak hledá viníky venku.
- **Pečovatel** (Záchránce) – Má zodpovědnost za druhé, ale **ne za sebe**, potlačuje své potřeby a vyčerpává se.

Tyto tři základní role se mohou rychle střídat a drží nás v **kolotoči frustrace**.

Další masky, které můžeme hrát:

- **Zachránce**
 - „Musím všem pomoci, jinak se jim něco stane.“ Často zasahuje i tam, kde nebyl požádán, protože jeho hodnota je odvozená z pocitu, že je potřebný.
- **Mučedník**
 - „Podívejte se, kolik jsem toho obětoval!“ Vědomě trpí, aby ukázal svou hodnotu, a svou bolest používá jako nástroj pro získání pozornosti.
- **Rebel / Sabotér**
 - „Nikdo mi nebude říkat, co mám dělat!“ Reaguje vzdorem i proti věcem, které by mu prospívaly. Často si sabotuje vlastní úspěch.
- **Perfekcionista**
 - „Musím být dokonalý, jinak mě nikdo nebude mít rád.“ Pod fasádou úspěchu a kontroly se skrývá strach z kritiky a odmítnutí.
- **Přizpůsobovatel / „Laskavý klaun“**
 - „Všechno je v pohodě, já to zvládnu!“ Zakryje své skutečné pocity humorem nebo vstřícností, aby byl přijat.



Cesta ven: 4 klíčové kroky

1. Uvědomění

Rozpoznej, kdy jedeš na **autopilota**. Ptej se:

- „**Jakou roli teď hraju** – oběť, viníka, pečovatele, zachránce, perfekcionistu...?“ A je to pro mne přínosné? Nebo, zde existuje něco jiného, přínosnějšího?
- „**Jaké emoce právě cítím** – lítost, vztek, vyčerpání, potřebu obviňovat?“

Uvědomění je první krok ke svobodě.

2. Převzetí odpovědnosti

Nejde o hledání viníka, ale **možnost volby!!!** Tady začíná skutečná síla. Nejde o sebeobviňování, ale o vědomou volbu **přestat hledat viníka** a místo toho hledat **řešení**.

Ptej se:

- „**Co mohu ovlivnit?**“
- „**Jak o sebe mohu teď lépe pečovat?**“
- „**Jaký malý krok mohu udělat právě teď?**“

Tím přestáváš být pasivní figurkou a stáváš se **tvůrcem vlastního života**.

3. Zralost

Zralost znamená unést realitu a zůstat sám sebou. Zralost je schopnost **unést realitu takovou, jaká je!** Přijmout, že život obsahuje radosti i těžkosti. Dospělý člověk:

- **neutíká před bolestí**, ale zpracuje ji a pustí,
- **rozlišuje, co může ovlivnit a co ne,**
- **stojí pevně ve svých hodnotách** a respektuje druhé.

Výsledkem je **vnitřní klid** – moje pohoda přestává záviset na tom, co dělají druzí.



Dovednosti k osvojení:

- Umět říct „**NE**“ **bez pocitu viny**, jako jedinou a konečnou odpověď.
- **Přijímat nepříjemné emoce**, ne je potlačovat.
- **Být zodpovědný jen za své myšlenky, emoce a činy.**

4. Nový program – Tvůrce

Když opustím roli oběti i viníka, otevírá se nová cesta – nastavení **Tvůrce**.

Tvůrce není ten, kdo má všechno pod kontrolou, ale ten, **kdo aktivně tvoří svůj život z místa vnitřní síly.**

Otázky Tvůrce:

- „Co se z této situace mohu naučit?“
- „Jak tuto zkušenost mohu využít k růstu?“
- „Jaký další krok mohu udělat právě teď?“

Tento přístup přináší **svobodu, energii a chuť žít**. Přestáváš být obětí okolností a stáváš se vědomým spoluhráčem života. **Tvůrce hledá cesty, možnosti, ne viníky.** Tento přístup přináší svobodu, energii a chuť žít.

Podpora na cestě

Práce s těmito vzorci je **každodenní proces**. Osobně se ráda v mé praxi obracím na programovou skupinu **Soul Cyklus, Aurou i Kouče**, které mi i mým klientům pomáhají držet směr a rozvíjet **vnitřní zralost**. Pravidelná praxe a vědomá práce na sobě přinášejí viditelné výsledky – **více klidu, více energie a více radosti**, více toho, co opravdu chceš žít.

Duše v klidu, všechno v klidu – Soul Cyklus

Kolik zátěže ještě nesete? Kolik „**neviditelných batohů**“ si s sebou nesete každý den? Možná jich je 100, možná 500 kg. Možná jste některé zdědili po rodičích, prarodičích, nebo si je nabalili sami během života.

A když je jednou odložíte, pocítíte něco neuvěřitelného – **lehkost**. Energie začne volně proudit, dech se prohloubí, mysl se zklidní.



To je okamžik, kdy začíná **Soul Cyklus** – cesta k tomu, aby vaše duše konečně **dýchala svobodně**.

Proč právě Soul Cyklus?

Za svou praxi jsem nepoznal/a program, který by byl tak **jemný a přitom geniálně přesný**. Frekvence v této skupině jsou nastaveny s takovou citlivostí, že mi po prvním cyklu doslova **spadla čelist**.

Každé euro, které do Soul Cyklu investujete, je dar – sobě, svým vztahům, svému životu. **Soul Cyklus se nekupuje v základním balíčku** (kromě Obsidiánu), je to extra programovou skupinou.

Spolu s **Koherencí, Kosmickým růstem, Aurou, Koučem a „léčivkami** – tak říkám resonančnímu modulu v **Modré apce**“ – patří mezi **TOP nástroje pro přepis rodových a emočních, kolektivních programů**, které se v našich životech neustále opakují.

Krátce o autorce Soul cyklu – Martina Kondritz

- **Německá výzkumnice** a certifikovaná léčitelka s dlouholetou praxí.
- Spoluzakladatelka profesního vědeckého sdružení.
- Oblíbená lektorka na TimeWaver Academy.
- Členka poradního sboru společnosti Healy.
- A především – žena, která dokázala propojit **vědu, intuici a praxi** do uceleného transformačního programu.

Programy Soul Cyklu

Každý program je klíčem k jednomu aspektu vaší duše a pomáhá **uvolnit staré bloky**, které vás brzdí.

Přijetí a Odpuštění – První klíč (program Přijetí)

Klid, odpuštění, zpracování frustrací, úzkostí i pocitu oddělenosti. Pomáhá i při separační úzkosti a **otevívá dveře k prosperitě**.

Ano! To je naprosto zásadní bod – spousta lidí má pocit, že když odpustí, znamená to, že schvalují, co se stalo.

Přijetí – klíč k návratu k sobě



Přijetí neznamená rezignaci ani smíření s tím, že „už to tak zůstane“. Je to vědomý krok, kdy si dovolíte vidět realitu takovou, jaká je – bez iluzí a bez popírání.

„Ano, tohle se stalo. Ano, bolí mě to. A já se rozhoduji jít dál.“

Když odmítáme přijmout realitu, neustále s ní bojujeme – a ten boj nás vysává. **Přijetí je akt vnitřní síly**, protože přestáváme ztrácet energii v minulosti a vracíme ji zpátky k sobě.

Odpuštění – vnitřní osvobození

Odpuštění se často mylně chápe jako omluva nebo schválení činu, který nám ublížil. **Ale odpustit neznamená souhlasit.**

Neznamená to říct: „Bylo to v pořádku.“ Znamená to přijmout fakt této reality, to, že někdo takto prostě koná, ale s vámi a vašim vesmírem, to nemá nic společného, jen to, že jste mohli být tomuto ději přítomni a **zvědomit si ho**.

Známkou skutečného odpuštění je, že:

- **přestáváte v sobě nosit hořkost,**
- přestáváte hrát ve své mysli stále stejný film o tom, co se stalo,
- **přestáváte se trestat** nebo trestat druhé tím, že jim stále připomínáte jejich chybu,
- a hlavně konečně dáváte vaši energii tomu, **co je pro vás přínosné.**

Odpuštění je dárek pro vás, ne pro toho druhého. Někdy se ten, komu odpouštíte, ani nikdy nedozví, že jste to udělali. A to je v pořádku. **Důležité je, že vy jste svobodní.**

Časté mýty o odpuštění

- **„Když odpustím, souhlasím s tím, co se stalo.“**
 - Ne. Odpuštění říká: „To, co se stalo, mě zranilo – ale **já si vybírám, že mě to už nebude řídit.**“
- **„Odpustit znamená zůstat v kontaktu s tím, kdo mi ublížil.“**
 - Ne. Můžete odpustit a přesto **nastavit pevné hranice** – třeba už s tím člověkem vůbec nebýt v kontaktu.
- **„Odpuštění je pro slabé.“**

- 
- o **Pravý opak.** Odpuštění je pro silné – vyžaduje **odvahu pustit bolest** a nechat ji přestat definovat váš život.

Vědecký pohled: Proč odpuštění léčí?

Výzkumy ukazují, že **neodpuštění udržuje tělo v chronickém stresu:**

- **zvyšuje hladinu kortizolu** a dalších stresových hormonů,
- **oslabuje imunitní systém,**
- přetěžuje nervovou soustavu a **zvyšuje riziko úzkostí a deprese.**

Naopak **odpuštění:**

- **snižuje krevní tlak** a srdeční tep,
- **zlepšuje spánek,**
- podporuje produkci hormonů spojených s klidem a regenerací (např. oxytocin, serotonin).

Přijetí + Odpuštění = Volnost

Když se rozhodnete přijmout to, co bylo, a odpustit, co je třeba, stane se něco hlubokého:

- **tělo se uvolní,**
- **mysl se projasní,**
- **přichází pocit vnitřního míru.**

Je to, jako kdybyste konečně **sundali těžký batoh**, který jste nesli roky a najednou zjistíte, že se dá kráčet lehčeji, radostněji.

Jak začít s přijetím a odpuštěním

1. **Pojmenujte bolest.** Buďte k sobě upřímní – co vás stále píchá u srdce?
2. **Prožijte emoci.** Dovolte si cítit vztek, smutek, bezmoc – **emoce jsou bránou k léčení.**

- 
3. **Rozhodněte se pustit.** Udělejte to vědomě – třeba i nahlas: „Rozhoduji se odpustit.“
 4. **Nastavte hranice.** Pokud je to potřeba, ochraňte se – odpuštění neznamená návrat do starých destruktivních vzorců.
 5. **Dýchejte.** Pokaždé, když se vzpomínka vrátí, nadechněte se a připomeňte si: „**Už to nepotřebuji znovu prožívat.**“

A hlavně si tento geniální program pouštějte **častěji**, na drátky nebo **HHW**.

Sebedůvěra (Program ze Soul Cyklu)

Otevření všech možností, zvětšení vašeho potenciálu, jasné fokusování na to, co si přejete tvořit, nové příležitosti a možnosti v životě. Toto je tématem velkého množství lidí. V podstatě jim k dosažení jejich snů a přání v životě chybí právě ta **sebedůvěra**.

Kéž by všichni inteligentní a moudří lidé měli i tolik sebedůvěry, jako ti, jenž touto kvalitou příliš neoplývají! ☺

UPOZORNĚNÍ: Tento program si ale rozhodně nepouštějte, pokud u toho nakupujete, páč byste se nakonec mohli divit, co vše jste nakoupili, i přes to, že to nebylo v plánu! ☺

Důvěra

Zbavení se **strachu a stresu**, restart vaší energie a podpora pro spojení se **svým pravým já**. Je velký rozdíl, když děláte vaše volby z prostoru strachu, nebo s prostoru propojení s vaším pravým já. Výsledky jsou zásadně jiné, **krásné je si dovolit být bez strachu**. Zkus to.

Vyrovnanost

Uvolnění a nalezení **klidu v situacích, které nemůžete ovlivnit**. Používáme i např. při přesunech z jiných časových pásem, při létání letadlem apod.

Vnitřní rovnováha

Napojení na **šťěstí a radost**. Detoxikace mysli, koncentrace a plná přítomnost v „**tady a teď**“. Spolu s programem Šťěstí, je to pecka.



Štěstí

Tento program se zaměřuje na harmonizaci těla, mysli a ducha. Je navržen tak, aby pomáhal jednotlivcům eliminovat **negativní myšlenky** a přistupovat k životu s optimismem. Jeho cílem je pozitivně vyrovnat energetické pole, což může vést k lepšímu zvládnání stresu, zlepšení nálady a celkovému zvýšení pocitu pohody.

Můj osobní tip: Při prvním puštění jsem zrovna vedla velmi náročný tel. rozhovor s klientem a jako by švihnutím proutku jsem si uvědomila, že moje pozornost se upíná na krásný vzrostlý strom... V celém těle jsem cítila **hluboký klid, tichou radost a plnou přítomnost v naprosté hojnosti všeho. Toto je štěstí.** Pokud máš před sebou např. důležitá životní rozhodnutí, nejdříve si ho pusť. Tak to vidím já.

Vědecké studie naznačují, že pozitivní myšlení a optimistický přístup k životu mohou mít pozitivní vliv na fyzické zdraví. Program Štěstí se tedy může stát nástrojem pro ty, kteří hledají způsoby, jak zlepšit svou **psychickou pohodu a celkové zdraví.**

Emoce

Pomáhá **zpracovat náročné emoce** – výbuchy vzteku, smutku, zklamání. Učí vnímat a harmonizovat to, co už neslouží. Výborný pomocník na dozrání, **poprvé puštěný vás může dost unavit, takže spíše ve večerních hodinách. :)**

Zátěž

Antistresák. Pro všechny, kterým se zdá, že je toho už příliš. Pečovatelé, lidé pod tlakem, ti, kdo „musí“ zvládat všechno i dlouhodobě. Ulevuje i fyzicky – krevní tlak, napětí, stres. Často se vyčistí i tzv. **paměť těla**, od stresů, šoků, atd.

Čistá Aura

Pro chvíle, kdy se necháte **toxikovat zvenku**. Pocit beznaděje, zloby nebo frustrace se uvolní, aura se pročistí. Máme již mnoho pozitivních zkušeností s tímto programem, všude tam, kde máte pocit, že s dějem, převážně pro vás toxickým, nelze nic dělat.

Příklad: Potřebujete natáčet videa venku a mít klid, jenže na vašem domě se zrovna opravuje střecha... Po dvou puštění tohoto programu, tehdy na drátky



na 100%, začalo pršet, a byl klid dva dny, poté došlo i ke zkrácení termínu dokončení. **Zázrak? Ne...hahaha.**

Stimulace

Antistresák. Znovu-naučení těla i duše reagovat na stres **zdravěji a klidněji.**

Rezerva výkonu

Podpora při **vyhoření, vyčerpání a ztrátě motivace.** Když se ti objeví v analýze, určitě si ji dej na **HHW nebo drátky.** Hílouš ti chce pomoci, sice nechápe, proč se tak dlouhodobě vyčerpáváš, ale i tak nabízí záchranné lano, abys na ty všechny děje, co sis nemyslel/a měla ještě energii.

Energetická rovnováha

Když potřebujete **nakopnout** – místo kávy nebo cukru. Dodává energii, zrychluje plnění úkolů a ladí vibrace tak, aby **přitáhly to, co si přejete** – třeba i životního partnera.

Shrnutí – Je Soul Cyklus pro vás?

Takže si to shrneme, pokud cítíte, že:

- **se vám opakují stále stejné situace,**
- **jste unavení z vlastních nebo cizích emocí,**
- **máte pocit, že stojíte na místě,**
- **nebo toužíte po větší lehkosti, po větším úspěchu**

Soul Cyklus je pro vás.

Je to pozvánka k tomu, abyste konečně **odložili všechny ty těžké batohy** a začali žít naplno – s **duší v klidu, srdcem otevřeným a energií, která proudí.**



Praktické používání Soul Cyklu

Soul Cyklus je navržen tak, aby vás provázel procesem energetické a psychické transformace. **Správné používání je klíčem k výsledkům.**

1. Začněte postupně (První cyklus)

- **Poprvé jedte každý jednotlivý program 3 dny po sobě.**
 - To znamená: První program na platíčku (např. Přijetí) **jednou denně, tři dny po sobě**. Druhý na platíčku, opět tři dny po sobě, třetí a tak dále, až do konce, kdy takto projdete všechny programy cyklu.
- Používejte buď **drátky s mikroproudem**, nebo **HHW s vysokofrekvenční vlnou**, která působí do každé buňky najednou.

2. Vedení poznámek

- **Každý den si zaznamenávejte, jak se cítíte** – fyzicky, emocionálně i psychicky.
- Sledujte sny, změny nálady, energie a inspiraci, **děje**, které se během programu objevují.
- Tyto poznámky vám pomohou pochopit, které programy mají na vás/ pro vás **největší vliv**.

3. Výběr programů pro dlouhodobou práci

- Po absolvování celého cyklu si **vyberte programy**, při kterých jste cítili **největší pohodu, nakopnutí nebo naopak únavu** – právě ty mají pro vás **největší transformační potenciál**.
- Těmto programům se věnujte **dlouhodoběji**, abyste prohloubili jejich efekt.

4. Alternativa: Analýza z Modré aplikace

- Pokud používáte **Modrou aplikaci**, a to doufám, že všichni děláte správně, můžete se řídit její **analýzou**.
- Ale i zde platí: zaměřte se na programy, které pro vás mají **největší účinek**, a věnujte se jim dlouhodobě.

Tip: Soul Cyklus není jen jednorázový zážitek. Sledujte změny, učte se ze svých reakcí a postupně si vytvářejte svůj osobní „jídelníček“, který vás podpoří fyzicky, mentálně i energeticky.

...když se chcete vyhnout
hádce , nestačí jen držet
pusu...musíte taky vypnout
funkci titulků ve vaší tváři





Kapitola 12.

6. Spouštěč: Nedostatek kvalitního odpočinku

Odpočinek není luxus – je klíčovou součástí zdraví! Nedostatek kvalitního, pravidelného odpočinku se projevuje postupně: nejprve psychicky (stres, úzkost, podrážděnost), následně fyzicky (imunitní oslabení, metabolické a kardiovaskulární problémy). Odborníci, a i já, proto doporučujeme vytvořit **pevné návyky odpočinku a spánku** jako prevenci vážných chronických stavů.

Dlouhodobé důsledky

Chronický nedostatek kvalitního odpočinku se projevuje jako souběh psychických a fyzických problémů. Může vést k:

- **trvalé únavě,**
- **syndromu vyhoření,**
- **zvýšenému riziku kardiometabolických onemocnění,**
- **zhoršení kvality života a snížené produktivitě.**

Co dělat, aby toto nenastalo?

