



**Mléko jako
supertoxin**

**Obavy a nejistoty
podporují agresivitu**

Zdravé (detoxikované) dítě

Chcete mít více klientů? Zviditelněte se!



Když se narodí...

Miminko se poprvé podívalo na svět a mamince začínají starosti: Jak o miminko správně pečovat? Jak často kojit? Proti čemu a kdy očkovat? Dávám mu vše, co potřebuje? Podobných otázek má maminka celou řadu.

Pro toto číslo bulletinu jsme z nich několik vybrali a soustředili jsme se přitom na dvě závažná témata. Prvním z nich je problematika očkování. Někteří lidé mají na tuto záležitost vyhraněné názory – jedni by očkovali proti všemu, co je možné, jiní by zase nejraději neočkovali vůbec. Na jednu stranu pomohlo celoplošné očkování téměř vymýtit některé závažné, mnohdy smrtelné choroby. Pravda je ale také to, že u konkrétních jednotlivců mohou pozůstatky po očkování stát v pozadí různých zdravotních problémů. MUDr. Jonáš a Mgr. Vilánková ve svých článcích podrobně rozebírají tuto problematiku a nastiňují, jak může v tomto případě pomoci detoxikační medicína.

Druhým tématem, které jsme pro toto číslo zvolili, je něco, co vypadá na první pohled banálně: mléko. V přírodě slouží jako



nenahraditelná výživa pro čerstvě narozená mláďata savců. Pijí však některá mláďata mléko jiných savců? A konzumují ho také dospělí jedinci? Kravské mléko a výrobky z něj jsou opředeny řadou komerčních mýtů, v nichž se běžný spotřebitel jen těžko orientuje. Seznámíme vás s tím, jaký je reálný přínos těchto potravin a jaká rizika může mít jejich používání. Dozvíte se také, v čem se liší lidské mateřské mléko od mléka kravského po stránce složení a proč je důležité – pokud je to možné – dávat přednost kojení před umělými náhražkami.

Malý človíček vyžaduje od rodičů hodně péče, zájmu a lásky. Na oplátku toho ale umí dospělým také hodně dát. Stačí jen pozorovat ho, jak si naplno vychutnává přítomný okamžik. Nestará se o to, co bylo, ani o to, co bude. Má hlad právě teď, je šťastný právě teď... Antoine de Saint-Exupéry kdysi řekl: Všichni dospělí byli dětmi, ale málokdo si na to pamatuje. Zkusme si na to vzpomenout a alespoň na chvíli být dítětem...

Petra Kotková
Mgr. Petra Kotková

Přirozený porod aneb poslouchejte svoje instinkty

Třetí část článku o přirozeném porodu uzavírá celou sérii. Řeč bude tentokrát o očkování, kojení, spaní miminka a další péči o něj.



7

Dozvíte se také, jak si mateřství užít, ne pouze přežít.

Mléko jako supertoxin



4

Máte rádi mléko a mléčné výrobky? Dáváte je svým dětem? Pak byste měli vědět, že jejich používání nemusí být vždy pouze jednoznačným přínosem, jak je to v médiích prezentováno.

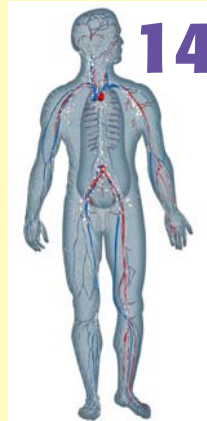
Zdravé (detoxikované) dítě

Detoxikační terapeutka Mgr. Iva Dlabačová shrnuje své zkušenosti s detoxikací dětí a upozorňuje, na co je třeba zaměřit pozornost v jednotlivých vývojových obdobích. Připojuje mnoho zajímavých kazuistik.



11

14 Lymfatický systém II



Druhá, závěrečná část článku o lymfatickém systému pojednává o regionálních mízních uzlinách, podrobněji se věnuje axilární skupině uzlin. Součástí článku je i plakát lymfatického systému, který najdete uprostřed čísla.

Chcete mít víc klientů? Zviditelněte se!

Mít kvalitní webové stránky dnes patří mezi předpoklady úspěšné obchodní činnosti. Firma Joalis v současné době pracuje na spuštění nových stránek www.joalis.eu. V souvislosti s tím jsme pro vás připravili krátký návod, jak si založit vlastní stránky a v čem to pro vás může být přínosné.



23

úvodník	2
téma měsíce: když se narodí...	
Mléko jako supertoxin	4
Přirozený porod aneb poslouvejte svoje instinkty	7
Zdravé (detoxikované) dítě	11
galerie preparátů	
Deimun Aktiv	13
orgány čínského pentagramu	
Lymfatický systém II	14
MUDr. Jonáš radí	
Reakce na očkování	19
lidské emoce & pentagram	
Obavy a nejistoty podporují agresivitu	20
aktuálně	
Chcete mít víc klientů? Zviditelněte se	23
novinky z Joalis s. r. o.	
Nové webové stránky www.joalis.eu	23
životní prostředí & ekologie	
Reprotoxické látky v životním prostředí III	24
zachyceno v síti	
Trochu jiný horoskop	26
Dětská strava je přesolená	26
Novorozeňata se křikem učí řeči	26
aktuálně	
Osud mimoevropských bylin na českém trhu	27
zachyceno v síti	
Nebezpečné je i terciární kouření	27
za zdravím na zahrádce	
Rakytník řešetlákový, rybíz černý	28
zdravě & chutně	
Grilovaný kozí sýr s rukolou, pohanka s brynzou	29
zachyceno v síti	
Poznání chuti tuku klíčem k obezitě	29
kalendář akcí	
Připravované akce	30

**Bulletin
informační a celostní
medicíny**

leden–únor 2011

•

Redakční rada

MUDr. Josef Jonáš
Ing. Vladimír Jelínek
Mgr. Marie Vilánková

•

Redakční zpracování

Mgr. Petra Kotková
p.kotkova@joalis.eu
tel. 221 732 031, 602 681 495

•

Grafická úprava

Martina Hovorková

•

Vydavatel

Joalis s. r. o.
Na Florenci 19
110 00 Praha 1
IČO 25408534
www.joalis.eu

•

Tisk

Remedia s. r. o.
Záhřebská 148/50
120 00 Praha 2

•

Distribuce v ČR

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

•

Evidován pod č. MK ČR E 14928

•

Foto na titulní straně

www.samphotostock.cz

•

Foto na str. 2 a 32

www.samphotostock.cz

•

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



Mléko

jako

Slovo *super* značilo v minulých časech něco mimořádného, něco, co se naprosto liší od normy, a tak bylo používáno jen zřídkakdy. Dnes je toto slovo zprofanováno a *super* je prakticky všechno; jen věci, které jsou pod normálem, se takto neoznačují. Proto, abych posílil význam tohoto slova, vypůjčil bych si text z jedné písně, kde se zpívá: *super-anti-kontra-multi-extra-unikátní*. Snad tato slova by dnes mohla znamenat to, že si někdo všimne mého dalšího povídání. Řeč bude o kravském mléce.

Kravské mléko je obyvateli tohoto světa, zvláště Evropy, užíváno jako potravina už od dob paleolitických, tedy od doby, kdy se lidé začali usazovat jako zemědělci, chovat dobytek a pěstovat rostliny. Tam, kde nebylo možné chovat krávy, se používalo k výživě mléko jiných zvířat, například mléko kobyly, velbloudí, mléko od lamy nebo na horských pastvinách mléko kozí a ovčí. A to jsem určitě na nějaké „mlékovitorné“ zvíře zapomněl. Není divu, že si mléko vydobylo v průběhu tisíciletí tak úžasné postavení, protože má přece velký příklad v mateřském mléce, které mláďata savců využívají v prvních měsících a letech svého života k úspěšnému budování svého organismu. Na kravském mléce vyroste tele během velmi krátké doby do neuvěřitelných rozměrů a mnohonásobí svoji váhu. Musí být tudíž velmi výživné, o tom není pochyb. Proto také kravské mléko vyhrálo v soutěži o náhradní dětskou výživu mezi ostatními typy mléka. Nakonec když se zahledíme do jeho složení, uvidíme, že popel z kravského mléka obsahuje neuvěřitelné množství minerálních látek, jako vápník, hořčík, sodík, draslík, fosfáty, chloridy, sírany, citráty, kobalt, mangan, molybden, měď, jód, brom, železo, bor, hliník, křemík i zinek. Tento výčet je impozantní. Také jeho tuková složka je významná, tvoří asi čtyři procenta z množství mléka, což je o něco

méně než mléko lidské nebo kozí. Hlavní tukovou složkou jsou triacylglyceroly, kterých je 98–99 procent, zbytek tvoří fosfolipidy. Vzpomeňme na lecitin, který mnozí lidé užívají doufajíc, že zmoudří, neboť je výživou pro mozek, nebo na cholesterol, kterého jsou zde pouze 0,2–0,4 procenta, tedy velice málo. Ani výčet vitamínů není špatný: vitamin A, karotenoidy, vitamin E, vitamin D i vitamin K. Tak bychom mohli pokračovat v dalších složkách.

Nás budou hodně zajímat bílkoviny: ty tvoří u kravského mléka asi 3,5 procenta, což je výrazně více než u lidského mléka, a to již může být problémem. Je to zcela pochopitelné, protože – jak jsem řekl – tele musí rychle dosáhnout daleko větší váhy než dítě, a proto mu k tomu mléko matky musí poskytnout nejen živiny, ale i expanzivní síly, které však pro člověka nejsou optimální. V mnohé literatuře najdeme sarkastický odkaz na to, že chceme-li být v dospělosti obézní, pijme kravské mléko a jezte kravské výrobky a nepochybně tohoto svého ideálu dosáhneme. Stáváme se prý teletem, což zní velmi hezky; musím to potvrdit nejen při pohledu na postavy, ale i při pohledu do duše některých lidí.

Kdybychom hodnotili mléko podle výživnosti, vysoce by zvítězilo mléko tulení, které obsahuje třikrát více bílkoviny a patnáctkrát více tuku než mléko kravské. Od

tulené se však mléko špatně získává a nebylo by vhodnou lidskou výživou, protože obsahuje velmi málo vody, kterou ale novorozenec velice potřebuje. Tím však výčet chvály na kravské mléko téměř končí, protože dále se budu zmiňovat už jen o negativních důsledcích užívání kravského mléka pro člověka.