- **Pravidelný spánkový režim:** Chození spát a vstávání ve stejnou dobu i o víkendech.
- **Spánková hygiena:** Eliminace světla a elektroniky před spaním, vhodné prostředí pro spánek (ticho, správná teplota).
- **Krátké pauzy během dne:** I 10–15 minut relaxace nebo „mikrospánku“ výrazně zlepšuje kognitivní funkce a psychickou odolnost. **Super bude, když si takto pohovíš třeba i s Híly nebo Maghíly na sobě.**
- **Redukce stresu:** Meditace, dechová cvičení nebo lehký pohyb podporují hluboký odpočinek.
- **Monitorování a řešení spánkových poruch:** Bez kvalitního spánku ani zdravý životní styl nestačí.

[O spánku ještě více na straně 66.](#)



Kapitola 13.

7. Spouštěč: Nedostatek pohybu

Nedostatek pohybu má **komplexní dopad**. Pojdme ti to jen krátce shrnout: psychika se projevuje únavou, horší náladou a sníženou kognitivní výkonností, fyzické tělo trpí oslabením srdce, svalů, kostí a metabolismu.

No, tak není toho málo k zamyšlení.

Nedostatek pohybu – psychické a fyzické dopady

1. Psychické důsledky:

- **Zhoršená nálada a vyšší riziko deprese:** Pohyb podporuje tvorbu endorfinů a neurotransmiterů (dopamin, serotonin). Sedavý způsob života snižuje jejich hladinu.
- **Snížená kognitivní výkonnost:** Nedostatek fyzické aktivity negativně ovlivňuje mozkovou cirkulaci, což může vést k horší paměti, soustředění a rychlosti myšlení.
- **Vyšší stres a úzkost:** Pohyb pomáhá regulovat hormon stresu (kortizol). Bez pravidelné aktivity se stres hromadí a psychická odolnost klesá.
- **Snížená motivace a energie:** Lidé se sedavým způsobem života často pociťují chronickou únavu, i když fyzicky nic neprovedou – tělo není „nakopnuto“ pravidelným pohybem.

2. Fyzické důsledky:

- **Kardiovaskulární problémy:** Sedavost je silně spojena s vysokým krevním tlakem, aterosklerózou, zvýšeným rizikem infarktu a cévní mozkové příhody.
- **Metabolické poruchy:** Nedostatek pohybu zvyšuje riziko inzulinové rezistence, obezity, cukrovky 2. typu a dyslipidémie (poruchy cholesterolu).
- **Svalová a kosterní degenerace:** Sedavý život vede k oslabení svalů, ztrátě svalové hmoty, snížené flexibilitě a vyššímu riziku osteoporózy.

- 
- **Zhoršené držení těla a bolesti páteře:** Dlouhodobé sezení způsobuje zkrácení svalů, bolesti zad a kloubů.
 - **Zhoršená imunitní funkce:** Pravidelný mírný pohyb podporuje imunitní systém; jeho nedostatek oslabuje obranyschopnost organismu.

3. Dlouhodobé důsledky:

Dlouhodobá sedavost je nezávislým rizikovým faktorem pro předčasnou úmrtnost. Kombinace sedavého způsobu života, špatné stravy a nedostatku spánku výrazně **zvyšuje riziko chronických onemocnění**.

4. Doporučení:

- **Pravidelný pohyb:** Minimálně 150 minut středně intenzivní aktivity týdně (chůze, plavání) nebo 75 minut intenzivní aktivity.
- **Posilování svalů:** Dvakrát týdně zaměřeno na hlavní svalové skupiny – prevence svalové atrofie a zlepšení držení těla. **Posilování s vlastní váhou naprosto stačí**, domácí pravidelné cvičení, i kdyby třeba na posteli, dokáže pomoci v mnoha ohledech. **Důležité je to slovo a čin – pravidelné**, a musí tě to bavit, abys to dělal/a stále.
- **Pravidelné přestávky při sezení:** Každou hodinu **5–10 minut chůze**, protahování nebo jednoduchá cvičení.
- **Aktivní životní styl mimo cvičení:** Např. chůze po schodech, stání při práci, zahradničení – **každý pohyb se počítá**.
- **Psychická podpora pohybem:** Kombinace pohybu s venkovními aktivitami, které zlepšují náladu a přirozenou expozici světla.

Ted' si asi řekneš, no tak to nedám. Měla jsem to naprosto stejně, a nezáleží na věku, kdy začneš. To je dobrá zpráva, například i krátké pravidelné pohybové aktivity dokážou **dramaticky zlepšit celkové zdraví** a prodloužit kvalitu života.

A Híly ti pomůže. Ale než ti řeknu přesně jak, pojďme ještě krátce mrknout, co to vše znamená například pro náš lymfatický systém.



Nedostatek pohybu, odpočinku a vliv na lymfatický systém

1. Lymfatický systém – role a význam:

- **Lymfa je tekutina**, která odvádí odpadní látky z buněk, transportuje imunitní buňky a pomáhá regulovat zánět.
- **Funguje bez vlastního čerpadla** – lymfu pohání **pohyb svalů, hluboké dýchání a gravitace**.
- Nedostatek pohybu nebo hlubokého odpočinku **zpomaluje tok lymfy**, což vede k hromadění toxinů a otokům.

2. Nedostatek pohybu a lymfa:

- **Snížený průtok lymfy**: Sedavý život znamená, že svaly nohou, trupu a paží se málo stahují, takže **lymfa stagnuje**.
- **Hromadění odpadních látek**: Zpomalený lymfatický tok může **zvyšovat zánětlivé procesy** a oslabovat imunitní reakci.
- **Vliv na metabolismus a tělesnou kompozici**: Nedostatek pohybu podporuje zadržování vody a toxických metabolitů, což může přispívat k otokům a celulitidě.

3. Nedostatek odpočinku a lymfa:

- **Noční regenerace**: Během hlubokého spánku se aktivuje detoxikační proces mozku. Nedostatek kvalitního spánku znamená, že odpadní látky v mozku a v těle se **neodstraňují dostatečně efektivně**.
- **Stres a lymfa**: Chronický stres (spojený s nedostatkem odpočinku) může způsobit zánětlivé reakce a **zpomalit lymfatický tok**.

4. Psychické a fyzické dopady propojené s lymfou:

- **Psychika**: Snížená eliminace toxinů může podporovat únavu, „**brain fog**“, podrážděnost a nižší odolnost vůči stresu.
- **Fyzické zdraví**: Zhoršený lymfatický tok se projevuje **oslabenou imunitou**, častějšími infekcemi, otoky končetin a vyšší náchylností k chronickým zánětům.

- 
- **Interakce s pohybem: Každý pohyb** – chůze, strečink, cvičení, hluboké dýchání – **podporuje lymfatický tok** a tím i detoxikaci a regeneraci těla.

5. Doporučení pro lepší fungování lymfy:

- **Pravidelný pohyb:** Stačí **20–30 minut denně**, zejména chůze, lehké posilování, jóga nebo plavání.
- **Hluboké dýchání a protahování:** Pomáhá pohánět lymfu přes hrudní dýchání a stahování svalů.
- **Masáže a lymfatická drenáž:** Profesionální manuální lymfodrenáž nebo domácí lehké masáže končetin podporují proudění lymfy.
- **Kvalitní spánek a odpočinek:** Aktivuje regeneraci a detoxikaci nejen mozku, ale i celého lymfatického systému.
- **Hydratace:** Lymfa je tvořena převážně vodou, takže dostatečný příjem tekutin je klíčový. **No opět, už ses napila?** 😊

Takže teď už víme, že nedostatek pohybu a odpočinku přímo zpomaluje lymfatický systém, což zvyšuje riziko otoků, zánětů, oslabení imunity a psychické únavy. Pravidelný pohyb, kvalitní spánek a aktivní péče o tělo (dýchání, protahování, masáže) jsou **klíčem k optimální funkci lymfy**, regeneraci a celkové rovnováze těla i mysli.

A teď tedy ty **podpůrné programy z Híly**.

Híly Fitness programy

Přehled programové skupiny

- **Svalová regenerace:** Programy pro svalovou harmonii a regeneraci jsou ideální po intenzivním tréninku. Mnozí uživatelé, včetně mne, hlásí **menší svalovou únavu a rychlejší zotavení**.
- **Vytrvalost a výkon:** Programy pro vytrvalost a výkon podporují energii před tréninkem a pomáhají udržet **stabilní výkonnost** během sportovní aktivity. **Upozornění:** Výkon navíc dodá tolik energie, že si ho raději **na noc nepouštěj**. 😊
- **Síla a hmotnost:** Tyto programy harmonizují tělo energeticky a podporují svalový tonus. **Při Síle jsem při cvičení zvedala mnohem větší zátěže**, než



obvykle a celý trénink byl více dynamický. Hmotnost není přímo dělaná na hubnutí, ale určitě je na playlistu při řešení této problematiky, z důvodu harmonizace bioenergetického pole pro energetickou rovnováhu těla.

- **Regenerace a relaxace:** Hluboká relaxace je podle zkušeností skvělá po náročném dni nebo tréninku, pomáhá zklidnit mysl i tělo. Já je ráda doporučuji i **po těžkých chorobách**, jako jeden z TOP regeneračních programů.

Jednotlivé programy

1. Harmonie Svalů

- o Podpora **regenerace svalů po cvičení**, snížení svalové únavy.
- o Skvělé kombinovat s regenerační stravou a hydratací.

2. Vitalita

- o **Zvyšuje energii** a stabilní výkon při fyzické aktivitě.
- o Ideální před sportovními výkony nebo dlouhodobým tréninkem.

3. Výkon

- o Podpora **maximální fyzické výkonnosti**.
- o Skvělé spustit těsně před, nebo i v průběhu, např. na HHW, intenzivním cvičením nebo závodem.

4. Síla

- o Harmonizace bioenergetického pole pro **svalovou sílu**.

5. Váha

- o Energetická rovnováha a **podpora metabolismu**.
- o Lze kombinovat s vyváženou stravou, vhodné pro každodenní použití.

6. Oběh

- o **Podpora krevního oběhu** a lepší okysličení svalů.
- o Vhodné před tréninkem, regenerací nebo při sedavém zaměstnání.
Tip: Tudíž když už se ten den nehýbeš, dej si z DNS Pohyb a pak tady tento program.



7. Regenerace

- o **Obnova těla** a stimulace vitality.
- o Skvělé po náročném dni nebo fyzické aktivitě, vhodné i večer.

8. Hluboká relaxace

- o **Uvolnění a zklidnění** těla i mysli.
- o Ideální před spaním nebo po stresovém dni, podporuje kvalitní odpočinek.

Pokud máš k dispozici **Digitální nutriční směsi (DNS)**, je naprosto nejlepší si ještě před tvým fitness programem dát jeden, ten první, **dle analýzy z DNS** přes **HHW** nebo **drátky**. A po cvičení také.

Programová skupina **Fitness z Híly** je zároveň i jedna z mála, kterou můžeš pustit **na dálku** a nechat vibrovat přes **Modrou aplikaci**, protože ten informační výstup dává smysl tak, jak je.

Tudíž: Ty cvičíš, chodíš, plaveš, jsi na túře na horách ☺ a někde v ubytování ti může jet jako podpora na dálku tato skupina.

Nezapomeň mít jak mobil, tak i Híly v nabíječce, ať mají dostatek energie a nezdechne ti to někde v půli kopce. ☺

Podpora při bolesti a Úleva

Bolest – První program v Híly, po čem saháme, je program ze **Zlatého cyklu** – **Úleva**. Někdy to ale prostě nestačí.

Takže vám sem dám to, co používám, když mám k dispozici **Híly Resonanci plus** nebo teď **Evolve** – Híly profíka. Vařím s tím, co mám k dispozici, i tak úspěšně.

Bolest zad akutní – zatuhlost a příběhy

Před ošetřením, během něj a po něm vždy **pijte dostatek dobré, neperlivé vody**. Vhodná je aplikace **vleže při relaxaci**.

Příběh: 42letý muž, náhlá akutní bolest zad, mírné nachlazení, nespavost

Použité programy:

- **Bioenergetická harmonie 1:** 2x hned program **Obranyschopnost**.

- **Bioenergetická podpora:** 1x program **Bioenergetická vzpruha**.
- **Stimulace:** **CHRONICKÉ BOLESTI ZAD - II, CHRONICKÁ BOLEST - I.**
- **Zlatý cyklus:** **ÚLEVA, ČISTÝ, ENERGIE, RELAXACE.**
- **Duševní rovnováha:** Program **EMOČNÍ ROVNOVÁHA.**
- **Éterické oleje:** 2 hod denně – dokoupil si za 250 Kč na měsíc.
- **Aura** (27 min), **Bachovky** (2 hod denně).
- **Dále denně:** Jeden ráno ze Zlatého cyklu (povětšinou **Úleva**), Večer z Hlubkového (povětšinou **Obnovení**) a ze Zlatého cyklu **Relaxace**.

Výsledek: Po 5 dnech hlásí, že již nemá žádné příznaky, **plná pohyblivost páteře!** 😊

Poznámky k holistickému řešení zad

Vždy, když řeším záda a jedná se o ženu, řeším i její podprsenku, kterou nosí, místo na kterém spí, boty v kterých a jak chodí. Pomalu i její židli v práci, je to tak. A také období před bolestí – copak to tam řešila za problém a s kým.

Víte, těch spouštěčů, které nám pak mohou ten výsledek neustále hatit, je poměrně hodně.

Vzpomínám na jednu paní, která měla bolesti zad a nic zvláštního se nestalo, všechno zkontrolováno. Hlíly ji vždy na chvíli pomohl a pak se to opakovalo. Bylo nutné zjistit, **čím pak se přesně krmí?**

No a zjistila jsem, že v rámci jara a hubnutí začala praktikovat **Keto dietu** (prosím vás, na každého to samozřejmě funguje jinak, takže nic proti dietám, pokud nám to slouží ku zdraví). Jenže paní pila pravidelně poměrně dost nějaký drink a ten obsahoval **mléčnou bílkovinu**. No a tím si stále rozhazovala imunitní systém, zánět byl v těle v plném proudu, a kdybychom na to tehdy brzy nepřišly, tak se s těmi zády a nejen s nimi trápí asi dodnes.

Na maličkostech záleží. Jenže já se nikdy nevzdávám, mám to v povaze. Však už asi víte. 😊

Další paní se zase s jinými bolestmi už těšila, jak mi poví, jak dobře pije, dostatečné množství vody. Jenže ono to bylo **s bublinkami...** no takových bylo mnoho. A na to se napijeme **čisté voděnky. Na zdraví!** 😊



Další příklad z praxe: Bolest břicha

Věta: „Maminko, bolí mě břicho.“ – Šup **Úleva ze Zlatého cyklu**.

A v průběhu aplikace řešíme/zjišťujeme:

- Co špatného se snědlo?
- Nebo jestli jí kamarádka ve školce něco nepěkného pověděla?
- Kdy byl/a naposledy na velké toaletě?

Na základě tohoto pátrání pak pokračujeme dále. Například **Nečistotami z Bioenergetické harmonie 2** (na HHW nebo drátky), anebo **Bachovkami, Kreativní homeopatií nebo Éterickými oleji na dálku** (přes Modrou aplikaci). A je to.

MagHíly – Parádní programy pro harmonický pohyb

MagHíly zařízení je bezdrátové a přenosné, což umožňuje jeho použití doma, **v posilovně!!!** nebo i na cestách. Aplikace nabízí různé programy zaměřené na harmonizaci bioenergetického pole těla, což může přispět k **lepší regeneraci, zlepšení flexibility a prevenci zranění, zlepšení výkonnosti a celkové pohodě**.

Hlavní kategorie programů Dr. McMakin

Tyto programy jsou zaměřeny nejen na sportovce, ale na každého, kdo pečuje o svůj pohybový aparát:

1. Po cvičení

- **Účel:** Podpora **regenerace svalů po fyzické námaze**. Dáš si ho na břicho a klidně i dvakrát, protože je celkem krátký. Regenerace je pak mnohem rychlejší a druhý den už můžeš opět řídit na plné pecky.
- **Doporučení:** Aplikovat do **20 minut po cvičení** pro optimální účinek.

2. Měkké tkáně

- **Účel:** Harmonizace měkkých tkání pro regeneraci.
- **Doporučení:** Vhodné pro období **1–4 týdny po fyzické aktivitě**. Například když si přemůžeš jemné tkáně na koleni, pak je nachladíš (klíma) a pak tě



to trápí i jen v sedě, v klidu. To pak k tomu dávej i **Kloubní rovnováhu** (s dvouma kostma na obrázku), **Detox** a **Regeneraci**.

3. Klouby a Kloubní rovnováha

- **Účel:** Podpora zdraví kloubů a regenerace po zranění nebo zánětu.
- **Doporučení:** Pravidelná aplikace pro zlepšení mobility a flexibility.

4. Harmonie Šlach

- **Účel:** Podpora regenerace šlach po zátěži nebo zranění.
- **Doporučení:** Aplikovat pro zlepšení **elasticity a odolnosti** šlach.

5. Harmonie Spodní zad

- **Účel:** Podpora zdraví dolní části zad, zmírnění **bolesti a ztuhlosti**.
- **Doporučení:** Vhodné pro osoby s bolestmi v oblasti bederní páteře.

6. Noha

- **Účel:** Podpora regenerace měkkých tkání nohou, zlepšení citlivosti a rovnováhy.
- **Doporučení:** Vhodné pro **prevenci problémů s nohami** a zlepšení stability.

7. Tělesné pohodlí

- **Všude tam, kde máme bolest, pouštíme vždy na III. stupeň.**

MagHíly – Programy nejen pro sportovce a regeneraci

Jistě jste si všimli, že se tady bavíme především o programech z programové skupiny **McMakin**. Ale od koho to vlastně tyto fantastické programy máme?

Kdo je vlastně Carolyn McMakin?

- **Carolyn McMakin, M.A., D.C.** – absolventka chiropraktiky.
- Klinická ředitelka „Fibromyalgia and Myofascial Pain Clinic“ v Portlandu, Oregon (USA).
- Vyvinula metodu zvanou **Frequency Specific Microcurrent (FSM)** kolem roku 1995–1996.
- Začala vyučovat FSM v roce 1997.
- A v MagHíly od ní už teď, včetně MH Obsidiánu, máme **36 programů!!!** (Základních v HPro 24.)

FSM a sportovní medicína

- Dr. Carolyn McMakin je známá svou metodou FSM, která se využívá nejen v oblasti rehabilitace a chronických bolestí, ale i ve **sportovní medicíně**.
- Mezi jejími pacienty byli i profesionální sportovci, kteří vyzdvihovali účinnost této terapie při **zotavování z vážných zranění**.
- **Jedním z nejznámějších, medializovaných případů je Terrell Owens**, bývalý profesionální americký fotbalista, který v roce 2018 během svého uvedení do Pro Football Hall of Fame veřejně poděkoval Dr. McMakin za pomoc při jeho rychlém zotavení po vážném zranění nohy (po operaci fibuly a přetržení vazů v kotníku). Použil FSM terapii a **vrátil se na hřiště již za šest týdnů**, což bylo považováno za mimořádný výkon.
- Tyto případy ukazují, jak FSM může být efektivní metodou pro sportovce a jak Dr. McMakin přispěla k rychlému návratu sportovců na vrcholovou úroveň výkonnosti.

Co je Frequency Specific Microcurrent (FSM)?

FSM je metoda, při níž se používají **velmi slabé elektrické proudy (mikroproudy)**, které pracují ve **dvou kanálech** (dva různé frekvenční signály současně).

1. **Jeden kanál** bývá zaměřený na „**účel**“ (např. snížení zánětu, bolest, stimulace opravy tkání).
2. **Druhý kanál** na **cílovou oblast/tkáň** (např. kloub, měkká tkáň, nervy).



Zkušenosti a její klinická praxe ukázaly, že FSM může pomoci u různých chronických bolestivých stavů – fibromyalgie, myofasciální bolesti, poškození v oblasti páteře, pooperační stavy, sportovní zranění.

Zajímavosti o Dr. Carolyn McMakin a metodě FSM

1. Průkopnice kombinace frekvencí

- **FSM není jen obyčejný mikroproud.** Dr. McMakin vyvinula systém **dvou frekvencí najednou**, kde každá frekvence má svůj cíl:
 - Jedna ovlivňuje **typ nerovnováhy** (např. zánět, bolest).
 - Druhá **konkrétní tkáň** (sval, šlacha, kloub).
- Tento princip je dnes základem i pro **MagHíly McMakin programy**.

2. Praktické výsledky před klinickými studiemi

- FSM vzniklo spíše z **klinické praxe a zkušeností s pacienty** než z laboratorních studií.
- McMakin je známá tím, že „testuje“ protokoly **přímo na pacientech** a podle výsledků je zdokonaluje, což dává metodu velmi **praktický a výsledky orientovaný charakter**.

3. Silný důraz na individualizaci

- Každý protokol se podle ní mění podle pacienta – někdo má problém s kloubem, jiný s nervem, jiný se šlachou.
- V MagHíly se tento princip odráží v možnosti výběru **konkrétních protokolů** a frekvencí pro konkrétní oblast těla.

4. Práce s chronickou bolestí

- McMakin se proslavila především tím, že pomohla pacientům, kteří už byli „**vyléčení**“ **klasickou medicínou** a léky.
- Její příběhy často zahrnují pacienty s **fibromyalgií, myofasciální bolestí nebo pooperačními komplikacemi**, kteří díky FSM opět získali mobilitu a kvalitu života.

5. Vliv na sportovní komunitu

- Kromě Terrella Owense měla FSM díky ní vliv i na profesionální fotbalisty či jiné sportovce, kteří potřebovali **rychlé zotavení po zranění**.

- 
- Čtenáři oceňují příběhy, kde vědecký princip se setkává s **praktickým výsledkem**, protože ukazuje, že metoda má hmatatelný dopad.

6. Vzpomínky a příběhy pacientů

- McMakin ráda sdílí **případové studie a příběhy pacientů**, což dává metodě lidský rozměr.

Přehled protokolů Dr. Carolyn McMakin (FSM)

Tyto programy v MagHíly pracují s principem **zdvojených frekvencí** (FSM) a jsou určeny k harmonizaci, regeneraci, snížení bolesti a zánětu v oblastech pohybového aparátu.

1. Tělesné pohodlí

- **Cíl:** Zmírnění **celkové bolesti, zánětu a napětí** v těle.
- **Použití:** Páteř, svaly, klouby, měkké tkáně.
- **Efekt:** **Rychlá úleva**, podpora regenerace, zlepšení mobility.

2. Harmonie krku

- **Cíl:** Krční páteř, svaly krku a ramen.
- **Použití:** **Ztuhlost, bolesti krční páteře**, napětí šíje.
- **Efekt:** Uvolnění svalů, snížení bolesti, **zlepšení pohyblivosti hlavy**.

3. Harmonie spodních zad

- **Cíl:** Spodní část zad, bederní páteř, okolní svaly a šlachy.
- **Použití:** Ploténky, **bolesti bederní páteře**, chronická zádová zátěž.
- **Efekt:** Uvolnění, podpora **regenerace plotének** a měkkých tkání, snížení bolesti.

4. Kloub a Rovnováha kloubů

- **Cíl:** Klouby – kyčle, kolena, ramena, lokty.
- **Použití:** **Artróza**, bolesti kloubů, regenerace po zranění.
- **Efekt:** Harmonizace funkce kloubů, **snížení zánětu**, podpora pohyblivosti.



5. Jemná tkáň a Harmonie Šlach

- **Cíl:** Šlachy, fascie, měkké tkáně.
- **Použití:** **Záněty šlach**, natažené svaly, chronická napětí.
- **Efekt:** **Regenerace tkání**, snížení napětí a bolesti, zrychlení rekonvalescence.

6. Po Cvičení

- **Cíl:** **Regenerace po sportovní zátěži**.
- **Použití:** Svaly, klouby, **energetická obnova** po tréninku.
- **Efekt:** Snížení únavy svalů, podpora rychlé regenerace, **prevence zranění**.

7. Harmonie Chodidla

- **Cíl:** Dolní končetiny – nohy, kotníky, lýtka.
- **Použití:** Regenerace po chůzi, běhu, sportovní zátěži.
- **Efekt:** **Uvolnění svalů**, podpora mobility nohou, zmírnění bolestí.

Všechny tyto protokoly byly vyvinuty Dr. Carolyn McMakin a jsou založeny na **práci se zdvojenými frekvencemi (FSM)**.

Jsou vhodné pro oblasti **pohybového aparátu**, pro **regeneraci**, **snížení bolesti**, **zánětu** a **podporu tkání**.

Lidičky, toto je doslova k nezaplacení. Vděčná, že je máme.

MagHíly – Klasické programy

Tyto programy nejsou tak specializované na sport, ale mohou dobře **doplnit regeneraci**, **vitalitu** a podporu těla po zátěži.

Užitečné programy z Klasik pro sportovce, pohyblivce i nepohyblivce:

- **Harmonie Buňka** – pro buňky, jejich regeneraci, **obnovu energie**.
- **Klouby** – obecná péče o klouby.
- **Regenerace** – celková regenerace těla, mysli, ducha.

- 
- **Vitality** – obnova vitality, když je tělo unavené.

Tipy, jak tyto programy spojovat podle zkušeností

- Zařadit **Po cvičení ihned!** po sportovní zátěži, zahrádce, procházce – pro rychlejší úlevu a regeneraci svalů.
- Doplnit „klasiku“ – **Harmonie Buňka, Vitalita, Regenerace** – když tělo potřebuje obecné posílení a obnovu.
- **Kombinovat MagHíly + Híly** (pokud máš) pro synergii – jeden pro magnetickou harmonizaci, druhý pro frekvence / IMF podle potřeby. Teď i přímo do buňky s **HHW**.

Když propojíš Híly s MagHíly... jedeme bomby!

Jak lze kombinovat Híly i MagHíly pro dosažení opravdu **hmatatelných výsledků** – a to i u vážnějších potíží, kde už byla naplánovaná operace.

Příběh Boženky – Kyčelní potíže a návrat do pohybu

Božence je přes 70 let a je to úžasná, vitální dáma. Problémy s levou kyčlí ji ale trápily dlouhé roky a bolest ji omezovala v pohybu.

Híly stabilizace: S Híly (tehdy nejvíce na drátky) se podařilo stav stabilizovat – pravidelně jsme používali programy z **Bioenergetické harmonie**, hlavně **Ohebnost, Obranyschopnost a Hormonální harmonii**. Bolesti se zmírnily a stav se nehoršil, ale operace kyčle byla i tak už naplánovaná a potvrzená.

Zlom s MagHíly: Zlom nastal, až když jsme přidali **MagHíly** s programem **Harmonie kloubů** od paní Dr. McMakin (ikona se dvěma kostmi). Boženka si ho přikládala přímo na kyčel a pravidelně spouštěla.

V kombinaci s programem **Ohebnost z Híly** se dostavil naprosto úžasný výsledek – **bolesti úplně ustoupily**, a to bez jakýchkoliv léků. Boženka chodí bez obtíží a **na plánovanou operaci už nemusí**.

Dnes má z této jednoduché, ale účinné kombinace vlastní rutinu a používá ji jako pravidelnou péči o sebe. Boženka je šťastná – a já s ní.



Příběh: Zmrzlá ramena

Zmrzlá ramena píšu schválně v množném čísle – těch napravených ramen bylo už tolik, že to ani nepočítám.

Tento náš elektromagnetický zázrak se zdvojenými, individualizovanými frekvencemi by měli mít v každém rehabilitačním centru.

Kroky při řešení ramen (Híly a MagHíly):

1. Nejdřív „uklidit“ **Mozeček** (pustit aspoň jednou).
2. Poté **dvakrát Harmonie šlach** (z MagHíly, na III. stupeň):
 - o Poprvé zezadu do oblasti mezi lopatkami.
 - o Podruhé zepředu k rameni pod klíční kost.
3. Tam také dát **Jemnou tkáň** (z MagHíly, na III. stupeň).
4. **Paralelně** s tím pouštět i **Híly programy**:
 - o Z BH1 **Obranyschopnost**.
 - o Z BH2 **Hormonální harmonii**.

Celý tento postup **opakovat minimálně 10 dní**. Zlepšení někteří cítí už druhý den, ale doporučuji nepřestat a věnovat tomu ještě pár dní navíc. V některých případech dokonce úplně stačily dva programy **Jemná tkáň a Harmonie Šlachy na III. stupeň** a pohyblivost, bezbolestná... byla tady.

Důležité však je:

- **Pít hodně vody!!!**
- **Vynechat mléčné produkty!!!**
- **A přestat řešit neřešitelné věci za ostatní!!!**

Já sama už bolesti zad neřeším – protože je prostě nemám. A to jsem kdysi měla záda v tak špatném stavu, že jsem všechny zvuky slyšela i dvojmo a trpěla tinitem... Zmrzlé rameno jsem měla třikrát a ta bolest byla nepopsatelná. Dnes už je to jen minulost. A já jsem neskutečně vděčná a se mnou i řady mých klientek/tů. **Velké díky MagHíly a Híly.**

Příběh Ladá – Ploténky a návrat k pohybu

MagHíly jsem měla doma sotva dva dny, když jsem zahlédla svého hodného souseda. Šel kolem domu téměř po čtyřech – bylo vidět, že má obrovské bolesti.

„Lad’o, pojd’ ke mně, pustím ti frekvence!“ volám na něj z balkónu.

On na to: „Ale ne, já už jdu na operaci za 14 dní, seš hodná,“ říká v bolestech. Nakonec ale svolil a přišel.

První aplikace a Šok

Spustila jsem z MagHíly program **Harmonie spodních zad**, protože šlo o problém s ploténkami. Během aplikace mi vyprávěl, jak už několik měsíců vláčí nohu, nemůže si ani sednout na záchod a injekce to jen zhoršují.

Čas utekl jako voda, program se ukončil a říkám: „Tak, zkus udělat dřep.“

On na to: „To nedokážu.“

Jenže k jeho obrovskému překvapení **dřep udělal – a bez bolesti**. Ladá byl v takovém šoku, že když odcházel, měl slzy v očích a jen opakoval: „**Jak je tohle možný?**“

Na dálku jsem mu ještě spouštěla **Auru a Bachovy květové esence**, aby se rychleji vzpamatoval z emočního šoku. Důležité bylo, že po té první aplikaci **konečně mohl chvíli chodit bez bolesti**.

Následná Harmonizace

Pak jsme aplikovali program pravidelně **21 dní**, a přidali jsme z Híly:

Hormonální harmonii

Obranyschopnost

Z Hlubkového cyklu program **Ledviny ženy**.

Postupně **úplně vysadil léky proti bolesti** a po měsíci byl klid.

Nejtěžší pro něj bylo naučit se **pít dostatek vody** – a také **nepít po dobu harmonizování žádný alkohol a mléko** ☺ Chudáček, no trpěl, co vám budu vyprávět.

Máte naprostou pravdu! Závislosti a jejich zvládání se týkají pohybu, energie, regenerace a celkové harmonie těla i mysli, tedy všeho, co ovlivňuje náš každodenní pohyb a kvalitu života.

No, a když už jsme u toho utrpení...

Konkrétně, aneb jak zatočit se závislostmi a třeba i s alkoholem.

Řekla bych, že se to pohybu netýká? **Hm, řekla bych, že ano!** Závislosti ovlivňují naši energii, motivaci, regeneraci, spánek a schopnost vědomé péče o tělo – tedy základní pilíře pro jakýkoliv pohyb a celkovou pohodu.

Jdeme na to!

Jak může Híly pomoci s Alkoholismem a obecně se závislostmi?

Frekvenčně na drátky, a teď u IMF programů možno i na HHW – **jupí!**

Zlatý cyklus: Každý den jeden program, postupně za sebou všechny dokola pouštět.

6týdenní protokol pro podporu při závislostech:

- **1. týden:** Duševní rovnováha: program **Vnitřní síla** – týden s jedním programem ze Zlatého cyklu
- **2. týden:** Bioenergetická harmonie 2: program **Gastrointr. Harmonie** – týden s jedním programem ze Zlatého cyklu
- **3. Týden:** Bioenergetická harmonie 2: program **Harmonie Jater** – týden s jedním programem ze Zlatého cyklu
- **4. Týden:** Meridiány 2: programy **Játra** – týden s jedním programem ze Zlatého cyklu
- **5. týden:** Meridiány 2: program **Ledvina** – týden každý zvlášť s jedním programem ze zlatého cyklu
- **6. týden:** Bioenergetická harmonie 2: **Nečistoty** – týden s jedním z programů Zlatého cyklu

6 týdnů nabitě pomoci pro Vás! Již řady lidí zametli se svými závislostmi právě tímto jednoduchým způsobem.

Důležitá doporučení:

- U všeho je nutné **hodně pít vodu.**

- 
- Pokud užíváte rekreační drogy, je vhodné den poté přidat do pouštění i program **Nečistoty**, i přes to, že ho v 6. týdnu pojedete celý týden.
 - **Zlatý cyklus** – hlavně programy **ENERGIE, Bytí, Relaxace, Čistý, Rovnováha**.
 - Pokud máte možnost **Digitálních nutričních směsí** na HWW, doplňte vždy po navibrování **Aury na 2:50 min** tu DNS, která vyjde v nejvyšším procentu (no jasně, tu první).

Toto by bylo k pohybu asi vše, pokud bychom nezískali novou programovou skupinu od paní doktorky Carolyn McMakin – McMakin Plus dostupnou pouze v MagHealy Obsidian.

MagHealy Obsidian – programy McMakin Plus

Poznámka: McMakin Plus je nejnovější verze aplikace McMakin, založená na práci **Carolyn McMakin**. Každý program využívá **duální frekvence** (první určuje typ účinku, druhá cíl), a v Obsidianu jsou některé programy přizpůsobeny podle pohlaví. Doba trvání bývá **20–60 minut**, aplikace je možná **systémově** (přes bioenergetické pole) i **lokálně**.

1. Flexibilita těla

- Cílová oblast: **pohybový aparát, měkké tkáně, šlachy, svaly**
- Účel: usnadňuje harmonizaci bioenergetického pole pohybového aparátu, podporuje **volnost pohybu**, zlepšuje pružnost.
- Poznámka: vychází z programu Soft Tissue (druhá frekvence cca **324 Hz**).
- Možné použití: při **ztuhlosti, po fyzické námaze**, při rehabilitaci pohyblivosti.

2. Pohyblivost kloubů

- Cílová oblast: **klouby a jejich pouzdra**
- Účel: podporuje **rozsah pohybu** a funkční pohodlí, pomáhá udržovat energetickou „mazací“ rovnováhu kloubů.
- Poznámka: odpovídá Harmonie Kloubů (druhá frekvence cca **326 Hz**).

- 
- Možné použití: při tuhosti kloubů, **po sportovním výkonu**, preventivně při zátěži.

3. Harmonie meziobratlové ploténky

- Cílová oblast: **páteř, meziobratlové ploténky**
- Účel: podporuje **energetickou harmonii celé páteře a plynulost její funkce**.
- Poznámka: blízké programům Harmonie krku a Harmonie spodních zad (druhá frekvence **292 Hz**).
- Možné použití: při **ztuhlosti páteře, bolestech zad**, k prevenci blokády.

4. Harmonie pokožky a slunce

- Cílová oblast: **pokožka po slunění**
- Účel: pomáhá obnovit **komfort a harmonii** po nadměrném slunečním záření.
- Možné použití: po opalování, po podráždění kůže.

5. Pohodlí pokožky

- Cílová oblast: **kůže a její bioenergetické pole**
- Účel: harmonizace v reakci na **stresory prostředí, podráždění nebo nerovnováhu**.
- Možné použití: při **suchosti kůže, začervenání, po kosmetických zákrocích**.

6. Harmonie hmotnosti

- Cílová oblast: **tuková tkáň, metabolické procesy**
- Účel: podporuje **přirozený rytmus těla** a energetickou rovnováhu související s regulací hmotnosti.
- Možné použití: při **redukčních režimech, očistných kúrách, při zpomaleném metabolismu**.



7. Hluboký dech

- Cílová oblast: **dýchací systém**
- Účel: otevírá a harmonizuje bioenergetické pole dechu, podporuje **snadné a vědomé dýchání**.
- Poznámka: vhodné i jako doprovod **dechových cvičení** (pránájáma, mindfulness).
- Možné použití: při **stresu, napětí**, dechových cvičeních, meditaci.

8. Noční harmonie pro muže

- Cílová oblast: **spánek, regenerace, hormonální rovnováha**
- Účel: podpora **klidného a regeneračního spánku**, u mužů navíc harmonizace pole **prostaty** (*Prostate Harmony*, **20 Hz**) a hormonální rovnováhy.
- Možné použití: při **potížích se spánkem, regeneraci po výkonu**, nočním neklidu.

9. Noční harmonie pro ženy

- Cílová oblast: **spánek, regenerace, ženský hormonální systém**
- Účel: podpora **klidného spánku, hormonální rovnováhy** a emočního uvolnění.
- Možné použití: při **PMS premenstruační syndrom, premenopauze, menopauzálních potížích se spánkem**.

10. Vyčištění prostoru

- Cílová oblast: **emoční a osobní prostor**
- Účel: harmonizace pole pro pocit **klidu a rovnováhy, snížení emoční zátěže**.
- Možné použití: **po konfliktech, stresu**, při potřebě „energeticky vyvětrat“ prostředí.



11. Jasnost

- Cílová oblast: **mozek, duševní bystrost**
- Účel: podporuje **jasné myšlení, soustředění a kognitivní výkon**.
- Poznámka: navazuje na **Brain Harmony**.
- Možné použití: při **učení, práci, duševní únavě**.