Jeden z častých argumentů je, že žádné zvíře, žádný savec od určitého věku neužívá mléko jiné matky, mléko z jeho výživy zkrátka vymizí. I přesto staví obrovskou kostru, na niž potřebuje mnoho vápníku a jiných minerálních látek. Jako opravdu hutný příklad můžeme použít slona, žirafu či jiná mohutná zvířata. Jejich strava se skládá z listí, větví, tráv, a to by se člověku nezdálo jako vhodný zdroj tolik kyslíkatého vápníku. Jsou však i zvířata, která veliké množství vápníku vydávají: mezi rekordmany patří třeba slepice, která snesením vejce přichází až o deset procent svého tělesného vápníku denně, a přesto jej doplní ze semínek rostlin a jiné celkem chudé stravy, kterou vyhledá na svém dvorku. To jsou příklady, které obvykle po

zdraví velmi nebezpečná, protože velmi často je předzvěstí nástupu dalších alergií a komplikací. Alergik na kasein má padesátiprocentní riziko vzniku dalších alergických onemocnění, jako je astma nebo kožní alergie, mozkové alergie atd. A to už je vážný problém, s nímž se můžeme často setkat. Lidé přicházejí s těmito problémy a je na nás, abychom organismus detoxikovali od toxinů, v tomto případě od kravského mléka, od bílkoviny nazývané kasein.

Nedávno se ke mně dostavili rodiče s přibližně desetiletým dítětem, které bylo hyperaktivní, a přestože velmi pravděpodobně mělo vysokou inteligenci po rodičích, jeho školní výsledky byly špatné. Také jeho sociální zařazení kvůli asociálnímu chování v kolektivu nebylo nejlepší. Pochopitelně, že celý stav zvyšoval nervozitu v rodině a ta se odrážela na neurotičnost nejen dítěte, ale i rodičů. Po stanovení příčiny problému, kterou byla alergie na kasein s nervovými příznaky, došlo v průběhu půl roku k výraznému zlepšení, a to jak v chování dítěte, hyperaktivitě, v sociální

pak nezbývá nic jiného než přesvědčit matku, aby kravské mléko přestala požívat, a to nebyvá vlivem propagandy o nedostatku vápníku právě snadné. Pozor při přesvědčování, protože lidé nerozumí tomu, co je kravské mléko a výrobky z něj. Obvykle trpělivě vyslechnou tyto pokyny a pak řeknou, že nejedí žádné kravské mléko ani mléčné výrobky, že jedí pouze dva jogurty denně. Je potřeba pečlivě vysvětlit, co to znamená kravské mléko a výrobky z tohoto mléka.

Ze všech potravin tvoří právě mléko nejvíce hlenů. Tento fakt už sám o sobě velice zatěžuje dětský organismus, protože hlen (mucin) bývá v dětském organismu často špatně rozkládán, a bývá tedy součástí problémů, o nichž hovoříme. Sám mucin obsahuje i jistou formu bílkoviny. Protože se tyto příznaky, jako jsou bolesti břicha, nadýmání, nespavost, ale i určité kožní problémy, pokládají v současné době za naprostou normu, nebude rodič ani lékař uvažovat hned o alergii na kravské mléko a rozhodně se lékař neodvážá říci matce, aby tuto potravinu úplně vynecha-

supertoxin

člověku sklouznou jako po skluzavce a nezanechají žádné stopy, jak zní moje zkušenost z ordinace.

Předem mohu říci, že kravské mléko má pro člověka nejméně tři negativní důsledky, i když někteří autoři jich uvádějí ještě více. Pojdme se postupně prodírat těmito negativními důsledky, které dělají z mléka supertoxin pro svého uživatele, tedy pro člověka.

Nejznámější problém je alergie na kravské mléko. Tento problém, ačkoliv je velmi dobře známý, kupodivu není nějak moc zásadní a setkáme se s ním poměrně vzácně. Alergie na mléko je nesena bílkovinami, které mléko obsahuje. V mléce najdeme dva druhy bílkovin, a to kaseiny a bílkoviny syrovátky (alfa-laktalbumin a beta-laktoglobulin). U dětí do tří let se nejčastěji vyskytuje alergie na syrovátkové bílkoviny, tedy na albuminy a globuliny. Tato alergie však obvykle do šestého roku vymizí i bez jakéhokoliv léčení, a to je velký argument pro mnoho lidí, ba i pro lékaře.

Alergie na kasein je složitější a sama mizí přibližně z padesáti procent. Vyskytuje se častěji u větších dětí a u dospělých. Vymizení alergie na bílkoviny mléka je pravděpodobně dáno zlepšujícím se účinkem enzymů, kterými je lidský organismus v dětském věku postupně vybavován. Alergie na kasein je však už pro lidské

sféře, tak i ve výsledcích ve škole. Představme si, že mnoho expertů se pokoušelo dítě zvládnout psychofarmaky a psychologickými metodami, výchovnými metodami, přeřazováním ze školy do školy, a přesto by dítě bylo po celý život postiženo svými špatnými výsledky ve škole a vytvářel by se u něj sociální profil, který by byl problematický a velmi v životě limitující. Jak jednoduché mohou být zdánlivě složité věci.

Vraťme se však ještě do útlejšího dětského věku. První setkání s kravským mlékem mohou alergici „odnést“ problémy kožního charakteru. Mylně bývá u těchto dětí diagnostikován atopický ekzém. Vizuálně u nich nacházíme mnoho projevů, od zhrublé pokožky až po svědivý zánět nebo puchýřky. Tyto příznaky mohou být doprovázeny neklidem, ale také kolikovitými bolestmi břicha, poruchami konzistence stolice, nespavostí, pláčem apod. Pozor však na jednu okolnost: bílkoviny kravského mléka se z krve matky mohou dostat do mateřského mléka. Dítě tedy může uvedenými symptomy reagovat i v případě, že samo kravské mléko nepožívá, a to i tehdy, když je výhradně kojeno. V takovém případě máme možnost měřit alergickou reakci díky Salvií ze vzorku mateřského mléka, a to jak in natura (mléko darované do misticčky matkou), tak virtuálně z EAM testeru. V takovém případě

la ze svého jídelníčku. U alergií pak platí zásada „vše, nebo nic“, tedy žádné snižování konzumace není smysluplné.

Mnozí autoři, kteří mléko zkoumají, ještě uvádějí údaj, že kravské mléko obsahuje o padesát procent více fosforu než mléko mateřské. Fosfor je kyselinotvorný, a tudíž dětský organismus překyseluje. Přílišnému přísunu fosforu je dávana vina i v případě patologického vývoje nervového systému dítěte. Sám však nemám v této oblasti zkušenosti a nepodařilo se mi ještě do nynějška zabývat se problematikou fosforu.

U dospělých lidí vznikají i tzv. alergie sérové, což není lidový výraz pro sýr. Jedná se o hovězí sérum, které pochopitelně obsahuje bílkoviny; tyto bílkoviny jsou obdobou kaseinu. Dospělý člověk tak může alergicky reagovat na hovězí maso, zvláště na hovězí maso syrové nebo méně tepelně upravované. Nezapomínejme na tuto skutečnost a sledujme, zda syrové hovězí maso nemůže mít alergický vliv na našeho klienta. Následovat mohou bolesti hlavy, zažívací potíže, nervové potíže, kožní problémy atd.


Mnoho lidí již tuší, že kravské mléko není pro děti tak ideální potravina, jak vyplývá z masivní propagandy, která se hluboce zažrala do našich myslí, a nahrazují kravské mléko mlékem sójovým. Není to náhražka zrovna ideální, protože sójové



velmi příznivý druh hnědnutí pečené a smažené potraviny a vytváření oblíbené kůrky. Jde o reakci aminokyselin a cukrů, z nichž teplem vznikají nové druhy alergenů. Jako vždy, i tentokrát musím upozornit na to, že neprokázání protilátek proti kaseinu v krvi, eventuálně protilátek proti syrovátce, znamená, že dítě není alergické. Musíme se častěji spolehnout na svůj rozum a na to, co vidíme. V takovém případě si vzpomínám na hlášku z jednoho amerického filmu – manžel, kterého manželka přistihla s milenkou, křičí: „Ty věříš více vlastním očím než mně!“ Tento výrok je příznačný pro myšlení mnoha lékařů, kteří více věří laboratorním výsledkům než vlastním očím. U projevů alergie je veliká výhoda to, že stačí vynechat mléko a alergické projevy se ztratí. Nahradíme-li kravské mléko mlékem kozím, mnohdy dosáhneme výsledku, i když u alergií to nemusí být vítězství úplné a alergie se může rozšiřovat i na kozí mléko a kozí výrobky.

Pojďme si udělat jakýsi závavek pro příště, pro pokračování našeho povídání o supertoxinu. Nesnášenlivost kravského mléka neboli intolerance vůbec neznámá, že jde o alergii. Alergici, jak už bylo řečeno, tvoří jen malou část populace a jenom velmi malou část problémů, které používání kravského mléka přináší. Jiným problémem, který je velmi důkladně v literatuře popisován, je laktózová intolerance, kterou údajně trpí většina evropské populace (a nejen evropské – tento typ poruchy je masivně rozšířen např. v Japonsku, tam však málokdo z nás jezdí pracovat).

Když jsem měl na začátku krásný úvod o tom, jak nás kravské mléko doprovází životem už po mnoho tisíc let, musím tuto část skončit vysvětlením, jak se z kravského mléka mohla stát taková problematická potravina. Vědci tvrdí, že kravské mléko v současnosti má jen málo společného s mlékem krav z minulosti. Původní kravské mléko obsahovalo jen beta-kasein A2. Dnes díky šlechtění a genetickým zásahům převažuje beta-kasein A1 a to je jádro pudla. Již při probírání problémů s glutenem jsem uváděl, že příčinou glutenové intolerance jsou pravděpodobně změny ve složení glutenu proti původním rostlinám, což dokumentuje například to, že neovlivněná pšenice špalda nepřináší člověku takové problémy jako vyšlechtěná pšenice evropská.

Mimořádně negativní dopad používání kravského mléka na zdraví lidské populace je tedy podle řady vědců způsoben tím, že současné krávy produkují beta-kasein A1 i beta-kasein A2. A z beta-kaseinu A1 vznikají látky, které jsou pro organismus katastrofické. Vznikají z nich peptidy, nazývané kasomorfíny, a ty mohou být dalším kamínkem do skládačky slova supertoxin. O tom však blíže až příště. 

MUDr. Josef Jonáš

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

mléko obsahuje výrazně méně vody, kterou dítě potřebuje a kterou získává z mateřského mléka. V současnosti se stále prodlužuje doporučená doba kojení. V určité době, hlavně díky profesorovi Švejarovi, který se za své výroky v pozdějším věku národu omluvil, byla pokládána za dostatečnou doba kojení do půl roku. V myslích současných matek se tato doba prodloužila do jednoho roku a nenápadně jsou prosazovány názory (v této době zatím extrémní, ale nevylučuji, že během několika let budou normální), že by mělo být dítě kojeno až do tří let věku. Není to pravděpodobně proto, že by mateřské mléko bylo tak úžasné a nezbytné, i když matka v mléce předává dítěti protilátky, a tím zlepšuje jeho imunitu, ale i proto, že se kojené dítě může vyhnout velkým chybám ve výživě, které mohou mít později katastrofální důsledky. Sójové mléko obsahuje mnohonásobně (dá se říct, že desetinásobně) více bílkovin než mateřské mléko, a to pro takového kojence není vůbec dobrá zpráva. Obsahuje i větší množství škrobů a tuků či fosforu a síry a v takovém

případě určitě neplatí, že čím více, tím lépe, protože ideál musí být vždy srovnáván s mateřským mlékem. Sója může také vytvářet alergické reakce a je pokládána za třetí nejčastější alergen hned po mléku a vaječném bílku.