12. Po stresu

- Cílová oblast: na **detoxikaci** (energetické čištění) nebo **harmonizaci emocí**.
- Účel: **uvolnění blokády, očista bioenergetického pole**.
- Popis: Podporuje harmonizaci bioenergetického pole v reakci na **minulé stresové faktory**, čímž pomáhá **jemně obnovit vnitřní rovnováhu a klid**.

Obecné tipy pro použití

- **Délka aplikace: 20–60 minut** podle programu.
- **Frekvence použití:** obvykle **1–4 × denně**, případně častěji v akutních případech nebo když se jednoduše nemůžete nabažit krásných pocitů.
- **Kombinace:** lze kombinovat se systémovými programy MagHealy (např. **Atmosféra** nebo **Voda**) pro **celkové ladění prostředí**.
- **Polarita a umístění:** při **lokálních potížích** je vhodné zařízení umístit **blíže k postižené oblasti**.



Kapitola 14.

Híly ani Maghíly není Diagnostik

Híly Resonance není diagnostický nástroj.

Je to **analyzační modul** založený na principu informačního pole (někdy se tomu říká kvantové pole nebo bioenergetické pole). Jeho úkolem není stanovit lékařskou diagnózu, ale:

- **Naladit se na uživatele** (pomocí vibrační rezonance – přístroj se snaží „najít shodu“ mezi databází frekvencí a stavem klienta).
- **Vyhodnotit**, které frekvence, programy nebo podpůrné oblasti mají v daný okamžik nejvyšší „rezonanční shodu“.
- **Ukázat priority** – tedy co má smysl harmonizovat jako první, aby tělo, mysl nebo emoce získaly lepší rovnováhu.

Jde o takovou **mapu aktuálních tendencí**:

- Co má největší význam pro harmonizaci.
- Kde je možná největší energetická nerovnováha.
- Jaké frekvence by tělu mohly pomoci se srovnat.

Důležité je, že výstupy z Resonance:

- **Neříkají, že něco je nemoc**, ale že je tam **rezonance, informační pole** s určitou tematikou nebo frekvencí.

Oba dva toho uvidí opravdu velmi mnoho, a pokud uděláš těchto jednoduchých pár kroků před analýzou, dostaneš ty nejadekvátnější výsledky vůbec.

1. Vlož do modré aplikace **fotku bez brýlí** (ani dioptrické, ani sluneční), bez jakýchkoliv pokrývek hlavy a aspoň trochu ostrou. :) Dále doplň všechny potřebné informace.
2. Před analýzou z Resonance v nastavení – pokročilé nastavení - **zadej všude i u Aury 1 výstup**, čím méně informací vibruješ, tím lépe

Tak a nyní k analýze z modré a naše tipy a triky ☺



1. Abychom dosáhli nejlepších výsledků, před analýzou z Resonančních i třeba z Kouč modulu, jako první věc **si udělej analýzu Aury, a tu nechej na 2:50 minut navibrovat do Info pole!!!** A to vždy, když potřebuješ kvalitní analýzu, např. děláme ráno, ale pokud odpoledně opět potřebuješ vědět, co přesně tvé tělo nyní potřebuje např. z Digitálních nutričních směsí, **udělej tento postup znovu.**

Vyčištění pole / aury před analýzou

- o Pokud „vyčistíš“ pole, odstraníš nerovnováhy, negativní vzorce nebo rušivé energie, které by mohly zkreslit výsledky.
- o Je to podobné, jako kdybys **vypnul šum před nahráváním hudby** – software pak lépe zachytí „pravou melodii“ tvého informačního pole.

Další analýza po vyčištění

- o Po „vyčištění“ už Resonance modul může **přesněji identifikovat oblasti, které skutečně potřebují harmonizaci**, ne jen odrážky starých vzorců nebo emocí.
 - o Tak se tvoje práce stává **cílenější a efektivnější.**
2. Pokud pracuješ s někým, kdo je emocionálně labilnější, a víš o tom, pusť nejprve na cca minutu Bachovy květové esence. (Tohle je nutné tak max. u 5–10 % lidí.) U všech ostatních plně dostačuje **Aura na 2:50 min.** Tato krátká harmonizace pomůže klienta jemně vyrovnat.
3. Hned po dovibrování přikroč k analýze z Resonančního modulu. My teď nejčastěji jako první analyzujeme Digitální nutriční směsi, které mají velkou vypovídající schopnost a ukazují, co tělo aktuálně nejvíc potřebuje. Doporučuji to dělat právě takto – dá ti to skvělý základní přehled. Pokud si navíc budeš dělat poznámky, jaké látky se u tebe či u tvých klientů často opakují (např. hořčík, B-komplex...), časem uvidíš zajímavé vzorce.
4. Později se také dozvíš o možnosti zkráceného postupu, který ti napoví, jaké analýzy bys měl/a udělat poté. Navede Tě přesně na ty programy, které často „uhodí hřebíček na hlavičku“.
5. Samozřejmě záleží na tom, v jaké výbavě Hílouše máš. Jak jsme si už řekli, Híly ti neřekne „máš virózu, angínu, cukrovku“, ale pomůže najít



holistická řešení – odkyselení, detoxikaci, podporu orgánů, meridiánů a celkově vitalizačních programů k nastolení harmonického stavu. Proto je dobré trochu vědět, co se za názvem programu skrývá.

6. Híly a názvy v českém jazyce nerozlišují, jestli jde o muže nebo ženu, a když například ženě vychází „Prostata“, víme již z praxe, že se jedná o soubor frekvencí, které často pomohly s inkontinenčními problémy u žen.
7. Doporučuji si vést jednoduché poznámky o tom, co jsi u sebe nebo u klienta spouštěl/a a jak jsi reagoval/a – pomůže ti to sledovat posuny a výsledky i po několika týdnech a upravovat postup podle toho, co funguje nejlépe.

Pojďme se teď tedy společně podívat na jednu z top, na informacemi nejplnější, programovou skupinu, jak v Híly, tak i v Maghíly.

MERIDIÁNY

Digitální akupunktura a 20 meridiánů v Híly i od dr. Volla

Meridiány jsou nefyzické energetické dráhy těla, které přenášejí **čchi** (také nazývanou **prána, energie, božská esence** nebo **životní síla**) po celém těle. Tyto dráhy se mohou zablokovat a energie může stagnovat například kvůli:

- **nevyřešeným konfliktům** (např. dlouhodobé napětí v rodině),
- **traumatům z minulosti** (např. zážitky z dětství),
- **nevyřešeným emocionálním problémům** (např. **neodpuštění, zadržovaný hněv** nebo **bolest**).

Pokud se tato stagnace neléčí, může se dříve či později projevit ve **fyzické nemoci** nebo **chronických potížích**.

Právě pomocí akupunktury a dalších terapeutických energetických technik můžeme zablokované meridiány znovu uvést do rovnováhy a obnovit správný tok energie. Híly zpřístupňuje jeden z těchto přístupů všem – a to v podobě **digitální akupunktury**, která umožňuje rychle a přesně najít nejslabší místa v akupunkturním systému, často rychleji než zkušený akupunkturista. **Maghíly** toto navíc rozšiřuje o **informační pole prapříčiny disbalance** a její následné řešení nejen přes frekvence, ale i přes **informační pole**.



Digitální akupunktura využívá léčivé a harmonizační frekvence v kombinaci s Hílyho **frekvenčně modulovanými mikroproudy**, nebo nyní již s **HHW** přes **vysokofrekvenční vlnu**, k vyrovnání konkrétních meridiánů. Zatímco akupunkturista absolvuje roky studia a školení, aby získal licenci, naučil se lokalizovat akupunkturní body, rozuměl příznakům a každoročním změnám v energetickém systému, **Híly Resonance** nám umožňuje přístup k těmto poznatkům jednodušeji.

Díky rezonanční analýze se i my – neakupunkturisté – můžeme naučit, jak vyvážit své meridiány dříve, než se objeví první známky nemoci. A co je důležité – můžeme to dělat pohodlně, aniž bychom museli narušit naši každodenní rutinu.

V tomto příspěvku se zaměříme na podrobnosti k jednotlivým meridiánům v rámci programu **Híly Meridiány 1**. V dalším příspěvku si pak projdeme i zbývající meridiány obsažené v programu **Híly Meridiány 2**.

Programové skupiny Meridiány 1 a Meridiány 2 obsahují celkem **20 individualizovaných mikroproudových (IMF) programů** pro harmonizaci bioenergetického pole jednotlivých meridiánů.

- **12 TCM meridiánů** – propojeny s konkrétními orgány, emocemi a příznaky.
- **8 Vollových meridiánů** – nejsou vázány na konkrétní orgán, ale na typ tkáně nebo funkci. Ukazují zejména zánětlivé a degenerační tendence.

Tato skupina programů je založena na **elektroakupunktuře podle Dr. Volla**, která je považována za nejstarší a nejpoužívanější elektrickou diagnostickou a terapeutickou metodu v přírodní medicíně.

Německý lékař **Dr. med. Reinhold Voll (1909–1989)** vyvinul v 50. letech společně s inženýrem Fritzem Wernerem přístroj, který umožňuje přesně lokalizovat akupunkturní body a měřit jejich energetický stav.

Meridián alergie (VOLL)

Hlavní funkce: Alergický meridián řídí a kontroluje **chronické alergie**.

Duševní téma: Mír – schopnost být se vším v rovnováze a harmonii.

Princip: Mír a vnitřní klid.



Příslušná čakra: Srdeční čakra

Léčivé barvy:

- **Zelená** – pro alergie, které se projevují navenek
- **Modrá** – pro alergie, které se projevují uvnitř
- **Oranžovo-zelená** – při oslabení imunity a nedostatkových příznacích

Psychosomatické souvislosti

Alergický meridián leží vedle meridiánu oběhu, proto má také **spojitost s láskou**. Abychom mohli žít v míru a bez agresivity, je důležité být se vším propojeni **láskou**. Alergie ukazuje, že ve mně existují funkce nebo postoje, které nejsou slučitelné s tím, co je v mém prostředí. Hledám symbol, který ukazuje, s jakým postojem nejsem v souladu, a právě na ten reaguji alergicky. **Alergie je vždy vnitřní konflikt s něčím nebo někým, vyvolávající neklid**. Téměř neexistuje člověk, který by nikdy neměl alergii. Mohou přicházet a odcházet a vždy odrážejí **vnitřní stav podráždění**.

Příklady a specifika

- **Neurodermitida**: většinou alergického původu. V případě přehnané mateřské lásky se dítě může bránit zarudnutím kůže. Pokud přetrvává, vzniká neurodermitida, která se silně projeví, když láska hrozí být příliš tíživá. **Léčba je úspěšná, pokud je zahrnuta i matka**.
- **Alergie na mléko**: těžko léčitelné, protože alergen (**matka**) nelze odstranit.
- **Tiché alergie**: cca 1/3 všech alergií – nejsou vidět, projevují se **migrénami, zácpou, problémy s krevním tlakem**.
- **Alergie na pyl**: odpor k „oplození“, nové myšlenky a nápady. **Lidé tvrdohlaví**.
- **Alergie na roztoče**: vztah k vlastnímu domovu; **často z dětství**.
- **Křížové alergie**: reakce nastává jen při kombinaci 2 látek, **obtížně léčitelné**.



Zajímavosti z praxe

- **Alergický prst:** pokud je meridián často narušen, **prostředníček se ohýbá směrem k prsteníku**. I bez alergie je užitečné sledovat spory a **vnitřní napětí**.
- **Souvislost s imunitou:** moderní děti mají méně příležitostí „trénovat“ imunitní systém, např. **masivní očkování** redukuje kontakty s mikrobi, takže tělo reaguje přehnaně. Děti vyrůstající v kontaktu s přírodou a „**vitamínem špíny**“ mají méně alergií.
- **Nesnášenlivost histaminu:** **není alergie**, ale **nedostatek enzymů** pro rozklad určitých látek.

Léčba a afirmace

Z lékařského pohledu jsou alergie imunitní reakce na konkrétní látky, ale energeticky jsou předchůdcem buněčné imunitní reakce **citlivosti na látku**.

Afirmace pro práci s aurou, koučem či éterickými oleji:

„Svět je bezpečný a přátelský. Jsem v míru se svým životem.“

Použití v praxi:

- **Kašel** (suchý, vlhký, chronický), **rýma**, **ekzémy**, **slzení očí**.
- **Reakce po pokousání hmyzem nebo dietní chybě**.
- Situace, kde je potřeba snížit **přehnanou hysterickou reakci těla** a zklidnit imunitní reakci.

Meridián pojivové tkáně (VOLL)

Hlavní funkce: Meridián pojivové tkáně zásobuje energií **pojivovou tkáň** v kůži, kostech, svalch, šlachách a vazech. Může být propojen se systémovými problémy nebo s lokálními zhuštěnými oblastmi.

Duševní téma: **Síla a opora v životě** – schopnost stát pevně a být stabilní i v náročných situacích.

Psychosomatické souvislosti

Problémy s pojivovou tkání mohou být dalekosáhlé, protože **pojivová tkáň je v těle velmi rozšířená**. Typicky se projevují jako:

- **Autoimunitní tendence**

- 
- **Degenerativní změny**
 - **Zánětlivé stavy** Energetická nerovnováha v tomto meridiánu může ovlivnit nejen tělesnou strukturu, ale i **pocit vnitřní stability a životní síly**.

Tipy z praxe

- Sledujte opakující se **degenerativní** nebo **zánětlivé projevy** v kloubech, vazech či svazech.
- Práce s tímto meridiánem může podpořit **pocit opory, pevnosti a celkovou vitalitu organismu**.

Meridián močového měchýře (TCM)

Hlavní funkce: Meridián močového měchýře zajišťuje energetické zásobování **močového měchýře** a vyrovnává jak vylučování tekutin, tak tok energie v nervech. Je zodpovědný za **největší distribuci čchi podél páteře** – od hlavy až k prstům na nohou.

Duševní téma: **Být silný a odvážný – „Organizátor života“.**

Doba regenerace: Denně mezi **15:00 a 17:00**.

Psychosomatické souvislosti

Dysfunkce meridiánu močového měchýře se může projevovat:

- Slabostí močového měchýře a poruchami močení
- Problémy s prostatou
- Bolestmi hlavy, zad, ischias
- Slabými kotníky a koleny
- Bolestmi paty, křečemi v lýtkách
- Poruchami rovnováhy
- Citlivostí na chlad
- Slabou koncentrací
- Napětím v oblasti čelisti
- Impotencí nebo frigiditou

- 
- Nervozitou, úzkostí

Spojené emoce: Nejistota, pocit ochromení, bázlivost, stud, rozpaky.

Tipy z praxe

Tento program je velmi účinný při podpoře **močového měchýře a páteře**, často zachraňuje funkce močového systému a **stabilitu zad**. Je to **oblíbený meridián** hned po Alergickém meridiánu, **vysoce doporučený** při práci s klienty i v osobní praxi.

Meridián tlustého střeva (TCM)

Hlavní funkce: Meridián tlustého střeva zajišťuje energetické zásobování **tlustého střeva** a podporuje **vylučování odpadních látek** během dne. Podílí se také na **zdraví kůže, kloubů a sliznic**.

Duševní téma: **Radost** – schopnost přijímat a uvolnit se, radovat se z toku života.

Doba regenerace: Každé ráno mezi **05:00 a 07:00** („Čistič vody“) – tento čas je důležitý pro obnovu rovnováhy **mikrobiomu** a redistribuci tekutin.

Psychosomatické souvislosti

Dysfunkce meridiánu tlustého střeva se může projevovat:

- Nesprávným postavením nohou (X a O)
- Boolestmi kolen, křížové oblasti a ramen
- Střevními a zažívacími potížemi
- Zápachem z úst, migrénami, bolestmi hlavy
- Častými nachlazeními a bolestivými stavy
- Menstruačními potížemi, trigeminální neuralgií
- Boolestmi zubů, tenisovým loktem, potížemi s krční páteří
- Nevolností, neschopností se uvolnit, osamělostí

Spojené emoce: Ztuhlost, problémy se změnami, perfekcionismus, pocity sklíčenosti, povinnost, sebelítost nebo sebenenávist.



Meridián tenkého střeva (TCM)

Hlavní funkce: Meridián tenkého střeva zajišťuje energetické zásobování tenkého střeva a podporuje **trávení a přeměnu potravy na energii (gu čchi)**.

Duševní téma: Trávení – schopnost vstřebat a zpracovat nejen potravu, ale i zážitky a informace.

Doba regenerace: Denně mezi **13:00 a 15:00 („Sídlo ohně“)** – čas, kdy **jang čchi** nejlépe cirkuluje a podporuje **soustředění a energii**.

Psychosomatické souvislosti

Dysfunkce meridiánu tenkého střeva se může projevovat:

- Problémy s rameny a pažemi, napětí v krku
- Bolesti kolen
- Zažívací potíže (průjmy, střevní křeče)
- Potíže s vedlejšími nosními dutinami
- Onemocnění uší, epilepsie, ječné zrno
- Citlivost, přecitlivělost
- Beru si vše k srdci, přetížení rodinou nebo prací
- Psychózy

Spojené emoce: Snadno emocionálně rozrušený a nervózní, zranitelný, popírající, potlačené emoce (tzv. „bez emocí“), zapomnětlivost.

Meridián tukové degenerace (VOLL)

Hlavní funkce: Meridián tukové degenerace **reguluje metabolismus tuků** a zajišťuje, aby naše orgány **nedegenerovaly tukem**. Podílí se na energetické regulaci **příjmu buněk a tukové distribuci v těle**.

Duševní téma: Mluvení a předávání informací – schopnost sdílet, dávat i přijímat.

Léčivá barva:

- **Modrá** – štědrost, předávání, osvobození
- **Žlutá** – poznání, intelekt, správné chování

Princip: Štědrost a volnost



Psychosomatické souvislosti

Meridián tukové degenerace může odrážet:

- Patologické změny lipidů v krvi (HDL, LDL, cholesterol atd.)
- Tukovou degeneraci orgánů (např. játra)
- Arteriosklerózu
- Endokrinní onemocnění, zejména štítné žlázy nebo žlučníku (žlučové kameny)

Energetická nerovnováha se může projevovat také **hmotnostními výkyvy**:

- **Přibývání na váze** při nedostatku „dávání“ nebo při pocitu, že přijímám více, než vydávám
- **Ztráta váhy** při ztrátě životní pozice, i při správné stravě
- **Vytváření „ochranné vrstvy“** při strachu

Tipy z praxe

- Meridián tukové degenerace je propojen s **meridiánem štítné žlázy** a **meridiánem žlučníku** – doporučuje se **kombinovaná práce**.
- Tuk lze odbourat vhodnou stravou, zejména **hořkou**; **bez pohybu je hubnutí obtížnější**.
- Tento meridián zajišťuje, že **všechny tukové částice v těle se pravidelně obnovují**; tuk totiž časem žlukne a vzniká zápach.
- Pokud vyjde tento meridián v analýze, klient může být i **štíhlý** – ukazuje i na **poruchy štítné žlázy**, včetně úbytku energie, vypadávání vlasů apod.