Řekl jsem na začátku, že alergie na kravské mléko jsou poměrně ne příliš významnou poruchou: u dospělých se vyskytují asi ve třech procentech populace, u dětí asi v pěti procentech. Přesto v našich ordinacích může být koncentrace alergiků na kravské mléko podstatně větší, protože k nám nepřicházejí lidé zdraví, ale lidé nemocní, a proto se incidence tohoto problému může několikanásobně zahustit.

Teplým zpracováním mléka nad 100 °C, tedy především převařováním mléka, ale hlavně použitím mléka v přípravě dalších potravin, jako je třeba pečení nebo smažení, může docházet ke snižování alergizujících vlastností, nikoliv však k jejich vymizení. Na druhé straně se v důsledku tzv. Maillardovy reakce mohou v takových potravinách vyskytovat nové alergeny. Maillardova reakce, to je chuťově i vizuálně

Přirozený porod

aneb poslouchejte svoje instinkty

Dnes vám přináším třetí část článku o přirozeném porodu. V prvním a druhém díle jsem psala o tom, proč je příjemně prožitý porod důležitý pro maminku i dítě, proč je důležité strávit první chvíle společně a bez zbytečného oddělování novorozence od matky. Miminko si nepamatuje události, ale emoční stavy ano. A pokud zažívá v prvních chvílích svého života strach a úzkost z toho, že nemá u sebe matku, která mu má zajistit potravu a bezpečí, mohou ho tyto strachy poznamenat na celý další život. V dnešní závěrečné části se budeme věnovat problematice kojení, očkování a péči o novorozence.

Očkování proti tuberkulóze (TBC)

Ještě do konce října 2010 se děti před odchodem z porodnice (čtvrtý den) běžně očkovaly proti TBC. Po dlouhých několikaletých diskusích mezi pediatry a pneumology bylo toto očkování konečně (!) od 1. 11. 2010 vyřazeno z povinného očkovacího kalendáře. Kdo se o tuto problematiku zajímá, ví, že právě toto očkování je nejkontroverznější. Úplně mě zarazilo, že miminko, které se narodilo 28. 10. 2010, bylo ještě očkováno a maminka ani nebyla upozorněna, že toto očkování končí, a že tedy asi nebude tak nezbytné, a nebyla jí dána možnost výběru, zda očkovat, nebo ne. V současné době je v očkovacím kalendáři uvedeno, že jsou očkovány děti z rizikových skupin. Rodiče v porodnici vyplní dotazník. Pokud bude vyhodnoceno, že dítě patří do rizikové skupiny, bude proti TBC očkováno. Tato stať měla být původně návodem, jak se očkování proti TBC vyhnout, což už nyní ztrácí smysl. Přesto však uvedu důvody, proč by se rodiče neměli nechat přesvědčit, aby nechali své děti naočkovat.

Tuberkulóza je onemocnění, které způsobuje bakterie *Mycobacterium tuberculosis*. V minulosti to byla obávaná nemoc, postihující plíce, ledviny, mozek a nervovou soustavu. Nejčastější formou byla tzv. plicní tuberkulóza, která se projevuje jako zánět plicní tkáně. Postižené tkáně podléhají rozpadu, tvoří se v nich dutinky, které organismus zapouzdřuje nebo hojí zjizvením tkáně. Pokud se plicní tkáň nehojí jizvami, ale rozpadá se, tekutina ze zánětlivých ložisek se dostává do dýchacích cest a je vykašlávána, vzniká tzv. otevřená tuberkulóza (*caverna tuberculosa*). Vykašlané hleny obsahují živé bakterie, a proto je nemocný v této fázi onemocnění nakažlivý pro své okolí. Ke vzniku nákazy je většinou třeba, abychom s nemocným pobývali několik hodin v uzavřené místnosti. Proto také v minulosti docházelo k většímu počtu onemocnění v dobách, kdy se mnoho lidí koncentrovalo do malých uzavřených prostor. Bylo to například v době neolitu, kdy začala vznikat první trvalá sídla, a pak v době průmyslové revoluce v 19. století, kdy se lidé začali stěhovat do

měst. Velká část maminek má obavy, že pokud jejich děti nebudou očkovány, mohou se tuberkulózou nakazit například od lidí z východu, kteří tuto nemoc mohou mít. Riziko nákazy je ale malé, protože děti nepobývají s cizinci dlouhou dobu v uzavřených prostorách.

Tuberkulózou však netrpí jenom lidé, ale i zvířata, zejména skot, tam onemocnění způsobuje hlavně *Mycobacterium bovis*. V minulosti nebylo vzácností, že se lidé nakazili bakterií z mléka infikovaných zvířat. Při očkování se používá tato živá bakterie, která byla 231krát kultivována tak, aby byla oslabená a aby její aplikace při očkování nezpůsobila onemocnění, ale pouze místní reakci. Očkování proti TBC je trochu jiné než ostatní očkování, protože nedochází k vytváření protilátek, které mají zabránit nákaze. Toto očkování pouze zrychluje reakci buněčné imunity, takže nezabrání tomu, aby dítě onemocnělo tuberkulózou, zabrání pouze propuknutí těžké formy TBC, jako je miliární rozsev TBC do celého organismu a zánět mozku. Podle různých výzkumů ale ani tato ochrana před těžkou formou není stoprocentní, činí asi 60–80 procent, podle některých prací dokonce pouze 40 procent. Její účinnost navíc trvá maximálně patnáct let, nikoliv tedy celý život.

Pokud narozené dítě trpí nějakou poruchou buněčné imunity, je pro něj toto očkování nebezpečné, protože imunita nezvládne infekci a může dojít k propuknutí nemoci. V krajním případě dítě může i zemřít. Při tomto očkování mohou vznikat mikrobiální tuberkulinová ložiska. Velmi často dochází k jejich tvorbě v lymfatickém systému a lymfatických uzlinách. Tato ložiska pak nepříznivě působí na imunitu dítěte, protože brání množení T-lymfocytů a přesunu imunitních buněk na místa, kde jsou potřeba. Je dobře, že toto problematické očkování bylo vyřazeno z očkovacího kalendáře. Má to jednu nevýhodu, a to, že bude snaha posunout očkování hexavakcínou do nižšího věku dítěte.

Problematika očkování je složitá a koluje o ní řada zkreslených představ. Jeden extrém je idea, že nejlépe je naočkovat proti všemu, co lze, že je to dobrá ochrana proti široké škále nemocí, druhý extrém je názor, že očkování je za všech okolností naprosto zbytečné a škodlivé. Lidstvo provází celá řada infekčních chorob, které jsou pro člověka různě nebezpečné. Existuje skupina nemocí, na které je po nákaze mikroorganismem velmi vysoká úmrtnost, některé mikroorganismy způsobí onemocnění například jenom u oslabených jedinců nebo způsobí

určitý druh problému. Při očkování se do těla vpravuje oslabená nebo upravená infekce (antigen), aby došlo k vytvoření imunitní reakce a vytvořily se protilátky nebo imunitní buňky, které mají zabránit nákaze a rozvoji infekce. Protože tato nákaza neproběhne přirozenou cestou přes sliznice, může očkování nepříznivě ovlivnit imunitu a způsobit celou řadu problémů včetně nastartování imunitních poruch, jako je například alergie nebo autoimunitní onemocnění. Při rozhodování je třeba vždy brát v úvahu přínos a riziko konkrétního očkování.

V dnešní době je povinné očkování proti záškrtu, tetanu, dávivému kašli, hemofilu typu b, virové hepatitidě typu B a dětské přenosné obrně prostřednictvím tzv. hexavakcíny a dále druhý typ očkování proti spalničkám, příušnicím a zarděnkám tzv. MMR vakcínou. Ostatní očkování nejsou povinná, avšak je vyvíjen velký komerční tlak na to, aby rodiče nechali své děti očkovat například proti klíšťové encefalitidě, pneumokokům, planým neštovicím, meningokokům a dalším, pomocí sugestivních reklam hraničících až se strašením a citovým vydíráním. Je důležité rozlišit, jestli se mikroorganismus v populaci běžně vyskytuje a způsobí onemocnění pouze u některých dětí, nebo jde o mikroorganismus, který je sice díky očkování z lidského společenství téměř vymýcen, ale setkání s ním s velkou pravděpodobností způsobí závažné zdravotní problémy. Záškrt, černý kašel, dětská obrna jsou onemocnění, na která před sto lety děti běžně umíraly, a riziko nákazy stále v lidské společnosti existuje, proto jsem se rozhodla svoje děti proti těmto nemocem očkovat. Pro očkování je ale třeba vybrat takovou chvíli, kdy je dítě v dobré fyzické a psychické kondici, a tudíž může imunita správně zareagovat a je sníženo riziko nežádoucích reakcí. Za nežádoucí reakce nepovažujeme jenom ty obecně uznávané, jako třeba zarudnutí místa vpichu nebo horečku, ale hlavně nepříznivé změny a dopady pro imunitní a nervový systém dítěte. Pokud má matka pocit, že dítě není ve stoprocentní fyzické

a psychické kondici, NIKDY by ho neměla nechat očkovat. Matky mají většinou dobrý instinkt a měly by se na něj spolehnout. Jenom to, že dítě nemá dobrou náladu, by je mělo varovat, protože to může být známka začínající infekce. Je třeba být v takových situacích asertivní a nenechat se zviklat různými argumenty. Dětská lékařka mých dětí se zcela vážnou tváří tvrdila, že kašel a rýma při očkování nevadí, pokud dítě nemá horečku. Za dítě a jeho zdraví jsou zodpovědní jeho rodiče a ti by měli rozhodnout, zda je vhodná chvíle, nebo ne.

V současné době můžeme u velkého počtu dětí při diagnostice na přístroji Salvia zjistit, že v pozadí mnoha problémů je závažné očkování, protože ke vzniku mikrobiálních ložisek není nutné, aby proběhla samotná infekce. Stačí, když jsou do těla vpraveny fragmenty infekcí, které organismus nezlíkuje. Tyto fragmenty působí jako klasická infekční ložiska a mohou způsobit celou řadu různých zdravotních problémů. Proto by mělo očkování probíhat v době, kdy má organismus podmínky tyto fragmenty správně zlikvidovat. Dětský imunitní systém také vyzářává, dítě se rodí s nedokonalým imunitním systémem, převažuje takzvaný protilátkový typ imunitní odpovědi, který souvisí s alergiemi a některými autoimunitními onemocněními. Buněčná imunitní odpověď se teprve vytváří, reakce imunitního systému proto nejsou úplně dokonalé, a je tedy lepší, když se očkování posune do vyššího věku. Také hematoencefalická bariéra se uzavírá až okolo dvou let věku, proto je vhodné posunout očkování proti spalničkám, kde se používá živá vakcína, až za tuto hranici, aby se snížilo riziko průniku spalničkových virů do mozku.

Pro snížení rizika vzniku zátěže z očkování je vhodné, pokud bylo provedeno očkování, podávat dítěti několik dní preparát na odstranění zátěže z očkování, a to Joalis Deimun Aktiv. Kojencům může být podáván ve formě mazání do loketních jamek.

Kojení

Lidé patří mezi savce, jejichž hlavním spojovacím znakem je výživa mláďat kojením z mléčných žláz, které vznikly modifikací žláz kožních. Dítě se rodí s reflexem, který umožňuje sát a polykat mléko. Kojení je pro dítě velmi důležité, protože mu poskytuje ideální stravu. Mělo by být uděláno všechno pro to, aby dítě mohlo být kojeno a nemuselo být používáno upravené kravské mléko. Při používání náhražek dítě sice zdánlivě prospívá, ale náhražky mohou nastartovat poruchy metabolismu a poruchy vstřebávání potravy.

Mateřské mléko obsahuje velké množství tuků, oproti kravskému obsahuje větší podíl nenasycených mastných kyselin a esenciálních mastných kyselin, zejména nena-

sycené mastné kyseliny s dlouhým řetězcem (LCPUFA). V mozku tvoří podíl 30–50 procent ze všech mastných kyselin, jsou proto pro organismus nenahraditelné. Polynenasycené mastné kyseliny s dlouhým řetězcem obsažené v mateřském mléce jsou mnohem lépe vstřebatelné než ty, které jsou obsažené v mléce kravském. Tyto kyseliny jsou velmi důležité pro neurologický vývoj dítěte a fungování mozkové kůry. Pokud je jich málo, vzniká nedostatečný počet receptorů na buňkách a to může mít vliv na jakoukoli oblast lidského zdraví a psychiky. Proto je kojení podle výzkumů prevencí proti obezitě a alergiím, kojené děti mají vyšší IQ. Také tukový metabolismus a problémy s cholesterolem velmi závisí na správných poměrech tukových částic, na jejich hustotě, velikosti a složení. Pokud tyto poměry nejsou od začátku nastaveny správně, může dojít k poruchám metabolismu s následným ukládáním metabolitů do tkání, a tím ke vzniku poruch v těchto tkáních. Mateřské mléko obsahuje také lipázu, enzym potřebný pro štěpení a trávení tuků, protože sekrece pankreatem ještě není dostatečná. Převařením mateřského mléka se tento enzym ničí.

Bílkoviny v kravském a mateřském mléce jsou rovněž odlišné. V mateřském mléce převládají bílkoviny syrovátkového typu (80 procent), zatímco v mléce kravském bílkoviny kaseinové (syrovátkových je pouze 20 procent). V mateřském mléce tvoří hlavní syrovátkovou bílkovinu alfa-laktalbumin a laktoferrin, který dítěti poskytuje kompletní zdroj aminokyselin. V kravském mléce převládá beta-laktoglobulin, který v mateřském mléce není přítomen, dítě ho neumí štěpit na základní aminokyseliny a může u něj vyvolávat nepříznivou protilátkovou odpověď, která se projevuje jako alergie.

Problematický je samozřejmě i kasein, který odolává štěpení pomocí enzymů lidského trávicího traktu; vyvolává také alergickou odpověď a často se podílí na problémech s dýchacím ústrojím. Kojení je proto velmi důležité pro správný metabolismus a vývoj dítěte, stejně jako pro imunitu (podrobněji jsme o tom psali v minulém díle). Imunita novorozence ještě není úplně vyvinutá, neprodukuje protilátky proti mikroorganismům v dostatečné míře a je třeba dodávat je dítěti prostřednictvím mateřského mléka spolu s látkami, které přímo působí proti bakteriím. Součástí mateřského mléka je mnoho látek, které regulují růst a vývoj dítěte.

Detoxikace a kojení

U kojení je třeba vzít do úvahy několik věcí. V první řadě je důležité, aby docházelo k dostatečné tvorbě mléka. Tvorba mléka je řízena hormonálně pomocí hormonů prolaktinu a oxytocinu. Prolaktin podporuje tvorbu mléka v mléčné žláze. Tento hormon je produkován předním lalokem



hypofýzy. Oxytocin vypuzuje vytvořené mléko z prsní žlázy; je vylučován ze zadního laloku hypofýzy. Proto je velmi důležitá hormonální osa hypotalamus–hypofýza. Pokud nedochází k tvorbě mléka, je třeba tuto osu detoxikovat preparátem Joalis Hypotal.

Problém může být také v prsní žláze, v níž se mohou nacházet mikrobiální ložiska. Ta potom toxicky působí na buňky mléčné žlázy, ve kterých se mléko tvoří a secernuje z nich. K detoxikaci prsní žlázy použijeme preparát Joalis MammaDren. Použitím preparátu také předejdeme vzniku zánětu prsní žlázy při kojení, který je velmi bolestivý a často skončí léčbou antibiotiky a ukončením kojení dítěte. Protože mléčná žláza vznikla modifikací kožních buněk, záněty často způsobují bakterie, které jsou také patogenní pro kůži, např. zlatý stafylokok (*Staphylococcus aureus*). V případě akutního zánětu mléčné žlázy je vhodné použít preparát Joalis Kokplus.

Další hledisko je složení mateřského mléka. Toto složení je hodně dáno stravou matky, stavem jejich střev a jejím metabo-

lismem. Pokud má matka nějakou poruchu metabolismu, projevuje se to na složení mléka a to může nepříznivě ovlivnit metabolismus dítěte. Proto je třeba před početím uvést do pořádku metabolismus pomocí preparátu Joalis Metabol. Na složení mléka má také zásadní vliv strava, proto by se maminka měla stravovat podle zásad zdravé výživy.

Důležitá je i detoxikace od toxinů životního prostředí, které mohou být uloženy v tukové tkáni a potom uvolňovány během kojení. Jedná se zejména o chemické látky (Joalis Antichemik) a toxické kovy a jejich sloučeniny (Joalis Antimetall).

Praktické rady u kojení

Smyslem tohoto článku není popisovat techniku správného kojení, na to jsou úplně jiné publikace, chci uvést pouze některé svoje postřehy. Kojení je velmi důležité, ale zvláště u prvního dítěte je třeba vyhnout se tomu, aby se stalo jedinou náplní dne. U druhých a dalších dětí se to nestává, protože to organizačně nelze. Velmi často mají maminky strach, aby kojily dostatečně, a proto nechávají dítě dlouho

u prsu. Situace je složitá, protože lidé mají často tendenci chodit z jednoho extrému do druhého. Naše maminky patřily do generace, kde bylo kojení potlačováno a byla snaha zavést umělou výživu. Poté, co se zjistilo, jak je kojení nenahraditelné, je naopak snaha, aby bylo kojeno co nejvíc dětí, a jsou vydávána různá doporučení, jak správně kojit. Tyto rady je ale třeba brát jako doporučení, nikoliv jako dogma. Když si maminka přečte, že se má dítěti nabídnout prs kdykoli a na tak dlouhou dobu, jak chce dítě sát, a vezme to doslova, může se stát, že za chvíli nebude dělat nic jiného než mít dítě u prsu. Již novorozenci jsou chytrí a chtějí to, co je jim příjemné, a to dumlání prsu určitě je. Problém je, že to maminka brzy přestane fyzicky i psychicky zvládat, začne být unavená a nervózní, začne nervozitu přenášet na dítě, které se chce uklidnit dumláním a roztáčí se bludný kruh. Ideální je nakojit dítě, když má hlad, během pěti až deseti minut. Je důležité nechat dítě sát i takzvané zadní mléko, které obsahuje velké množství tuků a má bílou barvu.

Mléko se tvoří podle potřeby dítěte. Na začátku kojení v době po porodu je třeba najít rovnováhu mezi množstvím mléka a potřebou, proto se velmi často stává, že prsa jsou nalitá příliš, jsou bolestivá. Mimo to pokud je prso příliš plné, dítěti se z něj špatně saje, proto je dobré trochu mléka odstříkat. Je ale potřeba vyhnout se zbytečnému odstříkávání, protože pak se mléka tvoří příliš mnoho a maminka si přidělává práci. Ideální je dopracovat se během několika dní do stavu, kdy není třeba odstříkávat. Velmi účinně se dá množství mléka ovlivnit pomocí aromaterapie vtíráním esenciálních olejů do kůže prsou, ale je třeba postupovat velmi opatrně. Podrobné informace naleznete například v knize německé porodní báby Ingeborg Stadelmann Zdravé těhotenství, přirozený porod.

Je praktické naučit se kojit dítě v různých polohách. Velmi často se stává, že se maminka naučí v porodnici jednu polohu při kojení, například vleže. Pak má problém kojit v jiné poloze a je tím velmi omezoována. Praktická je pro novorozence zavinoваčka, protože dítě se matce lépe drží při kojení vsedě. Sama jsem první dceru kojila přes půl hodiny vleže, pak jsem měla pocit, že nedělám nic jiného, než kojím. U dalších dětí už to šlo mnohem jednodušeji, prakticky jsem neměla pocit, že by mě to jakkoli omezovalo. Kojení je praktické na cestách, protože dítě můžete nakojit v podstatě kdykoli a kdekoli.

Při plném kojení (prvních šest měsíců) by se dítěti neměly podávat další tekutiny, protože může dojít k takzvané otravě vodou. Ledviny kojence ještě nejsou plně vyvinuté a s nadbytečnou vodou vylučují také sodík. Nadměrná ztráta tohoto minerálu vede k ovlivnění mozkové činnosti, dítě je podrážděné, ospalé a dochází k po-

ruchám mentální činnosti, může docházet také k nadýmání nebo otokům ve tvářích. Toto je třeba dodržovat a nedat na praktické rady babiček, které budou tvrdit, že se to tak dělalo vždycky. Dělal se mnoho věcí, to ale neznamená, že by byly prospěšné.