Afirmace / nové myšlenkové vzorce

- „Umím přijímat stejně dobře jako dávat.“
- „Jsem v bezpečí a chráněný.“
- „Jsem jedinečný a přijímám se s láskou.“



Meridián žlučníku (TCM)

Hlavní funkce: Meridián žlučníku zajišťuje energetické zásobování žlučníku a reguluje trávení tuků. Podílí se také na **celkové energetické síle organismu** a **propojení s mozkem a očima**.

Duševní téma: Kreativita a seberealizace – schopnost jednat s odvahou a naplno projevovat **vlastní vizi**.

Doba regenerace: Denně mezi **23:00 a 01:00** – považován za čas **soustředěné energie a síly vůle**.

Psychosomatické souvislosti

Dysfunkce meridiánu žlučníku se může projevit:

- Bolestmi hlavy a migrénami
- Očními potížemi
- Zvětšením štítné žlázy
- Poruchami metabolismu
- Žlučovými kameny, kolikami
- Problémy s dásněmi
- Častými negativními emocemi – vztek, hněv, nenávist, prudká povaha, odsuzování

Spojené emoce: Hořkost, iracionalita, frustrace, podrážděnost, netrpělivost, snadno spustitelné emoce, potlačované pocity, problémy s odpuštěním.

Tipy z praxe

- **Pozor při akutních stavech:** Pokud má klient žlučnické kameny, písky nebo zažije záchvat, **meridián nikdy nepouštěj** – situaci by to mohlo rozjet/zhoršit.
- Meridián žlučníku je spojován s **mozkovou činností, magnetickou energií** z metabolismu železa a **silou vůle**.
- Energetická rovnováha tohoto meridiánu podporuje **správné reflexy a zdravé oči**.



Meridián kloubů (VOLL)

Hlavní funkce: Meridián degenerace kloubů zajišťuje energetické vyvážení flexibility a zabraňuje degeneraci kloubů. Podporuje zdraví kloubních struktur, šlach a vazů, i když ještě nemusí být patrné fyzické poškození.

Duševní téma: Lehkost a pohyblivost – schopnost pohybovat se životem volně, bez zablokování a přetížení.

Psychosomatické souvislosti

Dysfunkce meridiánu kloubů může odrážet:

- **Predispozici k artritidě nebo degenerativním onemocněním kloubů**
- **Ztuhlost a omezenou pohyblivost**
- **Energetické bloky**, které se mohou projevit později ve fyzických symptomech
- **Napětí**, které ovlivňuje držení těla a celkovou mobilitu

Energetické a psychické souvislosti:

- **Blokády v meridiánu** mohou znamenat **vnitřní strach nebo odpor k pohybu vpřed**, k životním změnám nebo k přijímání nových zkušeností.
- Tento meridián souvisí s pocitem lehkosti, pružnosti a schopností adaptace.

Pokud energie stagnuje, tělo i mysl mohou být zatuhlé a rigidní.

Tipy z praxe

- Práce s tímto meridiánem podporuje **prevenci degenerativních změn** a zlepšuje **celkovou pružnost**.
- V kombinaci s fyzickou aktivitou a strečinkem pomáhá udržet **pohybovou svobodu**.
- Na emoční úrovni pomáhá **uvolnit strach a bloky**, které brání **volnému pohybu v životě i těle**.



Meridián kůže (VOLL)

Hlavní funkce: Meridián kůže zajišťuje energetické zásobování **kůže, vlasů a nehtů**. Podílí se také na funkci **sliznic a sítnice**, což ovlivňuje zdraví očí a vnitřních orgánů (např. kolitida, gastritida).

Duševní téma: **Ochrana a oddělení od vnějšího světa** – schopnost stanovit hranice a chránit se.

Léčivá barva:

- **Modrá** při kožních onemocněních
- **Fialová** při lupénce
- **Žlutá, bílo-žluté sluneční světlo** pro celkovou podporu **Nikdy červená nebo oranžová!**

Princip: Ochrana a **pevnost**

Příslušné čakry: **Sakrální čakra**

Psychosomatické souvislosti

- **Tlustá kůže** (např. lupy) vzniká jako **ochrana vůči vnějším vlivům**.
- **Tvrdá kůže na loktech** může znamenat **konkurenční boj**: pravý loket – muž, levý loket – žena.
- **Lupy na rukou** se objevují, když máme potřebu „**bouchnout do stolu**“.
- **Záněty kůže, akné nebo alergie** ukazují, že meridián a 2. čakra nezvládají **vyučování a detoxikaci**.
- **Postižená kůže** často znamená **neschopnost energeticky se uvolnit** nebo vyrovnat se s něčím, co nás trápí. Často používáme s programy ze **Soul cyklu – Přijetí, Emoce a Sebevědomí**, a **Bioenergetické obranné programy**.

Afirmace / nové myšlenkové vzorce

„Moje poddajnost se mění v pevnost.“



Meridián srdce (TCM)

Hlavní funkce: Srdcový meridián zajišťuje **energetické zásobování srdečního svalu** a podporuje **harmonii mezi tělem a duševním stavem**.

Duševní téma: **Láska k bližním a bezpodmínečná láska** – schopnost cítit a dávat energii srdcem.

Doba regenerace: Denně mezi **11:00 a 13:00** – ideální čas k **vyprázdnění srdce a mozku**, podpoře transportu energie a **rovnováze kognitivních a energetických funkcí**.

Psychosomatické souvislosti

Dysfunkce meridiánu srdce se může projevit:

- Bolestmi ramen a hrudníku
- Srdečními problémy, závratěmi
- Kolísáním krevního tlaku, oběhovými potížemi
- Koktáním, krvácením z dásní
- Pocením/nočním pocením, bledostí
- Nervozitou, rychlou podrážděností, vnitřním neklidem
- Slabou vůlí a poruchami spánku

Spojené emoce: Odmítnutí, pocit zlomeného srdce, zášť, opuštěnost (osamělost).

Meridián hormonální rovnováhy (Trojitý ohřívač / San Jiao, TCM)

Hlavní funkce: Meridián trojitého ohřívače **reguluje tělesnou teplotu a koordinuje činnost hormonálních žláz**. Podporuje rovnováhu metabolismu a **správnou distribuci energie v těle**.

Duševní téma: **Přizpůsobení** – schopnost flexibilně reagovat na vnitřní i vnější změny a udržovat harmonii.

Doba regenerace: Denně mezi **21:00 a 23:00** – typický čas pro **odpočinek a zklidnění těla**. Zívání během těchto hodin signalizuje potřebu relaxace.



Psychosomatické souvislosti

Dysfunkce meridiánu trojitého ohříváče se může projevit:

- Boolestmi kolenních a kyčelních kloubů
- Boolestmi podbřišku
- Nestabilitou kloubů
- Boolestmi a záněty krku, ramen a paží
- Tinnitusem, problémy s nadledvinami a štítnou žlázou
- Astmatem, alergiemi, křečemi
- Zvýšenou náchylností k nachlazení
- Poruchami trávení, ztrátou libida, poruchami potence
- Citlivostí na počasí
- Obsedantními myšlenkami
- Myomy a cysty
- Vyčerpáním a problémy s vymezením hranic

Meridián oběhu (Perikard / Volný průtok, TCM)

Hlavní funkce: Meridián krevního oběhu zajišťuje **energetické zásobování a regulaci krevního oběhu**. Podporuje **mikrocirkulaci čchi** v cévním systému a umožňuje **harmonickou distribuci energie** v těle.

Duševní téma: Radost a sebeláska – schopnost prožívat život naplno a přijímat sami sebe.

Doba regenerace: Denně mezi **19:00 a 21:00** – v této době **čchi putuje z periferie do vnitřních orgánů**, čímž podporuje **vnitřní energetické zásobení hustých orgánů**.

Psychosomatické souvislosti

Dysfunkce meridiánu oběhu může vést k:

- Srdečním a cévním problémům, bušení srdce
- Depresi, neklidu, nervozitě
- Náhlým návalům horka, zarudlé tváři

- 
- Vysokému krevnímu tlaku
 - Nevolnosti a zvracení
 - Epilepsii
 - Sexuálním poruchám, impotenci, onemocněním prostaty
 - Angině pectoris
 - Nespavosti
 - Přecitlivělosti a manickým náladám

Meridián jater (TCM)

Hlavní funkce: Jaterní meridián zajišťuje **energetické zásobování jater** a **reguluje energetický metabolismus**. Podporuje **krevní oběh, Qi šlach** a **celkovou vitalitu těla**.

Duševní téma: **Hněv a vzrušení** – schopnost vyrovnat emocionální napětí a **zachovat klid**.

Doba regenerace: Denně mezi **01:00 a 03:00** – tzv. „**most mezi pozemským a božským**“. V této době probíhá **očista Wei Qi** (obránné energie) a krve, **játra se regenerují a obnovuje se jejich funkce**.

Psychosomatické souvislosti

Dysfunkce meridiánu jater se může projevit:

- Astmatem
- Agresivitou, výbuchy hněvu, plachostí
- Menstruačními poruchami a premenstruačním syndromem
- Impotencí a onemocněním prostaty
- Hemoroidy
- Ztuhlostí, omezenou pohyblivostí kloubů, ztuhnutými svaly a šlachami
- Svalovými křečemi a záněty
- Závratěmi, nadýmáním, výkyvy nálad



Meridián Plíce (TCM)

Funkce plicního meridiánu:

- Zajišťuje **energetické zásobování plic, průdušek a dýchacího systému**.
- Vyrovnává **tok Qi** (životní energie) a podporuje buňky při **výměně kyslíku a odvodu odpadních látek**.
- Distribuce Qi a Ying umožňuje **dobrý lymfatický a energetický tok** během noci, kdy je tělo v pasivním (**Yin**) stavu.

Duševní téma: Tolerance

Biorytmus: Aktivní mezi **03:00–05:00** („Mistr Qi“). Toto je doba **regenerace meridiánu**, který moduluje Qi, a podporuje tak **celkové energetické vyrovnaní těla**.

Příznaky dysfunkce:

- Fyzické: napětí, dýchací potíže, dušnost, onemocnění dýchacích cest, slabý imunitní systém, náchylnost k infekcím, poruchy krevního oběhu, plicní a kožní onemocnění, bolesti ramen a zad, nespavost.
- Emoční: deprese, sebelítost, nervové zhroucení.

Meridián Lymfa (VOLL)

Funkce lymfatického meridiánu:

- Zajišťuje **energetické zásobování lymfatických cest, uzlin a tekutiny**.
- Umožňuje **volný tok lymfy**, který je nezbytný pro **zdraví a pocit svobody**.

Duševní téma: Svoboda

Léčivá barva: Modrá

Příslušné čakry:

- **Sakrální čakra**
- **Krční čakra**

Princip a problém: Meridián funguje na principu **svobody** a musí **volně proudit**. Při nachlazení nebo **stagnaci lymfy** se tok omezuje, což symbolicky **omezuje i naši svobodu**.



Příznaky poruchy:

- Fyzické: oteklé nohy, problémy s odvodem odpadních látek, ucpání lymfatického systému (např. rýma).
- Emoční a psychické: pocit omezení, ztráta radosti a svobody, přetížení povinnostmi, nedostatek času pro sebe.
- Specifické: cysty často postihují lymfatický meridián a související meridián či čakru (např. cysta na vaječnících – 2. čakra).
- Chronické problémy s lymfou mohou být spojené s dalšími onemocněními, například **plicním emfyzémem**, který zatěžuje plíce a zároveň lymfatický systém.

Otázky k zamyšlení:

- Kde se cítím omezený/á?
- Jaké myšlenky mě svazují?

Afirmace / nové myšlenkové vzorce:

- „Já jsem v klidu.“
- „Odevzdávám se toku života.“
- „Věřím sobě a životu.“
- „Jsem v bezpečí a chráněn/a.“

Meridián Orgán (VOLL)

Meridián **Orgán** podle Dr. Reinharda Volla je trochu zvláštní – není to klasický meridián, jak je známe z tradiční čínské medicíny (TCM), ale součást systému **EAV (Elektroakupunktur nach Voll)**. **Meridián Orgán** (někdy se překládá jako "**Orgánový meridián**" nebo "**Meridián orgánového systému**") je v tomto systému **reziduální dráha** pro orgány, které nejsou přiřazeny k žádnému z ostatních meridiánů – tedy jakýsi „**zbytkový koš**“.



Co zahrnuje Meridián Orgán?

Přesný seznam se mírně liší podle školy, ale typicky zahrnuje:

- **Slezinu** (v EAV odděleně od pankreatu)
- **Pankreas** (slinivku)
- **Brzlík** (thymus)
- **Nadledviny**
- **Hypofýzu** (pituitární žlázu)
- **Epifýzu** (šišinku)
- **Prostatu u mužů / Dělohu a vaječníky u žen** (někdy spíš v meridiánu pohlavních orgánů, záleží na škole)
- **Retikuloendotelový systém** (lymfatická tkáň, slezina, kostní dřeň – imunitní funkce)

Co nám může povědět?

Měření na meridiánu Orgán často odhalí skryté nebo chronické zátěže, které se ještě neprojevíly jako klinický problém.

Může upozornit na:

- **Hormonální dysbalanci** (např. vyčerpané nadledviny, nerovnováhu pohlavních hormonů)
- **Celkové vyčerpání nebo oslabení regulačních schopností těla**
- **Nedostatečnost imunity** (časté infekce, oslabený brzlík)
- **Přetížení metabolismu** (např. problém s regulací krevního cukru)
- **Chronický stres** (osa HPA – hypotalamus, hypofýza, nadledviny)
- **Energetický deficit v orgánech, které nepatří jinam**

Praktici EAV často považují meridián Orgán za **velmi citlivý ukazatel celkové vitality a schopnosti organismu zvládat zátěž**.



Funkce meridiánu:

- Zajišťuje **energetickou podporu a ochranu orgánů**, které nemají vlastní samostatný meridián.
- Podporuje **parenchymální a epiteliální tkáně** a zabraňuje jejich degeneraci.
- Pomáhá tělu udržovat **celkovou homeostázu a vyrovnaný tok Qi** mezi orgány.

Duševní téma:

Přizpůsobivost, schopnost reagovat na změny a přizpůsobit se životním okolnostem.

Charakteristika a princip:

- Orgánový meridián funguje jako „**rezervní síť**“, která doplňuje energetické mezery v těle.
- Je **klíčový při chronických onemocněních, degenerativních procesech a oslabení orgánů**, protože podporuje jejich **regeneraci**.
- Pomáhá **koordinovat spolupráci** mezi jednotlivými orgány a jejich energetickými dráhami.
- Energetický tok tohoto meridiánu je důležitý pro **celkovou imunitu, detoxikaci a regeneraci těla**.

Příznaky dysfunkce:

- Fyzické: degenerace nebo oslabení orgánů bez přímé příčiny, chronická únava, poruchy trávení, oslabená detoxikace, kožní či epitelové problémy.
- Emoční a psychické: rigidita, potíže s adaptací na nové situace, neschopnost „plynout“ s životem.

Afirmace / nové myšlenkové vzorce:

- Jsem flexibilní a otevřený/á změnám.

- 
- Mé tělo a orgány jsou zdravé a regenerují se.
 - Přizpůsobuji se životu s lehkostí a důvěrou.

Doplnění a souvislosti:

- Meridián Orgán je **často zapojen při degenerativních onemocněních, cystách a oslabení tkání**, kdy jiné meridiány nestačí.
- V moderních energetických terapiích se doporučuje pracovat s tímto meridiánem při **celkové detoxikaci, chronických zánětech a stresových stavech**, které ovlivňují orgány celého těla.

Meridián Žaludek (TCM)

Funkce:

- Energetická harmonizace žaludku a trávicího procesu
- Zajišťuje **zásobení žaludku energií**
- Podporuje **bdělost a koordinaci očí, dobrý zrak**

Duševní téma:

- **Trávení nejen potravy, ale i životních zkušeností**
- Schopnost **řešit konflikty, „strávit“ situace**

Aktivní čas: 07:00–09:00 – ráno je žaludek **nejvíce aktivní** a potřebuje regeneraci Správná funkce podporuje produkci **jang energie**, která udržuje **tělesnou teplotu**

Symbolické pojmenování: „Velká spižárna“ nebo **„sýpka“** – reflektuje propojení s přijímanou potravou a schopnostmi těla z ní čerpat energii.

Příznaky dysfunkce:

- **Potíže v oblasti žaludku** (bolesti, reflux)
- **Poruchy mléčných žláz**
- **Problémy se slinnými žlázami**
- **Potravinové alergie**
- **Zubní problémy** – zejména **řezáky a špičáky**

Doplňující poznámky:

- **Vliv na trávení „života“** – emocionální nebo psychické stresy mohou ovlivnit fyzický žaludek
- Dysbalance může způsobit **únavu, nízkou energii, pocit „těžkého žaludku“**

Meridián Nervy (VOLL)

Funkce:

- **Energetická harmonizace nervového systému**
- **Zodpovědný za to, aby nervové dráhy nedegenerovaly**

Duševní téma: Vyrovnanost – emoční a mentální stabilita

Použití:

- Doporučuje se při **pracovní či emoční zátěži**
- Často kombinován s **MagHíly programy Nervy a Emoce**, nebo z Híly – **Vitalizační – Harmonie Nervy, Zaměstnání – Extrémní napětí**

Meridián Ledviny (TCM)

Funkce:

- **Energetická zásoba tekutinového metabolismu**
- **Energetické zásobování ledvin**
- **„Kořen života“** – zásobárna **Jing** (hustá životní energie, tvoří žlázy, tkáně, kosti, vlasy, zuby)

Duševní téma: Radost z volnosti – schopnost těšit se ze života, cítit **jistotu a nezávislost**

Aktivní čas: 17:00–19:00

Uklidnění meridiánu: šťávy, aktivovaná voda, teplé nápoje bez kofeinu

Příznaky dysfunkce:

- **Rychlá únava, celková slabost, hubnutí**
- **Hormonální poruchy, menstruační potíže, neplodnost**

- 
- Ledvinové kameny, náhlé pocení, nízký krevní tlak
 - Poruchy spánku, pomočování
 - Psychika: apatie, úzkost, nízké sebevědomí, pesimismus, černé myšlení
 - Fyzické projevy: horké/studené nohy

Použití v Híly programu: Často kombinováno s programy **Ledvina ženy / muži (Hlubkový cyklus H)** – podle potřeby řešení **vylučování** - ženy nebo **oběhu** – muži.

A to je vše z meridiánů zařazených do **Híly Programu Meridiány 1,2!**

Ale pamatujte, že to nejsou známky toho, že máte konkrétní stav, ale v mnoha případech to slouží jako **známky potenciální energetické predispozice ke stavu**, kterému lze **předejít harmonizací**.

Osobně používám meridiány velmi ráda a velmi často, jak pro sebe, tak i pro moje klienty. Řekla bych, že těch informací nám poskytují hodně k tomu, abychom pak věděli, **čemu se máme více, a třeba i dlouhodoběji pověnovat**.



Kapitola 15.

Modrá Resonanční aplikace Híly – Resonance

Tato funkce Híly je pro mnoho lidí stále jako ze sci-fi, ale přitom má své **pevné kořeny ve vědě**. Využívá princip tzv. **kvantové provázanosti (entanglementu)**, kterému sice dosud nikdo zcela nerozumí, ale experimentálně je potvrzený a využívá se už i v kvantových počítačích. (V Ostravě už dnes máme první takový stroj – takže to, co ještě před pár lety znělo jako fantazie, se stává realitou.)

Jak Resonance funguje?

Resonance nám umožňuje působit na **informační pole člověka na dálku**, a to prostřednictvím **patentované Híly technologie**.

- **Přesné výsledky:** Pokud před analýzou nejdříve vyčistíme informační pole (například krátkou vibrací **Aury**), výsledky jsou velmi přesné a jasně ukazují, co právě potřebujeme pro harmonizaci – ať už v oblasti těla, emocí, nebo životních dějů.
- **Vibrace na dálku:** Následně lze přes stejné informační pole rovnou spustit vibrace, které pomáhají ladit disharmonie ještě dřív, než se projeví na fyzické rovině.

Když jsem s Híly začínala, právě **Resonance byla první funkcí, se kterou jsem měla výraznou pozitivní zkušenost** – a postupně ji s úspěchem používala i pro mnoho svých klientů. Během posledních pěti let se aplikace postupně vyvíjela, doplňovala a zdokonalovala.

Praktické využití

V Resonance modulu lze:

1. Udělat **analýzu** těch programů, které potom vibrujeme klasicky přes růžovou aplikaci (HHW, drátky, cívka).
2. **Nechat vibrovat přímo Resonanci** – ta působí skrze informační pole.

Tímto způsobem lze podpořit nejen fyzické zdraví, ale i **emoce, vnitřní nastavení, úspěchy, vztahy či konkrétní záměry**. Harmonizace funguje nejlépe, když je **záměr formulován jasně, v přítomném čase a bez negativních slov**.



Kapitola 16.

Esenciální oleje přes informační pole (Modrá Resonance)

Tato novější databáze výrazně přispívá k úspěšnému výsledku. Je jednou z mých nejoblíbenějších – láska – **Esenciální oleje**.

Proč Esenciální oleje?

Miluju vůně – během okamžiku nás dokážou přenést do úplně jiného stavu vědomí. Delší období jsem se éterickým olejům věnovala profesionálně, a proto mě na začátku roku 2024 potěšilo, když mi ředitel výzkumu v Healy slíbil vytvořit skupinu právě pro **harmonizaci přes informační pole** – rychlou, efektivní, univerzálně použitelnou. A skutečně, do roka a do dne se databáze objevila.

- **Velikost modulu:** Tento modul je obrovský – obsahuje i oleje, o kterých většina lidí nikdy neslyšela. A jejich účinky jsou fantastické.
- **Princip působení:** Nefunguje tu samozřejmě přenos „vůně“ ani chemických složek olejů, ale **informační vzorce**, které se přenášejí do pole. To je podobné jako princip homeopatie nebo informační medicíny.
- **Vědecká podpora:** Firma Healy tento modul využívá i ve svých randomizovaných studiích, protože se ukazuje, že navibrované oleje působí jako **skvělý podpůrný doplněk**.
- **Zkušenosti:** Lidé, kteří ho vyzkoušeli, bývají nadšení – často mluví o jasném pocitu podpory, klidu, **obnovené energie i lepší odolnosti vůči stresu**.

Praktické použití

- **Krátkodobě v akutech:** Během zkoušek, jednání, utkání, prezentací – hodinu před akcí a poté po celou dobu akce, aby byla energie stabilní.
- **Denně:** Jako součást rutiny, ideálně **1–2 hodiny denně** (rozdělit na dopoledne a odpoledne).
- **Večer:** Pro klidný spánek lze pustit regenerační záměry.

(Poznámka: Oleje jsou vibrovány v angličtině – ale je to úplně jedno. Energie informace je stejná, ať by byla v angličtině, čínštině nebo třeba češtině.)



Co jsou éterické oleje obecně?

Jsou to **vysoce koncentrované těkavé látky** získané z rostlin.

Vliv na člověka:

1. **Fyziologický:** Antimikrobiální, protizánětlivý a analgetický účinek. Podpora imunity, metabolismu a uvolnění dýchacích cest.
2. **Psychický:** Vůně přes čich působí přímo na **limbický systém mozku** (centrum emocí a paměti). Mohou vyvolat klid, radost, uvolnění nebo povzbuzení.
3. **Energetický / psychosomatický:** Mnohé směry je vnímají jako prostředek k harmonizaci jemnohmotných úrovní – čakry, meridiány, „aurické pole“.

Zajímavosti z vědy:

- **Rychlý přístup do mozku:** Molekuly EO se dostávají přes čichové receptory přímo k limbickému systému.
- **Antimikrobiální účinky:** Například thymol (v tymiánu) nebo eugenol (v hřebíčku) jsou dobře prozkoumané.
- **Psychologické studie:** Levandule prokazatelně snižuje úzkost, máta peprná zvyšuje bdělost.
- **Epigenetika a stres:** Novější studie naznačují, že inhalace EO může ovlivňovat hladinu kortizolu a zánětlivých markerů.

Éterické oleje jsou mostem mezi přírodou a nervovým systémem člověka – působí jak biologicky, tak emočně, a často překvapivě rychle.

Konkrétní využití s Híly a AI

Tak tady je v Híly máte, informačně, okamžitě přesně ty, co potřebujete. **Přes informační pole jsou tyto nejsilnější a nejrychleji působící komplexně na všech úrovních.** A ano, můžeme je pustit i našim dětem a domácím mazlíčkům.

Postup:

1. Uděláme si přesnou **analýzu směsi**, kterou navíc fokusujeme na náš konkrétní záměr, tudíž je přesně individualizovaná.
2. Ač nám vyjdou výsledky v AJ, použijeme **AI** (např. chatgpt.com), kde jen zkopírujeme názvy olejů a zeptáme se: „Jakým přínosem může být tato



směs esenciálních olejů pro člověka?“ AI ve stručnosti shrne to důležité – to pro zvědavky. (Můžete použít i Google překladač fotografií na druhém mobilu.)

3. Okamžitě necháme přes informační pole navibrovat. **Délka záleží na člověku** – zezáčátku kratší časy (do 15 min), ale můžete i hned vyzkoušet třeba na hodinu.

Ilustrativní výpis AI z jedné směsi:

*Klientka vystresovaná, dlouhodobě unavená, chaotická. Záměr: **Ve všech oblastech mého života mám naprosté jasno.***

Přínosy jednotlivých složek:

- **Tangerine:** Uvolňuje nervové napětí, zlepšuje náladu.
- **Davana:** Harmonizuje emoce, uvolňuje stres, podporuje pocit jedinečnosti.
- **Blue yarrow (řebříček modrý):** Silně uklidňuje nervový systém, podporuje zdravé vymezování hranic.
- **Helichrysum (smil italský):** Regeneruje tkáně, působí hojivě na jizvy i emoční rány, přináší vnitřní sílu.
- **Patchouli:** Uzemňuje, stabilizuje, podporuje hlubší relaxaci.

Možný synergický účinek směsi: Emocionální rovnováha, podpora regenerace, spirituální a psychická síla, uzemnění i tvořivost zároveň.

Celkově je tato směs ochranná, harmonizační a regenerační – vhodná v období stresu, vnitřní nerovnováhy nebo při potřebě znovu najít radost a stabilitu. Toliko citace z AI – šikula. 😊

Závěrem bych ráda řekla jedno: **Nenechte si ujít tuto možnost mít svoje vlastní individualizované směsi vysoce účinných esenciálních olejů a vyzkoušejte si je.** Pro ty, jenž vědí, jsou silnější než bývaly Látky. Přínos je až obdivuhodný. Navíc jednoduše pustíte Hílouše s mobilem a můžete být kdekoliv a jede vám Vaše podpora tak dlouho, jak jen chcete a potřebujete.

Když už je řeč o našich zvířátkách, skoro bych zapomněla, a to by byla velká škoda. Totiž i oni mají svoji speciální programovou skupinu, **Animals.**

Pojďme si teď ty programy lehce rozebrat, ať aspoň trochu víme, o čem jsou.



Kapitola 17.

Animals – programy pro zvířata

Híly Animals programy byly vyvinuty speciálně pro harmonizaci bioenergetického pole psů, koček, koní i dalších zvířat. Aplikace mikroproudu u zvířat má přitom dlouhou tradici – používá se už desítky let a ukazuje se jako účinný podpůrný nástroj při mnoha potížích. Analýzu toho, co zvířátko zrovna nejvíce potřebuje, uděláte přes modrou aplikaci a mají i svůj animals set na upevnění Hílouše s mikroproudem. S HHW je to možné také, za podmínky, že elektrody se budou dotýkat kůže... to je stejné jako u lidí, a protože jsme velmi hraví a tvořiví, způsob si vždy najdeme.

Modul Animal – 12 programů

- **Oči:** Bioenergetická harmonizace očí – potíže se zrakem, změny související s věkem. Použij, když zvíře slzí, má zarudlé nebo unavené oči, při projevech stáří (např. zákal) nebo po operacích očí.
- **Dráždivé reakce:** Podpora sebeléčebných procesů při akutních i chronických obtížích, harmonizace dráždivých reakcí. Vhodné při kožních potížích, přehnaných reakcích na bodnutí hmyzem, při podráždění sliznic nebo chronických zánětlivých stavech.
- **Hormony:** Harmonizace hormonální rovnováhy (např. falešná březost, hypersexualita, poruchy štítné žlázy, Diabetes, Cushingův syndrom, přehřátí a pocení). Podpora při falešné březosti u fen, nadměrném sexuálním chování u psů, hormonálních nerovnováhách nebo při onemocněních jako diabetes či Cushing.
- **Bolest:** Ulevuje od psychické i fyzické bolesti – užitečné u starších zvířat, po traumatech, při strachu nebo chronických potížích. Použij u starších zvířat s chronickou bolestí, po úrazech či operacích, nebo u zvířat, která se chovají apaticky, bojácně či se stáhnou po traumatické zkušenosti.
- **Přecitlivělost:** Harmonizace alergií a potravinových nesnášenlivostí, celková stabilizace. Skvělé při alergických reakcích, ekzémech, potravinových nesnášenlivostech, nebo když zvíře špatně snáší určité prostředí (např. prach, pyl).

- 
- **Mikrobiota (střevní mikroflóra):** Podpora trávení, vyrovnaní střevní mikroflóry, vhodné při poruchách trávení či gastritidě. Vhodné při průjmech, zácpě, nadýmání, po léčbě antibiotiky nebo při celkově oslabeném trávení.
 - **Odpočinek:** Uklidnění, psychická rovnováha, pomoc při stresu, nervozitě nebo u veterinárního ošetření. Ideální před návštěvou veterináře, při cestování autem, při bouřkách a ohňostrojích, nebo když je zvíře celkově neklidné a nervózní.
 - **Čištění:** Celková detoxikace, odkyselení, podpora při zátěži léky, bakteriích či parazitech. Použij po léčbě léky, při podezření na parazity, po očkování, nebo když chceš podpořit celkovou detoxikaci organismu.
 - **Emoce:** Vyrovnavání emočních výkyvů – strach, podráždění, přehnaná bujarost. Vhodné u hyperaktivních zvířat, při žárlivosti, úzkosti z odloučení, podrážděnosti nebo po stresových zážitcích (změna prostředí, nový člen domácnosti).
 - **Síla:** Posílení energie a vitality – vhodné při oslabení, v rekonvalescenci nebo při sportovní zátěži (závody psů a koní). Skvělé pro sportovní psy a koně před nebo po závodech, při rekonvalescenci po nemoci, úrazu nebo celkovém vyčerpání.
 - **Obranný systém:** Podpora imunity, vhodné při nachlazení a virových infekcích. Podpora při nachlazení, oslabené imunitě, opakovaných infekcích nebo v období zvýšené zátěže (např. podzim, zima).
 - **Klouby:** Harmonizace stavu kloubů – artróza, artritida, spondylóza, poranění kloubů, neohebnost, ztuhlost. Ideální pro starší psy a kočky se ztuhlostí, pro koně s artritidou nebo po úrazech kloubů, také pro zvířata s omezenou pohyblivostí.

Tento modul se hodí nejen pro podporu zdraví, ale i pro zlepšení kvality života zvířete – ať už jde o běžné domácí mazlíčky, nebo zvířata v zátěži.

Ale velmi zdařile pro ně používáme i programovou skupinu Meridiány 1, 2, Bioenergetické harmonie 1, 2 nebo právě na dálku ty v.u. éterické olej, AURU, Bachovky.

Můj tip:

Když jsme u zvířátek, které mám moc ráda, až na létající hmyz, musím zmínit jeden typ. Můj Hurá objev, že když si zapnu z MagHíly z Atmosférickým program Energie, tento hmyz odlétne, nějak to nemají rádi, vyzkoušej si v létě.

Ted' mne tak napadá, pojďme si ještě trochu rozebrat Bioenergetickou harmonii 1 a 2.





Kapitola 18.

Bioenergetická harmonie 1

Obranyschopnost: Když chceš posílit odolnost organismu, podpořit energeticky imunitní pole. Ředí krev, posiluje krvinky, používáme často na podporu i při teplotách, při prvních známkách nachlazení, oslabení, preventivně v „sezóně nemocí“. Také je nám nápomocen například při bolestech – a to nejen zad. Pouštíme ho za den vícekrát a v akutním stavu i po sobě. Ve spojení s Bioenergetickou vzpruhou (z Bioenergetické podpory) a Ochranou Buňka (z Bioenergetické obrany) patří mezi první programy, které použijeme, když na nás něco tzv. leze (chřípky, virózečky). Přes HHW nebo drátky.

Harmonie nachlazení: Při pocitu chladu, škrábání v krku, rýmě, pro harmonizaci sliznic. Doplnkově používáme v kombinaci s **Krční mandlí, Štítnou žlázou a Nečistotami**.

Citlivost neboli Alergie: Když reaguješ přecitlivěle na prach, pyl, zvířata nebo potraviny (jako podpora).

Harmonie Očí: Při namáhání očí, práci u počítače, suchých nebo unavených očíh.

Hormonální harmonie (ženy / muži): Když potřebuješ vyrovnat hormonální cyklus nebo energeticky podpořit hormonální rovnováhu. Velmi často používáme všude tam, kde potřebujeme tělo podpořit v **regenerační akci**, i po úrazech nebo chronických obtížích. Někdy stačí dát na ten vyvrkнутý kotník, koleno nebo loket párkrát přímo tento program a je hotovo. Dále také Spánek atd. Jednoduše řečeno, kde nám fungují hormony, tam to funguje všechno. Při podpoře regenerací všeho. Ráda používám s **Rovnováhou** ze Zlatého cyklu, nebo po Meridiánu **Hormonální harmonie, Ledviny Ženy** z Hloubkového cyklu H. (PMS, menopauza, u mužů únava nebo hormonální disbalance.)



Harmonie nervů: Při nervozitě, stresu, přepracování nebo napětí nervového systému. Ráda používám s **Nervy** z Bioenergetických vitalizačních, nebo s **Extrémním vyčerpáním** z programové skupiny Zaměstnání. (Dobry před spaním nebo po hektickém dni.)

Harmonie střev: Pro podporu našeho trávení, po jídle, ale i při kožních onemocněních jako jeden z důležitých programů. V kombinaci s programem **Trávení vše** (z Hlubkového cyklu) a **Úlevou** ze Zlatého cyklu.

Ohebnost: Při potřebě rozhýbání kloubů, kyčlí a šlach. V kombinaci s MagHíly programem od Dr. McMakin – **Harmonie kloubů** (na obrázku dvě kosti) je to **naprostý zázrak**. Používáme ale pravidelně každý den a k němu přidáváme programy ze Zlatého cyklu, každý den ten program, který vyjde z analýzy s nejvyšším procentem.

Oběh: Při potřebě řešit kardiovaskulární systém, krevní oběh – výborný program. Teď s HHW a jeho **Cell Wave Cirkulaci a Péči** podpora pro spousty disharmonií.

Potence: Při potřebě řešit hormony. Z hlediska mých zkušeností používáme i u žen, např. pokud řešíme spánek a tento program nám vychází, vždy dáme.

Harmonie Menopauzy: Při potřebě řešit hormony, a jak napovídá název, tak hlavně ty jejich disharmonie vznikající při pre- i menopauzálním čase. Nicméně toto často potřebují poladit i muži, tudíž nenechte se zmást názvem.

Příklad kombinace při Menopauze: Zlatý cyklus - Čistý, Energie, Relaxace, Rovnováha – každý den jeden střídat. Bioenergetická harmonie 1 – Harmonie Menopauzy, Hormonální harmonie, BH2 Harmonie jater – každý den jeden střídat, dvakrát po sobě. Dlouhodobě. Doplnit **Auru**, **DNS** (kdo má), kdo nemá, tak **Esenciální oleje se záměrem**.

Harmonie menstruace místně: Když potřebuješ řešit problematiku hormonů, zvláště v menstruačním období, nebo i když menstruace chybí.



Bioenergetická harmonie 2

Gastroint. Harmonie – neboli Harmonie trávení: Po těžkém jídle, při pocitu nafouknutí, trávicím diskomfortu, při redukčních obdobích.

Harmonie potravinové netolerance: Když reaguješ na určité jídlo, máš podezření na potravinovou nesnášenlivost nebo přejedení. Často kombinujeme s **Obranyschopností** a **Úlevou** ze Zlatého cyklu. Nutno pouštět dlouhodoběji – i měsíce, jednou denně.

Nečistoty – neboli Toxiny: Při pocitu, že tělo potřebuje „očistu“ – při virózách, po nezdravém jídle, alkoholu, při únavě. Když na tebe něco leze, jednoduše detoxikační program, který osloví toxiny, které se pak rychleji mohou dostat z těla ven, což vede k rychlejší regeneraci. Používáme často v různých kombinacích jako první, tedy hned po DNS.

Příklad: Detoxikační kúra rychlá – **Nečistoty, Játra, Ledvina ženy** (z Hloubkového cyklu H), **Čistý** (ze Zlatého cyklu).

Harmonie hlavy: Při napětí v hlavě, migrénách, po dlouhé práci u PC nebo nedostatku spánku. Nutno často používat s **Hormonální harmonií**, u některých disharmonií např. bolestí hlavy velmi rychle zabere přes HHW jako první – DNS Harmonie hlava. A tento program z BH2 dáváme na podporu jako druhý.