Spaní dítěte


Maminka a dítě jsou v době těhotenství dva úzce propojené organismy. Porodem sice dojde k jejich fyzickému oddělení, ale přesto jsou stále několik měsíců na sebe velmi napojeny. Dítě je malé, jeho nervová soustava je křehká. Žije většinou v tříhodinovém rytmu kojení, přebalení, spánek. Miminko se neumí samo uklidnit a utiší, proto ho NIKDY v tomto věku nenecháváme vyřvat: jenom se zbytečně vyčerpá a tvoří se mu v hlavě vzorec, že svět okolo je nepřátelský. Také velmi snadno vycítí matčinu náladu a emoce a reaguje na ně. Proto je velmi důležité, aby se maminka cítila spokojeně a neměla strach. Se spokojeností velmi souvisí únava. Vzhledem k tomu, že prvních pár měsíců miminko potřebuje jíst pravidelně přibližně po třech hodinách, a to i v noci, je důležité uzpůsobit společný režim, aby matka měla dostatek spánku. Proto je vhodné, aby v noci proběhlo kojení co nejrychleji a nepohodlněji. Ideální je, pokud dítě spí s matkou v jedné posteli. Když má dítě hlad, nejprve se začne vrtět a postupně se probouzí. Nejlepší je nakojit dítě již v této fázi, dříve než začne plakat hlady, protože pak snáze po nakojení usne a nevzniká vzorec chování, že pro uspokojení hladu je nutný pláč. Dobré je kojit dítě vleže, aby vstáváním nebyl narušen spánek a maminka hned po nakojení usnula. Ze své zkušenosti musím říct, že jsem svoje děti v noci ani nenechávala říhnout a vyhýbala jsem se i jejich přebalování. Pokud bylo přebalení nutné, snažila jsem se přebalit je co nejrychleji a nejtíšeji, abych je zbytečně neprobrala. Pro všechny svoje děti jsem na noc používala klasickou zavinoваčku, aby byly v teple. Zavnutí dětí také uklidňuje, protože jim připomíná stíněné prostředí dělohy. Naše kultura společné spaní dítěte s matkou moc nepodporuje, protože převládá mínění, že se dítě zbytečně rozmazlí a nebude samostatné. Opak je pravdou: děti, které spí společně s rodiči, netrpí strachem z osamění a v životě jsou mnohem sebevědomější a samostatnější, jsou méně úzkostné a jsou citlivější. Pokud je dítě v noci oddělené od matky, zvyšuje se hladina stresových hormonů a to vede následně k celkovému neklidu a úzkosti. Velmi často můžeme slyšet námitku, že je to nebezpečné, že matka může dítě zalehnout a že se nevyspí kvalitně ani ona, ani dítě. Všechna mláďata savců spí spolu s matkou, stejně jako děti matek přírodních národů. Pokud dítě spí v matčině blízkosti, slyší její dech a cítí ji, spí mnohem kvalitnějším a hlubším spán-

kem, protože se cítí v bezpečí. Riziko zalehnutí dítěte je minimální, pokud matka není pod vlivem alkoholu nebo jiných drog. Pokud se matka s dítětem v posteli nevyspí, mělo by spát v postýlce hned vedle její postele, rozhodně by nemělo spát v jiné místnosti.

Jak si mateřství užít, nikoliv přežít

Základ spokojeného života spočívá v tom, že člověk prožívá pozitivní emoce a netrpí stresem, který nedokáže zpracovat. Proto je nejdůležitější, aby se matka malého dítěte snažila být v dobré náladě. K tomu patří, aby si u svého okolí uměla říci o pomoc a dokázala ji konkretizovat. Často její okolí chce pomoci, ale neví jak, a maminka může takové snahy vnímat negativně, v tom smyslu, že jí někdo mluví do věci, které si chce rozhodovat sama. Neměla by se bát slušně požádat okolí o pomoc místo toho, aby trpěla lítostí, že to ostatní nenapadne. Než se rozčilovat, že jsou lidé nevěšmaví, že jí nepomůžou s kočárkem, je lepší poprosit a určitě nebude odmítnuta.

Také je důležité, aby se matka nestala obětí módního diktátu. Pod tím si jistě každý představí komerční produkty a reklamu. Mohou to být i dobré věci, ale pokud musí matka vynakládat obrovské úsilí na jejich dodržování a způsobuje jí to stres, mohou tyto věci působit i negativně. Příkladem mohou být biopotraviny nebo používání ekologických látkových plen. Pro dítě je mnohem horší dusno v rodině, které vznikne například z toho, že babička dala dítěti jídlo, které neodpovídá matčiným představám, než dopad tohoto jednoho konkrétního jídla na zdraví dítěte. Něco jiného samozřejmě je, pokud má dítě na něco alergii a rodinní příslušníci to nerespektují.

V dnešní době ve společnosti pozorují tzv. kult matky: vládne představa, že matka se musí dítěti neustále věnovat a rozvíjet ho, nejlépe pomocí kroužků a absolvování kurzů, jak na to. A maminky, které to nedělají, pak trpí stresem, že nejsou dost dokonalé matky pro své dítě. Pro dítě ale není to nejlepší neustále mu vymýšlet zábavu a věnovat se mu, často potřebuje klid a být se sebou samo, aby se mu mohla rozvíjet fantazie a tvořivost. Při všech svých třech dětech jsem doma pracovala a děti si u mě v místnosti samy hrály. Nikdy jsem za nimi neběhala a nedělala záchranu při běžných činnostech. Dnes musím říct, že jsou všechny velmi samostatné, šikovné, a přestože jsou velmi živé, zároveň jsou na sebe opatrné, protože odmalinka vědí, že je třeba dávat pozor, aby si neublížily. Také mají velkou fantazii, která je jejich vlastní, kterou si samy vytvořily, nebyla jim předána pohledem jejich okolí, což je pro život velmi důležité. 

Mgr. Marie Vilánková

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Zdravé

Člověk je živý tvor. Každý je zcela jedinečný ve fyzické, emocionální i duchovní rovině. Pro všechny lidi je řídicím, spojujícím a neměnným faktorem vývoj. Jedná se o proměny v průběhu celého života. Největší a zároveň nejdůležitější vývojové změny prožíváme v raném období našeho žití – v dětství. Jako matka tří dospívajících dětí a zároveň jako speciální pedagožka a detoxikační terapeutka se proto s vámi ráda podělím o různorodé zkušenosti z oblasti detoxikace dítěte, a to od nejtěšnějšího dětství až po období dospívání.

(detoxikované) dítě

Rovnováhu v organismu miminka ovlivňují kromě výživy a láskyplné péče také toxiny a zátěže, jež dítě převeze z těla matky. Z tohoto důvodu vyměřujeme před detoxikací malého dítěte hlavně jeho maminku. Nejčastější zdravotní a vývojové problémy novorozenců, kojenců a batolat se týkají atopického ekzému, alergických reakcí respiračního i kožního charakteru, poruch imunity a s tím spojených respiračních onemocnění, zažívacích problémů, převráceného biorytmu (miminko v noci bdí a ve dne dospává),

neurologických obtíží (dítě se stáčí na jednu stranu, je lekavé, křečovitě apod.). Citlivou metodou EAV zde často vytestujeme jedovaté toxiny, které jsou produktem nejrůznějších mikroorganismů z těla matky.

Zdraví našich dětí je pod významným vlivem výživy. Kojení stále zůstává tou nejlepší, ideální variantou. Děťátko by mělo být plně kojeno minimálně do šesti měsíců svého života. V této době nepotřebuje žádné jiné tekutiny ani příkrmy (pokud má matka dostatek mléka a dítě prospívá). Přikojovat se doporučuje do 18 až 24 mě-

síců. Zeleninu a zeleninové polévky začneme zařazovat během 7.–8. měsíce, ovoce v průběhu 8.–9. měsíce, **bezlepkové kaše** (rýže, pohanka, jáhly) začneme podávat v 9.–10. měsíci. **Platí pravidlo, že dítě do tří let by nemělo konzumovat dnešní běžnou stravu dospělých.** Při dodržení těchto zákonitostí předcházíme projevům alergie, ekzémům, astmatům a pozdějším dalším obtížím, které souvisejí se zažíváním a metabolickými pochody. To platí dvojnásob v rodinách, kde se vyskytuje rodová zátěž uvedenými zdravotními problémy.

V oblasti toxických zátěží ovlivňují zdraví dítěte s jeho přibývajícím věkem stále více vnější faktory. Samostatnou kapitolu zde představují neživé toxiny, jako jsou těžké kovy, radioaktivní látky a chemické látky. Pro organismus je obzvláště závažná přítomnost olova a rtuti. Právě olovo je nejnebezpečnější v období hlavního růstu u dětí. Část tohoto toxického kovu se usazuje v mozku a většinový zbytek se ukládá do kostí, dále do sleziny a jater. Již nepatrná hladina olova v organismu může být příčinou opožděného vývoje dítěte (a to i v prenatálním stadiu), příčinou poruch pozornosti a poruch učení, nerovnováhy v psychickém prožívání a dozrávání včetně výkyvů nálad. Rtuť je pro naše děti nebezpečná především tím, že ovlivňuje vyvíjející se mozek. Její přítomnost v dětském organismu proto může způsobit vážná poškození. Také rtuťové zátěže jsou spojovány s poruchami pozornosti a s hyperaktivitou u dětí.

V období dospívání je třeba více zaměřit pozornost na hormonální systém, který se v tomto vývojovém období aktivuje. Hormonální (endokrinní) systém se spolu s centrálním nervovým systémem podílí na řízení celého organismu. Hospodaření s hormony ovlivňuje imunitní pochody i psychické prožívání. V adolescentním věku trpí děti problémy, které souvisejí se všemi třemi jmenovanými oblastmi. Stále častěji také přicházejí do detoxikačních poraden dětí a mladí lidé, kteří mají problémy se štítnou žlázou již v takto útlém věku. Štítná žláza ovlivňuje prostřednictvím hormonů spotřebu kyslíku, rychlost látkové výměny a také růst a vývoj dítěte.

Kazuistiky

Pro ilustraci uvedu několik dětských kazuistik. S malými i velkými klienty, kteří přicházejí do poradny, si v rámci terapie hodně povídáme. Obvykle býváme v kontaktu také v průběhu celé detoxikační kúry. Individuální projevy detoxikace všech klientů včetně výsledků si pak zaznamenávám do karet. Každý klient tak dostává komplexní servis, průběžnou podporu a poradenství. Mně tento přístup přináší dobrý přehled o jednotlivých klientech i celých rodinách a cennou zpětnou vazbu. Příběh každého klienta je jedinečný...

Adam, 2 roky

Často respiračně nemocný, na kůži rukou a za krkem červené flíčky a pupínky.

Zjištěna snížená obranyschopnost, především slabá protibakteriální imunita, alergie...

• **Kúra 1:** bambiharmoni® 1 (alergie) a bambiharmoni® 2 (dýchací ústrojí) užívat, CutiDren vtírat

Kůže je čistá, chlapeček bez infekcí.

Ruda, 8 let

Nesoustředivý, roztěkaný chlapec, odklad školní docházky.