Harmonie štítné žlázy: Když máš pocit únavy, výkyvů energie, nejasného podráždění – podpora energetické rovnováhy štítné žlázy. Také když cítíš tlak v krku, pokud tě i v krku bolí, jako podpora k angínkám s **Nečistotami** a **Krční mandlí**.

Bakteriální harmonie: Když máš podezření na bakteriální zátěž (močový měchýř, zuby, kůže), časté, opakované záněty, zahlenění, bolesti. Základní použití např. u měchýře: programy **Bakteriální harmonie, Meridián Měchýř, Ledvina ženy** – a prosím to i u mužů. Dále podporujeme imunitní systém – **Obranyschopnost, Bioenergetická vzpruha** a najedeme na detoxikaci.



Harmonie Prostaty: Specificky pro muže – při problémech s močením, energetická podpora prostaty. Kombinujeme s **Meridiánem Měchýř** a **Srdce**, a ze Zlatého **Rovnováha** a **Relaxace** – denně. **ALE!!! Velmi úspěšně tento program používáme i u žen při problémech s únikem moči, po porodu, po úrazu.** V kombinaci s DNS, s Bioenergetickými Vitalizačními programy a Fitness programy.

Harmonie jater: Po alkoholu, lécích, těžkém jídle nebo jako pravidelná podpora energetické detoxikace!!! Preventivně aspoň jednou za měsíc provádíme rychlou detoxikaci, viz. výše u Nečistot. Je to velmi důležité. **Játra jsou orgán, který je možno obnovit, ale potřebuje vaši péči,** takže přes HHW nebo drátky, důležité i v redukčních režimech, i při chronických onemocněních, autoimunitních, všude.

Harmonie Plic: Při zahlenění, dýchacích obtížích, slabých plicích nebo po infekci. Často kombinujeme s **Meridiánem Alergie**, a z Hlubkového cyklu H - **Jít ke kořenům, Dech života a Naprosté ztišení.**

Harmonie krč. mandlí: Při bolestech v krku, podráždění mandlí, sklonu k angínám. Doplnujeme často **Štitnou žlázu, Meridián Srdce a Oběh**, popř. z Hlubkového H – **Volný průtok.**

Harmonie kloubů-kostí: Při bolestech kloubů, ale vždy s **Hormonální harmonií** a **Detoxikací**, na drátky nebo HHW.

Harm. ischiasu míst.: Při bolestech zad, ukazatel zánětů, nelze pustit na HHW, používá se jen na drátky s mikroproudem, takže vždy v kombinaci s HHW s **DNS, Obranyschopností, Bakteriemi, Nečistotami, Čistým** ze Zlatého a **Obranou buňka.**

Kapitola 19.

Shrnutí a taháky: Tělo tak jak ti mohu frekvenčně co nejefektivněji pomoci?

Aby tělo i duše začali reagovat, a vy získali největší přínos z frekvencí, je třeba postupovat a uvědomit si v akutních a nepříznivých stavech tento funkční postup.

1. Vyčistit informační pole a zabezpečit ochranu.

Analýzy: Aura, BO, ČAKRY, SC, IMT, EO, KM

Híly: modrá aplikace přes informační pole modul **AURA** min. 27min, 2x denně, možno i déle!!!! Přes HHW nebo drátky programová skupina Bioenergetická obrana – BO - (**Celková ochrana - vždy, Subtilní, Buňka** a další). Čakry, Soul cycle -SC- (**Čistá Aura, Zátěž** a další). IMT – Bioenergetická podpora (**Kosmický růst**). **Esenciální oleje**, Doplnkově z modré Kouč modul - KM, záměr: Já jsem klidná/ý a v bezpečí.

MH – Klasické – Země, **Sféry**, Tlak

MH - Atmosferické – **Čištění energií, Rovnováha čaker, Holistické zdraví**

MH – Voda – **Bioenergetická obrana**, Nepříjemné pocity, Po stresu

2. Zabezpečit dostatek energie!!!! pro následující změnu

Analýzy: DNS, GC, IMT, FP, CW, M1,2, ZA, SC, EC, EO, BACH

Híly : přes HHW nebo drátky: **Digitální nutriční směsi první**, co v analýze vyjdou. Gold cyklus- Zlatý cyklus - **Energie**, IMT programy - Bioenergetická podpora – **Bioenergetická vzpruha**, Fitness programy – **Vitalita, Výkon**, CellWave - **Vitalizace**, Meridiány 1,2. Zaměstnání - **Aktivace**, Soul cycle programy – **Rezerva výkonu**, Stimulace, Přijetí, Zátěž, EC – Energy cycle- vše. Přes modrou: Esenciální oleje, Bachovky, Soli, u některých Aljašské elixíry

MH – Klasické – **Vitalita**, Únava, Energetický oběh, Dobrá nálada

MH – Atmosferické – **Energie, Holistické zdraví, Prosperita**

MH – Voda – **Energie, Výživa aminokyselin**, Vodní koherence, Fitness. Oběhy

McMakin – Po cvičení, **MH – Meridiány všechny**

3. Podpořit imunitní systém (detox., průchodnost energie) a poté krevní oběh

Analýzy: DNS, BH1,2, IMT, GC, BV, HCH, M1,2, BO,CW,FP, SC,EO

Híly : **DNS první**, co vyjdou, BH 1: **Obranyschopnost- vždy**, Oběh, BH 2 – dle příznaků, IMT programy - **Bioenergetická Vzpruha- vždy**, Gold cycle - Zlatý cyklus: **Čistý**, Bioenergetická vitalizace programy – **Harm. Buněk, Regenerace I,II,III**, Holistická podpora, Hlubkový cyklus H- (**Čistá energie**, Citlivý, Oběh řeší? **Volný průtok**, Ledviny muži), Meridiány 1,2 (Meridián Alergie, Oběh, Lymfatický systém), **Bioenergetická Obrana – Buňka**, Cell Wave (**Očista**, Péče, Obecná cirkulace, **Integrita buněk**), Fitness programy- Oběh, Soul cycle – (Vnitřní rovnováha, Přijetí, Důvěra). Z modré aplikace Esenciální oleje.

MH – Klasické – **Harmonie Buňka**, Energetický oběh, Regenerace, Rovnováha těla

MH – Voda – Informace o negativní purifikaci, Bioener.Obrana, Harmonie Buněk, Syst.energetický oběh, Místní en.oběh

MH – McMakin – Mozek, Tělesné pohodlí, Detox, Emoce, dle příznaků

MH – Meridiány

4. Zabezpečit, že hormony fungují, velmi souvisí s regenerací

Analýzy: DNS, BH1,2, HCH, M1,2, GC, FP, BV, ZA/SP,EO

Híly: **DNS první**, co vyjdou. Bioenergetická harmonie 1 - **Hormonální harmonie - vždy**, popř. všechny další (Potence, **Pro dosp.ženy**, Pro ženy), BH 2 – **Harm.Štítné žlázy**, Hlubkový cyklus H (**Ledvina- ženy**), Meridiány1,2 (**Hormony**, popř. ty co vyjdou s nejvýše procenty) Gold Cyklus - Zlatého cyklus – **Rovnováha a Relaxace**, Fitness programy- **Hluboká relaxace**, Regenerace, Bioenergetická vitalizace (**Epigenetická harm.**, **Harm.šišinky**, Mládí), Zaměstnání/Spánek, Esenciální olej

MH – McMakin Prostata, Vaječníky, Ledviny, Mozek, McMakin plus

MH – Klasické : Vitalita, Regenerace, Harmonie Buňka

MH – Meridiány

5. Podpořit více detoxikaci, odkyselení a vylučování

Analýzy: DNS, BH 2, GC, HCH, PHST, M1,2, CW, EO

Híly: **DNS první**, co vyjdou, Bioenerg.Harmonie 2 – **Nečistoty- vždy**, Bakterie, **Játra**, Gold cyklus - Zlatý cyklus: **Čistý, Úleva, Bytí**, případně použij 14ti denní **tabulku Zlatý cyklus**. Hlubkový cyklus H- hlavně **První 3**, Volný průtok, **Ledviny-ženy**, popř. projít **tabulku Hlubkový cyklus**. Programy Healy Síla třech – **Zapper protokol** a další co vyjdou. Meridiány 1 (**tuk.degenerace**) M2 (**játra, orgán**, lymfat.system), pozor ale na Žlučník, ten v případě již známých kamenů, písku nedávat. **Cell Wave** – vše. Esenciální oleje

MH klasik: Harmonie Buňka, Oběh

MH: Vodní – Informace o negativní purifikaci a další,

MH: McMakin – **Detox, Ledvina**, Tělesné pohodlí, Vagus

MH – Meridiány

6. Podpořit a harmonizovat emocionální stav, uvolnit stres

Analyzovat: AU, DNS, EO, RES-léčivky, KOUČ, SC, DR, ZA, EC, MW, UČ, PHST, M1,2, IMT

Híly: **Aura, DNS (např. DNS 1,3,4,6) Esenciální oleje!** Resonance- analýza databáze, např. Bachovky, Kreativní homeopatie aj.. **Kouč** modul záměr: Jsem milovánihodná/ý, miluji se a jsem milován/a, **Soul cyklus - celý, Duševní rovnováha – vše. Zaměstnání – Extrémní napětí -vždy**, Pozitivní myšlení, Energy Cycle – vše. Mind Wave - vše, **Učení se -vše**, Programy Healy Síla třech, Meridián 1,2, IMT programy **-Coherence a Kosmický růst** v růžové z Bioenergetické podpory.

MH: McMakin – **Emoce, Mozek, Nervy**, Vagus, Ledvina

MH: Klasické – **Dobrá nálada, Tlak**, Sféry, Únava

McMakin Plus, Meridiány, Atmosferické antistresové a Vodní antistresové

7. Hlídat si dostatečné pití vody, jídlo, pohyb a další základní potřeby těla

Analýzy: DNS, EO, FI, CW, BV, KR, KU, EC

Híly: DNS první- vždy, Esenciální oleje, Fitness - vše, Cell Wave - vše, Meridiány 1,2 - vše, Bioenergetické vitalizační - vše, Krása - vše, Kůže - vše, Energy Cyklus - vše

MH – Atmosferické – Spíž, Vodní – vše, co chceme, McMakin – Po cvičení, Tělesné pohodlí – dávat na III stupeň, McMakin plus – např. metabolismus tuků, dech, ztuhlost, a vše co potřebujeme.

8. Dobře spát, často odpočívat, podpořit regeneraci, život si užívat v radosti a s nadhledem a dále se rozvíjet

Analýzy: AURA, DNS, GC, ZA/SP, UČ, IMT, MW, KOUČ, SC, EC, EO

Híly: Aura denně min 1hod, možno rozdělit, DNS první, co vyjde, Gold cyklus - Zlatý cyklus – např. Relaxace, Zaměstnání/Spánek - vše, Učení se - vše, IMT – Bioenergetická podpora - Kosmický růst, Kouč modul – různé aktuálně potřebné záměry, Soul cycle – vše, Energy Cyklus – ochrana, peníze, a další. Esenciální oleje – stačí pár minut denně, a doporučení na spánek, viz. popis Spánek

MH: Všechny spánkové programy, McMakin, Voda, Atmosféra – Stres, Prosperita, Holistické zdraví, Kreativita, Dětské hry, Čistá energie, MH Meridiány, McMakin plus – Spánek muži, Spánek ženy, viz popis Spánek

Bod 7. a 8. považuji za základ pro všechny ostatní body.

Ve shrnutí v taháku mám u některých programů uvedeno slovo „**vždy**“. To znamená, že daný program si pustíš i v případě, že ti procentuálně nevyjde vysoko. U každého to může být jiné – pro někoho je „vysoko“ už kolem **50 %**, pro jiného až **od 65 % výše**. Můžeš také zvolit ty programy frekvenčně, které mám v **taháku zvýrazněné tučně a podtržené** – ty doporučuji nejčastěji.

U některých skupin mám napsáno slovo „**vše**“ – to znamená, že všechny programy z této skupiny, které ti v analýze vyjdou s vysokým procentem, je vhodné si pustit.



Resonance – analýza databáze

Např. léčivky, esenciální oleje, Aura, Kouč a další – tyto programy podporují **informační pole na dálku**. Můžeš je vibrovat přes modrou aplikaci **libovolně dlouho** – klidně celý den, pokud chceš vidět větší posun, nebo jen **hodinu denně pravidelně**, pokud preferuješ pozvolnou transformaci či máš zatím jen jeden přístroj.

A teď pro ty, kteří jsou naprosto v pohodě, vše je absolutně harmonické. Psychika, fyzický stav. V životě se vám abnormálně dobře daří. Lehce si plníte vaše sny a přání. Díky, že jste tu se mnou. Pro vás je to jednoduché. Platí to stejné. Jen se asi budete více zabývat osobnostním rozvojem, tvorbou, kreativitou, krásou, fitness, prosperitou a ochranou.

Jednoduchý návod od HealyHelp pro používání Híly, nejlépe s přístrojem HighWave. Jak, kdy a co postupně analyzovat?

Pokud chcete, můžete použít prověřený postup toho, co nejdříve řešit v rámci programů, na základě analýzy z modré aplikace programové skupiny Digitální nutriční směsi, dále jen DNS.

Za prvé:

Udělej si analýzu v modré aplikaci Aury, tuto si nechej na 2:50 navibrovat (pokud se cítíš extrémně rozrušeně, vyčerpaně - udělej hned po dokončení vibrování Aury analýzu např. Bachovek, a ty si také na cca minutu navibruj).

Za druhé:

Hned po ukončení vyčistění informačního pole udělej **další analýzu, jednu po druhé. Jako první vždy DNS.**

Další postupové body, z výsledků analýzy DNS najdeš v n. u. tabulce - sloupec postup, body 1.-8.

Tabulka výsledků analýzy a dalšího postupu

Názvy v modré aplikaci	V růžové aplikaci	Skupina	Možný přínos DNS	Postup
Aktivace	Aktivace	DNS5	rozproudění energie v těle, podpora reaktivace metabolických funkcí	3,4,7
Alkalický prášek	Alkalický prášek	DNS2	podpora rovnováhy acidobazické (zásaditosti), regenerace svalů a buněčná hydratace.	5
Aminokyseliny	Aminokyseliny	DNS2	podpora regenerace, syntézy bílkovin, adaptace na metabolický stres	5
Antioxidanty	Antioxidanty	DNS3	posílení antioxidačních mechanismů, ochrana buněk před oxidačním stresem	1,3
B komplex	B komplex	DNS2	komplexní podpora metabolismu sacharidů, lipidů a bílkovin. Nervy, psychika	1,4,6
Bioinformace	Bioinformace	DNS6	harmonizace informační (kmenové / signální) úrovně těla, energetická komunikace mezi buňkami	2,3
Citlivost	Citlivost	DNS3	pomoc v adaptaci imunitního systému při alergických reakcích, podpora buněčné stability	1,3,4
Dýchání	Dýchání	DNS5	výživa respiračního systému, zlepšení kapacity plic, detoxikace plicních tkání	2,3,5
Děti	Děti	DNS4	podpora růstu, vývoj	2,4,6
Energetické	Energetické	DNS5	impulz pro celkovou energetickou vitalitu buněk	2,5
Energie	Energie	DNS4	podpora energetického metabolismu, zvláště když je cítit úbytek energie	2,3
Harmonie hlavy	Harmonie hlavy	DNS1	podpora celkové funkce hlavy/mozku (např. při pocitech „těžké hlavy“, energetická podpora)	1,2,3



Názvy v modré aplikaci	V růžové aplikaci	Skupina	Možný přínos DNS	Postup
Harmonie horm. syst.	Harmonie horm. syst.	DNS3	harmonizace hormonální osy, podpora rovnováhy štítné žlázy, pohlavních hormonů a nadledvin	3,4,5
Harmonie jater	Harmonie jater	DNS2	podpora jaterní funkce, detoxikačních procesů, regenerace jaterní tkáně.	5
Harmonie krve	Harmonie krve	DNS2	podpora krevní složky – tvorba krve, transport kyslíku, stabilita krevního systému	3,4
Harmonie kůže	Harmonie kůže	DNS4	podpora hojení ran a regenerace kůže / tkání po poškození, jizvy	7,1,3
Harmonie kůže	Harmonie kůže	DNS1	regenerace a elasticita pleti, podpora tvorby kolagenu, ochrana proti oxidačnímu stresu	7,1,3
Harmonie ledvin	Harmonie ledvin	DNS1	podpora detoxikační a filtrační funkce ledvin, minerální rovnováha a ochrana proti oxidačnímu stresu.	5
Harmonie lymf. syst.	Harmonie lymf. syst.	DNS3	stimulace toku lymfy a podpora detoxikačního systému těla	3,5
Harmonie mozku	Harmonie mozku	DNS1	podpora energetického metabolismu neuronů, lepší mentální jasnost, snížení únavy mysli a podpora kognitivních funkcí	2,3,5
Harmonie nehtů	Harmonie nehtů	DNS1	zpevnění nehtů, lepší struktura a rychlost obnovy keratinu	7,2
Harmonie nervů	Harmonie nervů	DNS1	podpora periferní i centrální nervové funkce, regenerace nervové tkáně a stabilizace nervového metabolismu	1,3,6
Harmonie poj. tkáně	Harmonie poj. tkáně	DNS2	podpora pojivových tkání (šlachy, vazy), elasticita tkání, regenerace vaziva, kašel.	3,5



Názvy v modré aplikaci	V růžové aplikaci	Skupina	Možný přínos DNS	Postup
Harmonie srdce	Harmonie srdce	DNS1	podpora energetiky srdeční svaloviny, minerální rovnováha pro srdeční kontrakci a elektrolytový status	3,5
Harmonie svalů	Harmonie svalů	DNS1	podpora svalového metabolismu, regenerace po zátěži, lepší energetická dostupnost pro kontrakci a opravu svalů.	7,3,4
Harmonie tkáně	Harmonie tkáně	DNS6	výživa tkání, podpora buněčné integrity a regenerace struktur	2,3
Harmonie tráv. trak.	Harmonie tráv.trak.	DNS1	podpora trávení a vstřebávání živin, harmonizace trávicího traktu	5,6
Harmonie uší	Harmonie uší	DNS1	podpurná péče o sluchové oblasti a vnímání, udržení buněčné rovnováhy v ušním aparátu	3,5,7
Harmonie vlasů	Harmonie vlasů	DNS1	podpora růstu a kvality vlasů, proti lámavosti, doplnění mikroživin souvisejících se strukturou vlasu	2,7
Harmonie zubů	Harmonie zubů	DNS6	může významně posílit dásně, zpevnit zubní závěsný aparát, chránit zuby před odvápněním a zpomalit parodontózu i tvorbu kazů.	6,7,3
Harmonie štít. žlázy	Harmonie štít. žlázy	DNS1	podpora správné funkce štítné žlázy a syntézy hormonů (v případech potřeby minerální a stopové podpory)	3,4
Hmotnost	Hmotnost	DNS2	regulace tělesné hmotnosti a metabolických procesů spojených s váhou, energie pro spalování	2,3,5,8
Konzumace alkoholu	Konzumace alkoholu	DNS3	podpora detoxikace jater, ochrana buněk vůči toxickému zatížení	5