Salvia ukázala zvýšenou fyzickou senzitivitu, autoimunitní reakce, těžké kovy, problém s metabolismem lepku a zátěže především v periferním a enterálním nervovém systému...

• **Kúra 1:** Lymfatex, Antimetel, Streson, Enternal

Již v prvních dnech užívání rodina zaznamenala celkové zklidnění, ústup popudlivosti. Další kúra by se měla zaměřit na příčinu poruchy látkové výměny pšeničného lepku a odstranění toxických metabolitů.

Honza, 8 let

Od jednoho roku opakující se záněty středního ucha – vždy v zimním období, bronchitidy, laryngitidy, nyní chronické rýmy, které opět vyvolávají záněty v uších.

Vyměřen imunitní deficit, alergie, autoimunita, kokový nález ve vedlejších dutinách nosních, ložiska v ledvinách a v plících, zátěž v nervovém systému...

• **Kúra 1:** bambiharmoni® 5 (imunitní systém), Analerg, Astmex

• **Kúra 2:** prolíná s kúrou 1 – NeuroDren, RespiDren

Od počátku první kúry naprostá absence zánětů, nyní probíhá jako přechodný detoxikační projev odhlehování. Postupně upravujeme „na tělo“ jídelníček, další detoxikaci zaměříme na ledviny a samotné plíce.

Dan, 9 let

Hyperaktivní chlapec, konfliktní v kolektivu vrstevníků, často unavený – hodně zívá i během měření, opakované angíny a bolesti v krku, kašel, ekzém – lokalizace hlavně v loketních jamkách.

Vyměřeny významné virové zátěže, přetížený lymfatický systém včetně uzlin, oslabený autonomní nervový systém, infekční ložiska v plících...

Kromě výchovných a režimových doporučení podány detoxikační kúry:

• **Kúra 1:** Streson, Lymfatex, Angin

• **Kúra 2:** Vegeton, Antivir*, TonsilaDren, RespiHelp

Dan se postupně zklidnil, jak říká maminka: „je s ním lepší domluva“. Dosud neměl angínu – během detoxikace vykašlával hleny, ekzém se vytratil.

Jan, 12 let

Silné a časté alergické reakce – rýmy, kýčání až dušnost, svědění a slzení očí, občas i ohraničená zánětlivá ložiska na kůži kdekoli po těle, olupující se kůže na bříšcích některých prstů pravé ruky, popudlivé chování, nesoustředivost, dyslektik, dysgrafik.

Zjištěna velká boreliová a plísňová zátěž včetně toxinů, problém v nervovém systému, především v CNS, ložiska v játrech, dále v ledvinách, metabolická porucha – cukry, lepek...

Původně chodil jen na nápravná cvičení v souvislosti s poruchami učení.

• **Kúra 1:** Analerg, MindDren, LiverDren

• **Kúra 2:** Astmex, Spirobor, RespiDren, RespiHelp

Chlapec je především bez alergických příznaků, zlepšil se ve škole – v chování i ve školních výsledcích. Kůže se střídavě zlepšuje i zhoršuje. V další detoxikaci soustředíme pozornost na metabolismus, játra, ledviny, slezinu. Budeme řešit také acidobazickou rovnováhu.

Pavla, 17 let

Od raného dětství alergie, reflux a časté respirační infekty. Později zažívací problémy, bolesti břicha a pocity na zvracení, opakované afty v dutině ústní, kontaktní ekzémy na ruce.

Vyměřila jsem výraznou fyzickou a psychickou senzitivitu, zátěž v nervovém systému, intoleranci na metabolit gliadin a kravské mléko, ložiska v játrech a ve slezině...

• **Kúra 1:** Analerg, Autoimun, Cranium, Gli-Glu

Již v průběhu první kúry zažívací obtíže prakticky vymizely, dívka se cítí vyrovnanější, budeme pokračovat v posílení imunity a v detoxikaci zatížených orgánů i nervového systému.

Zdraví, optimální vývoj a psychickou rovnováhu dítěte je dobré citlivě ošetřovat. Každé dítě potřebuje určité zázemí, přiměřené a trvalé podněty k učení a získávání návyků a dovedností, motivaci, komunikaci, sociální vztahy, fyzický kontakt, uznání, pochvalu a – dnes již můžeme do ucelené péče o dítě zařadit i řízenou a kontrolovanou detoxikaci. Za možnost této přirozené cesty ke zdraví každý den DĚKUJI.

PS: Naučme děti v každodenním životě používat slova ne(chci), miluji, děkuji, věřím, odpouštím (a chápat jejich význam!). Zasadme semínko a opatrujme u nich velkou víru v sebe sama a důvěru ve své schopnosti. Ukažme jim vlastním příkladem, jak můžeme radostně a s vděčností začínat a končit každý den. K tomu všemu dopřejme dětem svůj čas a lásku!

A mějme na paměti: Všechno, co se v našem životě děje, se děje z nějakého důvodu...

Mgr. Iva Dlabačová

*** Preparát Antivir bude zhruba od února distribuován pod názvem Antivex (pozn. red.).**

Názory uvedené v tomto článku se nemusí shodovat s názory redakce.

Redakce nenese odpovědnost za správnost údajů zde uvedených.

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Deimun Aktiv

Preparát, který si má poradit s reziduí očkování, se jmenuje Deimun Aktiv. Není již velkým tajemstvím, že očkování může mít i negativní důsledky pro lidský organismus, že může působit jako toxin. Těžko se odpovídá na otázku, co z očkovacích látek působí na lidský organismus negativně. Někteří se domnívají, že to jsou přídatné látky (např. látky konzervační), protože se v očkovacích látkách často používá rtuť. Jiní jsou názoru, že očkování může vyvolat negativní důsledky v imunitním systému a probudit autoimunitní poruchu.



chorob, na určité choroby umírá daleko méně dětí než v dobách, kdy očkování nebylo. Stejně tak není pochyb o tom, že u malého procenta očkováných vyvolává aplikace očkovací látky okamžité anebo dlouhodobé zdravotní potíže. Může být, že celá řada zdravotních potíží není s očkováním spojována, protože jsou diskrétní a velmi vzdálené původnímu obrazu, takže odporují logice.

Moje žena například odmítla, aby byl novorozený syn očkován v porodnici proti tuberkulóze. Důvodem byla jednoduchá úvaha: neznáme chování novorozeného syna, nevíme, jak se projevuje, a tudíž nejsme schopni zaznamenat eventuální změnu v těchto projevech. Jestliže po očkování zaznamenáme nějaké změny v chování, v nemocnosti nebo v jiných projevech, můžeme to dát do souvislosti s provedeným úkonem. Nevíme-li, co bylo předtím, nemůžeme tušit, že ono *potom* je důsledek očkování. Manželka tím vzbudila velkou nevoli. Někteří lékaři ji příliš nešetřili a řekli jí své. Jaké bylo jejich překvapení, když jim za čtrnáct dnů přinesla aktuální materiály pocházející od hlavního poradce v otázkách očkování, který měl stejný názor a očkování proti tuberkulóze u tak malých dětí nedoporučoval. Neomluvilil se jí ale za slova, kterými ji častovali.


Vraťme se však k preparátu Deimun Aktiv. Teoreticky je vyloučení důsledků očkování z organismu záležitostí velmi složitá. Většina lidí se důsledků očkování zbaví sama bez velkých problémů. Záleží tedy na něčem v lidském organismu a ono *něco* se velmi těžko definuje. Jde o stav imunitního systému, nebo o přecitlivělost na určitou látku, či jde o poruchu funkce orgánu, který může být napaden příslušnou nemocí, a tedy i očkovací látkou? Celou detoxikací uvádíme organismus do stavu, v němž má být schopen odolávat toxinům ze životního prostředí, toxinům z infekcí,

ale i toxinům, které vytváří on sám. Proto nemůžeme čekat, že jeden preparát toto všechno obsáhne. Deimun Aktiv tedy považuji za preparát, který navádí imunitní systém na konkrétní očkovací látku. K tomu, aby ji byl schopen bez důsledků zlikvidovat, musíme detoxikačními preparáty vytvořit i další podmínky.

Nezbytným preparátem, chceme-li dítě ochránit před negativními účinky očkování, je MindDren. Působí na vylučování cizorodých látek, jakož i mikrobiálních toxinů, a tím očkovací látka může být. Komplikace po očkování bývají velmi často spojeny s nervovým systémem, bude tedy hrát úlohu jeho kvalita, tj. míra detoxikace, míra čistoty nervového systému. Proto je někdy nutné doprovázet očistu od očkovací látky i preparáty Cranium a Mezeg.

V preparátu Deimun Aktiv jsou zařazeny informace pouze o povinných očkovacích látkách. Nejsou tam zařazeny informace o různých možnostech aplikace očkovacích látek, které se provádějí z komerčních důvodů. Také tam nejsou zařazeny informace o očkování, které se provádí specificky při návštěvách tropických zemí. To proto, že Deimun Aktiv je určen především pro děti, aby je chránil před negativními důsledky aplikace očkovacích látek.

Preparát užíváme nejlépe asi týden před očkováním a dva až tři týdny po něm. V případě, že se na nás obrátí někdo, jehož dítě již očkování prodělalo, a má určité obavy, že mohlo na dítě působit negativně, pak můžeme tento preparát aplikovat i po očkování. Můžeme se také setkat s případy, že při diagnostickém měření Salvií nalezneme v organismu očkovací látky, které mohou být i starého data. I v tomto případě můžeme použít preparát Deimun Aktiv. U malých dětí tento preparát používáme tak, že jej natíráme na kůži břicha nebo krku jedenkrát až dvakrát denně. Na dětskou kůži kápneme 5–7 kapek a několika pohyby rukou tekutinu zatřeme do kůže. Nezapomínáme na preparát MindDren, o němž jsem se zmiňoval, chceme-li mít jistotu, že dojde k dokonalému vyloučení očkovací látky. Připravujeme-li dítě na očkování, použijeme i preparáty Cranium a Mezeg. Tím jsme udělali vše, aby očkování dopadlo dobře.

Má zkušenost je velmi pozitivní. Protože jde nejen o řízenou detoxikaci, ale také o detoxikaci kontrolovanou, provádíme kontrolní diagnostiku po podání těchto preparátů. Při ní již očkovací látky neznamenám, organismus se jich tedy zbavil a tím se zbavil jednoho potenciálně nebezpečného toxinu. 

MUDr. Josef Jonáš

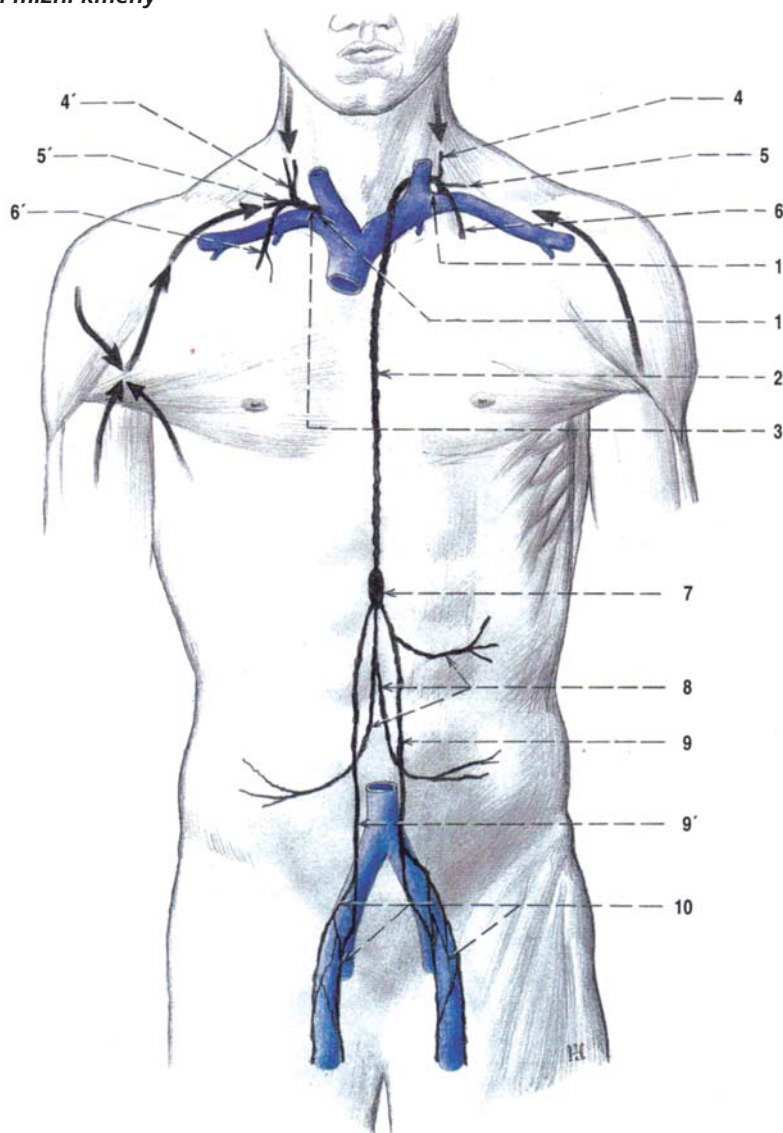
Lymfatický systém II

Porozumět činnosti lymfatického systému a jeho rozložení v lidském organismu je pro pochopení tématu detoxikace lidského těla zcela zásadní. Vždyť lymfatické uzliny jsou místy, kde probíhají imunitní střety s antigeny – tělu nepřátelskými částicemi, proti kterým se vytvářejí („vyškolují se“) specializované buňky imunitního systému (bílé krvinky, lymfocyty). Antigenem mohou být kupříkladu bakterie, viry nebo neživé látky – mikročástice pocházející z životního prostředí.

Mízní uzliny jsou tedy křižovatky, do kterých přitékají mízní cévy z různých částí lidského organismu. Tyto křižovatky nejsou kruhovými objezdy ani to nejsou křižovatky řízené světelnými signály. Jsou to sběrná místa, do nichž lymfatické cévy ústí bez jakéhokoliv řízení: rozhoduje pouze tlak proudu lymfy, který může být podpořen mimo jiné pohybem kosterního svalstva příslušné oblasti. Jestliže je některá oblast těla nehybná, tedy „málo pohyblivá a lenivá“, nemůže tam lymfa ideálně protékat a logicky se pak v těchto místech usazují toxiny z životního prostředí a tvoří se mikrobiální ložiska.

Pochopení systému cest a křižovatek lymfatického systému zlepšuje naše možnosti při diagnostice problémů v lidském organismu. Zvětšená uzlina může signalizovat zánět nebo jiný problém vnitřního orgánu, a proto nám

Obr. 1
Hlavní mízní kmeny



1 *angulus venosus sinister*
1' *angulus venosus dexter*
2 *ductus thoracicus*
3 *ductus lymphaticus dexter*
4 *truncus jugularis sinister*
4' *truncus jugularis dexter*
5 *truncus subclavius sinister*
5' *truncus subclavius dexter*

6 *truncus bronchomediastinalis sinister*
6' *truncus bronchomediastinalis dexter*
7 *cisterna chyli*
8 *trunci intestinales*
9 *truncus lumbalis sinister*
9' *truncus lumbalis dexter*
10 *mízní kolektory z nodi lymphatici iliaci*

znalost souvislostí mezi příslušnými lymfatickými cestami a regionálními uzlinami dává lepší šanci porozumět varovnému signálu organismu.

Dnes se zmíníme o těchto důležitých křížovatkách a představíme si způsob myšlení, který – budeme-li se jím řídit – vede k lepším detoxikačním výsledkům a k uvolnění bariér v nárazníkových uzlinách lymfatického systému.

Za účelem pochopení celé struktury lymfatického systému jsme vydali plakát lymfatického systému ve formátu A3 s podrobným zobrazením a popisem mízních uzlin, mízních cév a kmenů. Plakát je k dispozici u pracovníků firmy ECC, najdete jej také uprostřed tohoto čísla.

Největší „dopravní tepnou“ lymfy v lidském těle je hrudní mízovod

Na obrázku č. 1 je vidět největší dopravní tepna mízního systému, hrudní mízovod (*ductus thoracicus*). Hrudní mízovod je velmi exponovaný, neboť jím protékají až tři čtvrtiny veškeré mízy z těla. Začíná spojením předcházejících mízních kmenů, které lymfatickými cestami propojují orgány břišní dutiny s tzv. mízovodem (*cisterna chyli*). Právě *cisterna chyli* představuje počátek hrudního mízovodu a je to velmi nápadný útvar celého lymfatického systému břišní dutiny. Míza z hrudního mízovodu pak odtéká do levé podklíčkové žíly (*vena subclavia sinistra*); levá strana těsně pod klíční kostí je tedy místem velmi exponovaným, protože zde z mízních cest odtéká třičtvrtinová většina mízy do žilního systému. Do levé podklíčkové žíly odteče míza z břišní dutiny, z obou dolních končetin, z levé horní končetiny, z levé strany hlavy, obličejce a krku, z levého prsa, z levé poloviny hrudníku a z menší části levého plicního lymfatického systému.

Do pravé podklíčkové žíly (*vena subclavia dextra*) pod pravou klíční kost odtéká jen zhruba čtvrtina mízy těla – z pravé oblasti hrudi, z pravé části hlavy, obličejce a krku, z pravého prsa. Je zajímavé, že většina plic je detoxikována skrze mízu, jež odtéká pravou polovinou těla – jako kdyby se tím částečně nepoměr mezi vytížeností lymfatického systému levé a pravé strany poněkud vyrovnával. Podle rozložení orgánů pentagramu patří lymfatický (mízní) systém a lymfatické uzliny do okruhu orgánů sleziny, slinivky břišní a žaludku. Je to okruh, který reprezentuje ženský prvek v člověku – jsou to tedy orgány spíše levostranné. Lymfatický systém je podobný ženě, která se pečlivě stará o domácnost, aby ve všech koutech bylo uklizeno a nikde neležel prach – zdroj infekcí...

Informace o nerovnováze v rozložení odtoku mízy mezi levou a pravou stranou v oblasti pod klíčními kostmi jsou užitečné: například trpí-li člověk otoky pravé ruky bez zjevných příčin a po tělesné námaze, na kterou byl dříve zvyklý, může to mimo jiné svědčit také o problému plic, neboť lymfatický systém plic je spojen s lymfatickým systémem pravé ruky prostřednictvím některých lymfatických uzlů ústících do pravé podklíčkové žíly.

Podobně je tomu u otoků nohou. V tomto případě může být samozřejmě problém i v samotném lymfatickém systému nohou (často nízká výkonnost lymfatického systému daná nedostatečným pohybem). Pokud ale budeme sledovat cestu lymfy z nohou, zjistíme, že odchází pravým a levým lumbálním mízovodem přes tříselné uzliny do mízovodu (*cisterna chyli*). Do tříselných uzlin zároveň ústí i lymfatický systém pánve, včetně ženských orgánů. Otok nohou tedy může mít také určitou míru souvislosti s problémem v gynekologické oblasti. Možná někdo z vás po vydatném a pěkně tučném typickém českém jídle, jako je například vepřo-knedlo-zelo, pociťoval mírné otékání nohou; je to proto, že *cisterna chyli* „kapacitně nestihá“. Tuk se vstřebává tenkým střevem do lymfatických kapilár, dále odtéká s lymfou střevním lymfatickým kmenem do mízovodu (*cisterna chyli*), kde se potkává s mízou z nohou. Pohyb lymfy z nohou se kvůli „proudu“ lymfy s tukem ze střeva zbrzdí a důsledkem může pak být, že nám jsou boty jaksi těsné. Po vydatném nedělním jídle je proto nejlepší zařadit lehkou půlhodinovou procházku – zlepšíme tím oběh celého lymfatického systému.

Kromě již zmíněných dopravních tepen lymfy (mízních kmenů) existují ještě další mízní kmeny v hrudní oblasti. Jedná se o *truncus jugularis* (jak na pravé, tak na levé straně), který přivede mízu z poloviny hlavy a krku a z hlubokých krčních uzlin. Další kmen, *truncus subclavius* (opět jak pravý, tak levý), přivádí mízu z horních končetin a z oblasti axily, a tedy též z prsou ženy. Poslední hrudní kmen, *truncus bronchomediastinalis* (levý i pravý) odvede lymfu z mediastina (prostor v hrudi pro srdce) a z orgánů hrudníku, také z dýchacích cest a samotného srdce.

Řekněme si několik dalších zajímavostí. Poslední (nejvzdálenější) mízní uzliny na ruce se nacházejí v loketní jamce proti lokti, kde se také často vyskytují ekzémy u lidí s problematickou kůží. Ekzémy souvisejí s kvalitou funkce lymfatického systému, neboť ten detoxikuje podkoží

od toxinů. Stejně tak poslední (nejvzdálenější) uzliny na nohou jsou v kolenní jamce proti kolenu a rovněž toto místo bývá u ekzematika často postiženo ekzémem. Vzdálenější části rukou a nohou (od lokte k prstům a od kolen dolů) jsou protkány hustou sítí mízní mízních cév – kolektorů (sběračů) mízy.