Názvy v modré aplikaci	V růžové aplikaci	Skupina	Možný přínos DNS	Postup
Libido	Libido	DNS3	energetická a výživná podpora pohlavní vitality, hormonální harmonie	2,3,4
Minerály	Minerály	DNS2	zajištění základních minerálních prvků pro všechny buněčné funkce, elektrolytová rovnováha.	2,3,5
Mobilita	Mobilita	DNS5	podpora pohyblivosti kloubů, flexibilita a uvolnění ztuhlosti	3,4,5
Muži	Muži	DNS4	výživová podpora typicky mužských potřeb, neznamená, že je pouze pro muže (hormonální, antioxidační)	3,4,7,8
Nečistoty	Nečistoty	DNS3	široká podpora procesů odstraňování toxinů z těla (játra, ledviny, extracelulární prostor)	5
Námaha	Námaha	DNS5	energetický metabolismus srdce, rozšiřuje cévy, zlepšuje prokrvení, snižuje zánět a chrání před oxidačním stresem	3
Obranyschopnost	Obranyschopnost	DNS3	posílení obranných mechanismů organismu, zvýšení odolnosti vůči patogenům	1,3
Oběh	Oběh	DNS5	podpora oběhu - kardiovaskulární	3
Odpočinek	Odpočinek	DNS6	podpora při relaxaci, antistres	8,6
Odpočinek	Odpočinek	DNS6	harmonizace spánkových procesů, zlepšení kvality spánku	8,4
Pohodlí	Pohodlí	DNS6	zlepšení pohodlí organismu, zmírnění diskomfortů, harmonizace vnitřního napětí	3,5,6
Pohyb	Pohyb	DNS5	výživová podpora pohybového aparátu – svaly, klouby, koordinace	3,7,4
Porod	Porod	DNS3	podpora reprodukční funkce a plodnosti, hormonální harmonie	3,4



Názvy v modré aplikaci	V růžové aplikaci	Skupina	Možný přínos DNS	Postup
Pro dospělé ženy	Harmonie menopauzy	DNS6	výživová a frekvenční podpora v období menopauzy — hormonální stabilizace, podpora kostí a vitality	4,5,6
Pro ženy	Pro ženy	DNS3	podpora hormonální rovnováhy	3,4
Psychika	Psychika	DNS4	podpora psychické rovnováhy, zlepšení nálady, snížení stresu, hormonální harmonie	1,4,6
Příjem vitamínů	Příjem vitamínů	DNS2	plnohodnotný příjem všech klíčových vitamínů, podporuje metabolismus, imunitu, energii, regeneraci i nervovou soustavu.	2,3
Radost ze života	Radost ze života	DNS6	podporuje tvorbu neurotransmiterů štěstí (serotonin, dopamin, noradrenalin) a hormonální harmonii, zlepšuje náladu, motivaci i emoční stabilitu	1,4,6
Regenerace	Regenerace	DNS4	rychlejší obnova tkání a buněk po námaze, stresu či poškození	3,4,7
Rovnováha	Rovnováha	DNS6	celkově podporuje vnitřní i tělesnou rovnováhu – působí harmonizačně na nervový, hormonální a energetický systém	6,4
Růst	Růst	DNS4	stimulace růstových procesů, regenerace v období růstu	2,3,4
Snižování	Snižování	DNS5	harmonizace metabolických procesů, redukce nadbytečných živin nebo stresových metabolitů, stres, kardiovaskulární	1,3
Soutěž	Soutěž	DNS5	podpora těla v konkurenčních a výkonnostních situacích – extrémní fyzická zátěž	2,3,7



Názvy v modré aplikaci	V růžové aplikaci	Skupina	Možný přínos DNS	Postup
Spiritualita	Spiritualita	DNS3	energetická a vibrační podpora duševních/spirituálních procesů, vyrovnaní vnitřního prostoru	1,6
Sporty	Sporty	DNS4	podpora těla při fyzické zátěži, regenerace a výkonnostní výkon	2,7,8
Spánek	Spánek	DNS4	harmonizace spánkových procesů, zlepšení kvality spánku	4,6,8
Stopové prvky	Stopové prvky	DNS2	Podpora stopových prvků nezbytných pro enzymatické reakce, detoxikaci a hormonální rovnováhu	3,4,5
Struktura	Struktura	DNS5	výživa strukturálních tkání (šlach, šlachové připojení, pojivová tkáň)	3,5
Vegan	Vegan	DNS2	výživová podpora pro vegany / osoby se stravou s omezenými živočišnými zdroji — doplnění živin	2,7
Vyčerpání	Vyčerpání	DNS6	obnova při vyčerpání, podpora obnovení energetických rezerv a rovnováhy	1,2,8
Vášeň	Vášeň	DNS6	harmonizuje horm. systém a pohlavní energii, probouzí životní jiskru, vášeň a vnitřní sílu, působí jak na tělesné, tak na psychické úrovni	2,3,4
Výtažky z rostlin	Výtažky z rostlin	DNS3	antioxidační a fytochemická ochrana (stopové rostlinné látky podporující celkové zdraví).	1,3
Věk	Věk	DNS2	podpora buněčného metabolismu /cukrů/ a dlouhověkosti, antioxidační posílení a vyrovnaní věkem podmíněných deficiencí	3,4,5



Názvy v modré aplikaci	V růžové aplikaci	Skupina	Možný přínos DNS	Postup
Zrak	Zrak	DNS4	udržují ostrost vidění, chrání sítnici a zpomalují degenerativní změny očí	3,4,5
Ztuhlost	Ztuhlost	DNS5	podporuje metabolickou pružnost, tvorbu energie, okysličení a elasticitu tkání, což může vést ke zmírnění ztuhlosti a únavy	1,3,4
Úleva	Úleva	DNS6	přináší úlevu tělu i mysli – uvolňuje napětí, podporuje klid, regeneraci, emoční vyrovnanost a pocit vnitřního klidu i fyzické pohody	8,6,3
Únava	Únava	DNS4	boj proti chronické únavě, obnova energetických rezerv	1,2,4,5
Ženy	Ženy	DNS4	hormonální rovnováha, premenstruační fáze, i pro muže - kostní zdraví	5,4
Životní styl	Životní styl	DNS5	přináší rovnováhu metabolismu, energii, duševní soustředění, lepší regeneraci i odolnost vůči stresu	1,2,6,8

Vysvětlivky: DNS 1 – Tělo, DNS 2 – Metabolismus, DNS 3 - Detox, Hormonální systém, Imunitní systém, DNS 4 - Vitalita, Tělo do hloubky, Sport, DNS 5 - Sport, Svaly, Kardiovaskulární systém, Metabolismus, DNS 6 - Pokročilé směsi pro Metabolismus, Hormonální systém

Číslo ve sloupci Postup

1. Vyčistit informační pole a zabezpečit ochranu.
2. Zabezpečit dostatek energie!!!! pro následující změnu
3. Podpořit imunitní systém (detox., průchodnost energie) a poté krevní oběh
4. Zabezpečit, že hormony fungují, velmi souvisí s regenerací
5. Podpořit více detoxikaci, odkyselení a vylučování
6. Podpořit a harmonizovat emocionální stav, uvolnit stres
7. Hlídat si dostatečné pití vody, jídlo, pohyb a další základní potřeby těla
8. Dobře spát, často odpočívat, podpořit regeneraci, život si užívat v radosti a s nadhledem a dále se rozvíjet



Za třetí:

Postup v bodech 1-8 v tabulce DNS

Jakmile uděláš analýzy, podívej se v **modré aplikaci** v záložce **Historie** na své výsledky. Podle bodů postupu ve n.u. tabulce si vyber programy s **nejvyšším procentem** v analýze.

Drž se postupových čísel podle tabulky DNS v posledním sloupci.

- 1. Vyčistit informační pole a zabezpečit ochranu**
- 2. Zabezpečit energii**
- 3. Imunitní systém a krevní oběh**
- 4. Hormonální systém**
- 5. Hloubková detoxikace, odkyselení a vylučování**
- 6. Emocionální stav, stres**
- 7. Jídlo, pohyb, krása, kůže, fitness**
- 8. Spánek, relaxace, regenerace**

Více popisu k bodům **1-8** najdeš výše ve **Shrnutí a taháky**.

Vyber si **maximálně 6 programů** (včetně DNS a obrany – pro HHW). S tímto přístrojem můžeš jet denně kolik programů chceš, ale zase není třeba nic přehánět.

Pro Híly s drátky s mikroproudem zvol **3 programy** – ty můžeš během dne pustit **dvakrát** (v akutních stavech i hned po sobě).

Těchto šest programů budeš během dne postupně používat.

Programy s HHW můžeš pouštět **za sebou**, podle libosti – např. 3 dopoledne, 3 odpoledne.

Na večer si vybírej **relaxační a spánkové programy**, aby se ti dobře regenerovalo a odpočívalo. Tyto večerní můžeš používat i **dlouhodobě** – klidně několik týdnů.



Konkrétní příklad – Híly s hodinkami HHW

Ráno:

- Navibruji **Auru** (2:50 min).
- Udělám analýzu **DNS** → nejvýše vyšla DNS 1 – **Harmonie Srdce** (67 %).
- Z bioenergetické **obran**y mám na prvním místě **Buňku**.
- Dále postupuji dle tabulky DNS (čísla 3 a 4 taháku), takže **3. Imunitní systém a oběh** – tento je „nadřazen“ hormonálnímu systému, i kdyby mi vyšlo ve výpisu více hormonálních směsí najednou, tak minimálně jednou předtím podpořím imunitní systém – např. programem z BH1 **Obranyschopnost**.

V analýze mi vychází:

- Nejvýše - **Integrita buněk (Cellwave)** – 62 %.
- **Obranyschopnost (BH1)** – vůbec nevyšla.
- Bioenergetická vzpruha (IMT) – velmi nízko.
- Vitalizace: **Regenerace III** – 56 %.
- Meridián 2 – **Orgán** – 59 %.
- Bioenergetická obrana – **Buňka** – na prvním místě, ale s nízkým výsledkem.
- Soul cyklus – **Vnitřní rovnováha** – 52 %.

Dopolední kombinace (3 programy HHW):

1. **DNS – Harmonie Srdce**
 2. **BH1 Obranyschopnost**
 3. **Integrita buněk (Cellwave)**
- 12 min vibrování **esenciálních olejů** na podporu (a to již během nabíjení Híly).

- 
- Při tom piji **dostatek vody**, vyhýbám se mléčným výrobkům a cukru.

Proč tento postup?

1. Dodávám **energii**.
2. Podporuji **imunitní systém**.
3. Harmonizuji **buňky**.

Odpoledne (3 programy HHW):

- **DNS – Harmonie Srdce, Meridián – Orgán, Regenerace III.**

Proč?

1. Dodám **energii**.
2. Zharmonizuji **průchodnost**.
3. Posiluji **tělo**.

Večer:

- **Bioenergetická obrana – Buňka** (2× po sobě)
 - Proč? → protože **Obrana je základ!**
- Poté program ze **Zlatého cyklu – Relaxace + Esenciální oleje pro klidný spánek**.
- Vše pouštím na intenzitu **50–100 %**, mezi programy nabíjím Híly.

Jak se cítím po tomto dni?

1. Varianta: Cítím se dobře.

Zítra udělám nové analýzy – pokud budou výsledky nižší než dnes, pokračuji bodem 4 (např. alespoň jednou **Hormony** nebo **DNS – Hormonální systém**).

- 
2. Varianta: Pokud se večer necítím lépe, opakuji **Obranyschopnost, Bioenergetickou vzpruhu, Čistý (Zlatý cyklus) a Buňku (Bioenergetická obrana)**. Poté znovu provedu analýzu Aury, DNS a Bioenergetické obrany – situace se totiž mohla změnit.

Dny bez frekvencí

Jednou či dvakrát týdně si dej **pauzu** – klidně bez jakéhokoli programu. Můžeš pouze používat **informační pole** (léčivky, Aura, Kouč) přes modrou aplikaci.

Časem zjistíš, co je tvoje jak se říká „achilovka“- jestli emoce, hormony, nebo obrana, těmto programům se pak věnuj dlouhodobě- výsledky jsou zázračné, nicméně je třeba se sobě věnovat a prostě si to pustit.

Praktické tipy

- Pokud používáš Híly s drátky, cívkou nebo HW, **nedávej ho do podprsenky** – raději si udělej šňůrku nebo řetízek a pověs si ho na krk.
- U HHW je důležité jen to, **aby se elektrody dotýkaly těla** – kam je umístíš, záleží na tobě.
- Přístroje **nejsou vodotěsné**, mysli na to při používání.
- Pravidelnost a rutina vedou k nejlepším výsledkům – najdi si svůj rytmus.
- Přes den používej programy, v noci přístroje **nabíjej** – máš je přece **na celý život**.

Jakmile se program přenese do přístroje, **odpoj Bluetooth** – není už potřeba (ani pro HighWave, ani pro cívku).

Analýzy i vibrování můžeš provádět i při **dobíjení Híly**, pokud je propojený s mobilem přes Bluetooth.

U **MagHíly** je to ale jiné – během dobíjení **neprováděj analýzy ani pouštění programů** (např. Meridiánů). Nech ho nejdříve plně nabít, jinak se může přehřívat.

Používání více přístrojů

Pokud máš více zařízení, dodržuj **pravidlo maximálně dvou frekvencí najednou**.

Např. můžeš mít **HHW s DNS** a k tomu **MagHíly s Atmosferickými programy (Harmonie čaker)** – to je v pořádku.

Ale **nepřidávej k tomu programy od Dr. McMakin**, které mají zdvojené frekvence – bylo by to pro tělo příliš.

Stejně platí i pro harmonizaci informačního pole: čím **méně a cíleněji**, tím **lepší výsledky**.





Kapitola 19.

Závěrečné slovo

Děkuji ti, že jsi dočetl/a až sem. Prosím, ber tuto knihu jako **inspiraci** – jako **možnost**. Nejedná se o žádné zdravotní prohlášení, nejsem lékař, pouze průvodce, praktik. Toto je už můj **třetí psaný počín**. První dvě Kuchařky frekvencí jsou stále k dispozici v našem **FB HealyHelp Golden Clubu**, i když už jsou trochu zastaralé. Přesto v nich najdete mnoho základních a stále platných informací. Jen dnes už tam, kde jsem dříve uváděla Látky důležité nebo Materia Medica, patří esenciální oleje – pro ty, kteří vědí, co tím myslím.

Ráda bych vám každému napsala přesné tabulky, co kdy si pouštět – ale tak to zkrátka nefunguje. Ano, některé disharmonie své tabulky mají (První – detoxikační proces, ladící Gold Cyklus a následující Hlubkový cyklus H), avšak v základu je nejdůležitější **naučit se dobře a pravidelně používat modrou aplikaci a pak si vše důležité pustit, pravidelně, dlouhodobě**. Híly i Maghíly ti chtějí pomoci, jen je třeba je trochu pochopit, tu jejich řeč. A k tomu už nyní máš dostatek informací.

Každý z nás je **jedinečný**, máme své vlastní originální bolístky, nešvary, neduhy i disharmonie.

Dlouho jsem v životě jako „diplomat“ a hodná holka trpěla **autoimunitními onemocněními**. Dnes už ne. Delší dobu jsem se doslova prala s premenopauzálními problémy, bolestmi zad, tinnitem, zdvojeným slyšením, slabými močovými cestami, alergiemi, špatným spánkem a dalšími otravnými disharmoniemi. Dnes už ne. Jen když chci, za účelem testování. No duše vědce, hahaha. ☺ Dlouhou dobu mého života jsem musela (dle mého rodinného vzoru) „řešit“ peníze. Dnes už ne.

Naučila jsem se mít to, co si **představuji, myslím, cítím, říkám a dělám, v harmonii**. Klid, lehkost a svoboda na všech úrovních jsou z mého úhlu pohledu klíčové k veškeré harmonizaci všeho.

Naučila jsem se, že pokud ve mne nějaký děj nebo někdo vzbuzuje větší stres, strach, odpor, zlobu, vinu, stud, závist, smutek nebo pohrdání, není to děj ani člověk pro mne, a rychle odcházím pryč – mentálně, emocionálně i fyzicky. Není



to útěk, jde o vědomou volbu toho, co chci a co nechci tvořit a fokusovat v mém čase tady.

Například, pokud bych stále jakkoliv reagovala na hloupost, anebo lenost lidí, byla bych také součástí tohoto programu, a to je za mne vážně veliká ztráta času i energie... co myslíš ty?

Za moji komfortní zónu teď už chodím ráda, se zvědavostí, těším se. V hlavě s myšlenkou od Pipi dlouhé punčochy, která vždy říkala: „Tohle jsem ještě nikdy nedělala, to mi půjde výborně.“ Naučila jsem se více vnímat moje tělo a jeho potřeby dříve, než úplně hoří. Naučila jsem se, že vždy když se ráno vzbudím, je to jako nový začátek života a možné je naprosto všechno.

S mými přístroji se učím stále dále, a pořád objevuji nové AHA momenty.

Ta práce mne moc, moc baví.

A toto je jen pár z mnoha věcí, které pro mě naše přístroje udělaly. Jsem zdravá a šťastná. No, co se dá dělat, prostě to tak je, ať už jsou nás brzy miliony.

Frekvence nejsou prášky, není to rychlé řešení s nepřínosnými vedlejšími následky. Je to holistická volba. Naprosto jiná, čistá, komplexní varianta způsobu péče o sebe i své blízké. Je to změna – nový životní styl.

Tisícům lidí v mé praxi se již tato změna vyplatila. A já jsem vděčná, že jsem mohla být u toho s nimi.

Ze srdce vám všem přeji **pohodové děje a spoustu radosti** ve vašich mikro i makrovesmírech při objevování a nacházení těch nejlepších verzí vašich Já.

Časem opět něco napíšu – ale teď už se jdu napít čisté vody (navibrované frekvencemi pomocí Maghíly).

Tak brzy zase načtenou, s vděčností Váš průvodce

Zdeňka – trochu jiný terapeut.



Kde všude najdete HealyHelp?

Web:

www.healyhelp.cz

Facebook skupiny:

<https://www.facebook.com/groups/healyhelpzkusenosti>

YouTube kanál:

<https://www.youtube.com/@healyhelp-nase-zkusenosti>

Instagram:

https://www.instagram.com/biorezonance_do_kabelky/

Nabídka konzultací pro NEklienty HealyHelp

Zdeňka

Individuální konzultace + ladění informačního pole

2 měsíční podpora s konzultacemi – cena 24 900 Kč/měsíc

Tomáš

Řešení technických záležitostí s přístrojem Healy, MagHealy, Healy HighWave

- cena 1 490 Kč / hodinu