Kdo chce důkladně prozkoumat lymfatické cesty lidského organismu, měl by si vyšetřit čas na podrobnější zahloubání do detailního popisu lymfatických cest. Tyto znalosti již patří do učiva, které se vyučuje na lékařských fakultách univerzit. Budeme k tomu tedy potřebovat podrobnější učebnici – přehled anatomie (např. Radomír Čihák: Anatomie 3. Grada Publishing – Avicenum, Praha 2004, str. 182–207). Pro mě bylo nejlepší, když jsem si před lety vzal velkou plachtu papíru, do níž jsem podle učebnice zakresloval jednotlivé skupiny lymfatických uzlin a šipkami znázorňoval směr jejich odtoku do dalších uzlin a do mízních kmenů. Tím lze detailně pochopit, co je s čím spojeno kterou lymfatickou uzlinou...

Podrobný výklad jednotlivých regionálních uzlin je již nad rámec bulletinu informační medicíny. Nastíháme si jenom, jak je možné při detailním seznamování s lymfatickým systémem postupovat.

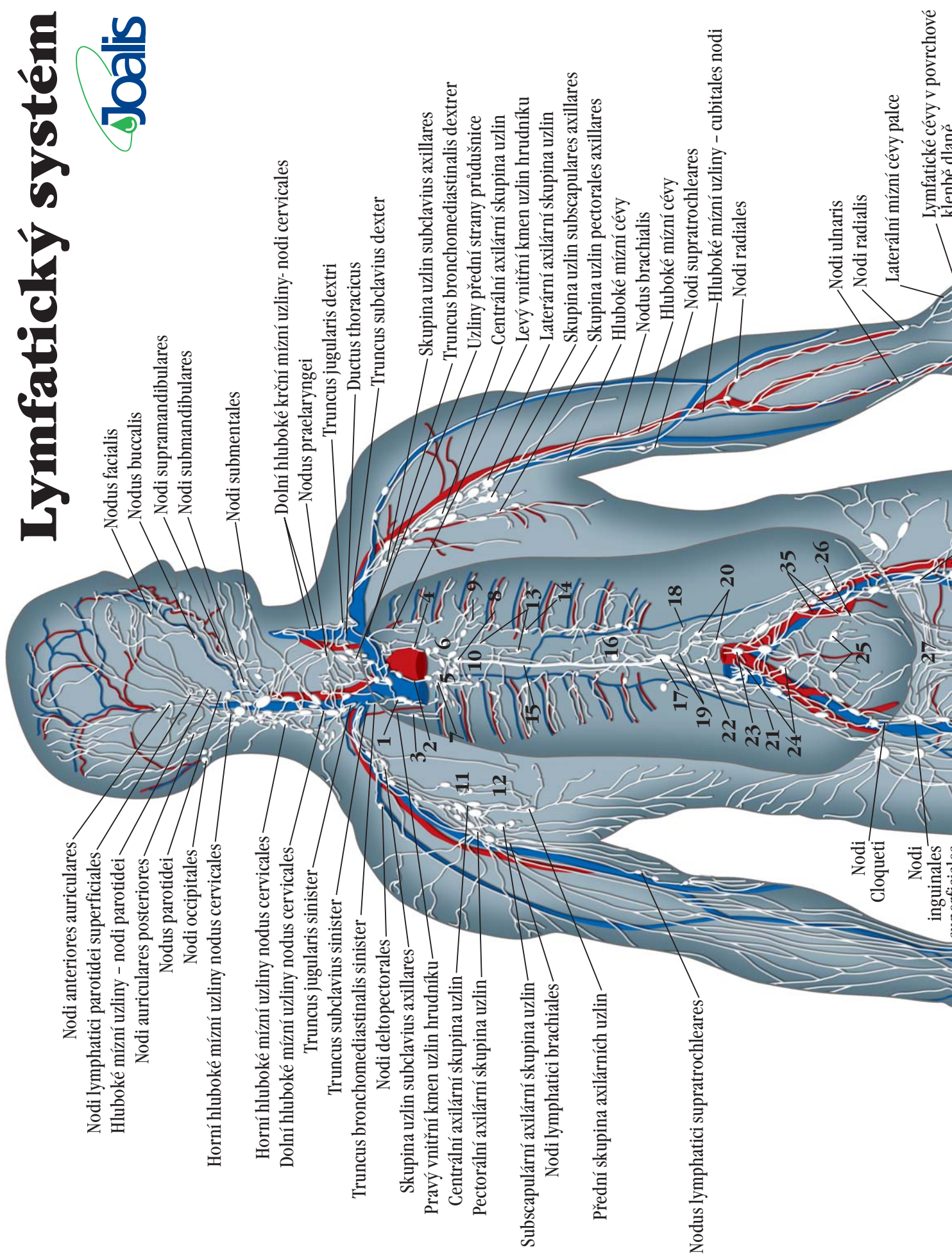
Lymfatické uzliny v podpaží spojují lymfatický systém prsu, přilehlé oblasti zad, šíje a horní končetiny

Věnujme se teď podrobněji skupině mízních uzlin v axile a ostatním regionálním uzlinám, které s nimi souvisejí. Tento region je důležitý pro odtok mízy z prsou ženy a jeho správná funkce má veliký vliv na ochranu proti nádorovým buňkám. Zvláště u žen je tedy skupina podpažních uzlin velmi exponovaná.

Podívejme se nyní detailněji na tuto oblast a na směr toku lymfy (obr. 2 a 3).

Na obou obrázcích jsou vidět podrobnosti týkající se podpažní regionální skupiny lymfatických uzlin. Na schématu toku lymfy je oranžově vyznačena skupina centrálních podpažních uzlin (*nodi lymphatici axillares centrales*), která je v tomto regionu ústřední křížovatkou. Latinské slovo *sinistri* (*sinister* = levý) označuje, že zde popisujeme levou část těla. Podobně bychom symetricky popisovali pravou část těla, lat. *dextri* (*dexter*). Tyto skupiny jsou tedy symetrické, to znamená, že se vyskytují na pravé i levé polovině těla. Existují ale také skupiny uzlin, které se

Lymfatický systém



Nodi anteriores auriculares
 Nodi lymphatici parotidei superficiales
 Hluboké mízní uzliny - nodi parotidei
 Nodi auriculares posteriores
 Nodus parotidei
 Nodi occipitales
 Horní hluboké mízní uzliny nodus cervicales

Horní hluboké mízní uzliny nodus cervicales
 Dolní hluboké mízní uzliny nodus cervicales
 Truncus jugularis sinister
 Truncus subclavius sinister
 Truncus bronchomediastinalis sinister
 Nodi deltopectorales
 Skupina uzlin subclavius axillares
 Pravý vnitřní kmen uzlin hrudníku
 Centrální axilární skupina uzlin
 Pectorální axilární skupina uzlin

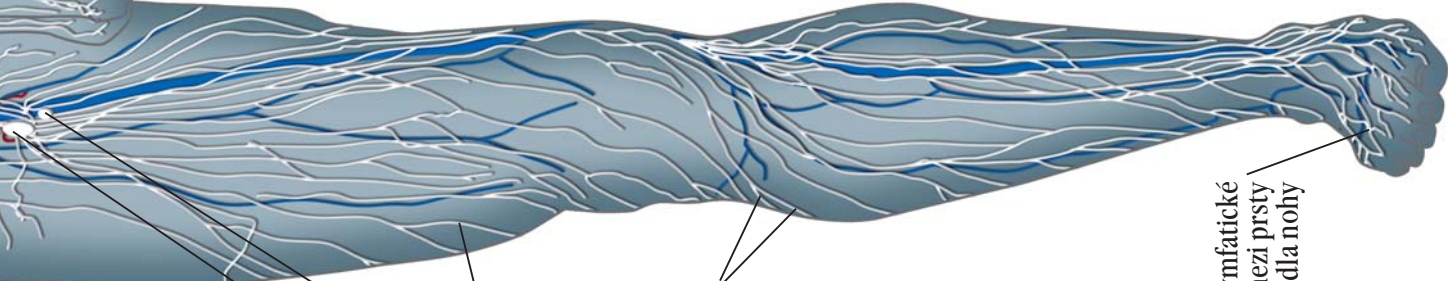
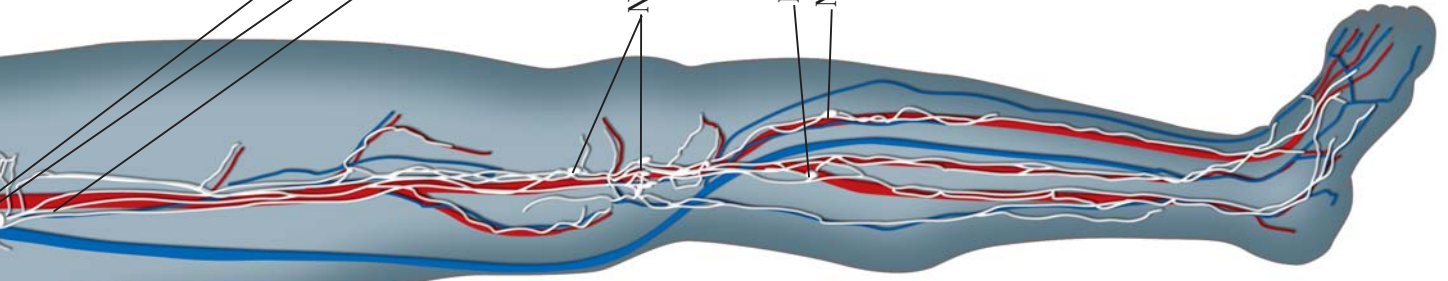
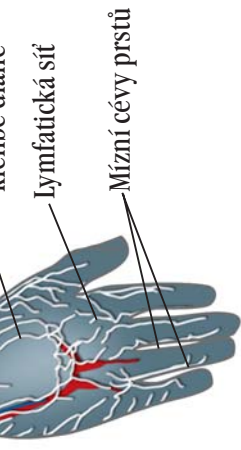
Subscapulární axilární skupina uzlin
 Nodi lymphatici brachiales
 Přední skupina axilárních uzlin
 Nodus lymphatici supratrochleares

Nodus facialis
 Nodus buccalis
 Nodi supramandibulares
 Nodi submandibulares
 Nodi submentales

Dolní hluboké krční mízní uzliny - nodi cervicales
 Nodus praelaryngei
 Truncus jugularis dexteri
 Ductus thoracicus
 Truncus subclavius dexter
 Skupina uzlin subclavius axillares
 Truncus bronchomediastinalis dexter
 Uzliny přední strany průdušnice
 Centrální axilární skupina uzlin
 Levý vnitřní kmen uzlin hrudníku
 Laterální axilární skupina uzlin
 Skupina uzlin subscapulares axillares
 Skupina uzlin pectorales axillares
 Hluboké mízní cévy
 Nodus brachialis
 Hluboké mízní cévy
 Nodi supratrochleares
 Hluboké mízní uzliny - cubitales nodi
 Nodi radiales
 Laterální mízní cévy palce
 Lymfatické cévy v povrchové kloubě dlaně

Nodi Cloqueti
 Nodi inguinales

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
35



Hluboké mízní uzliny subinguinales nodi

Nodi superficiales subinguinales

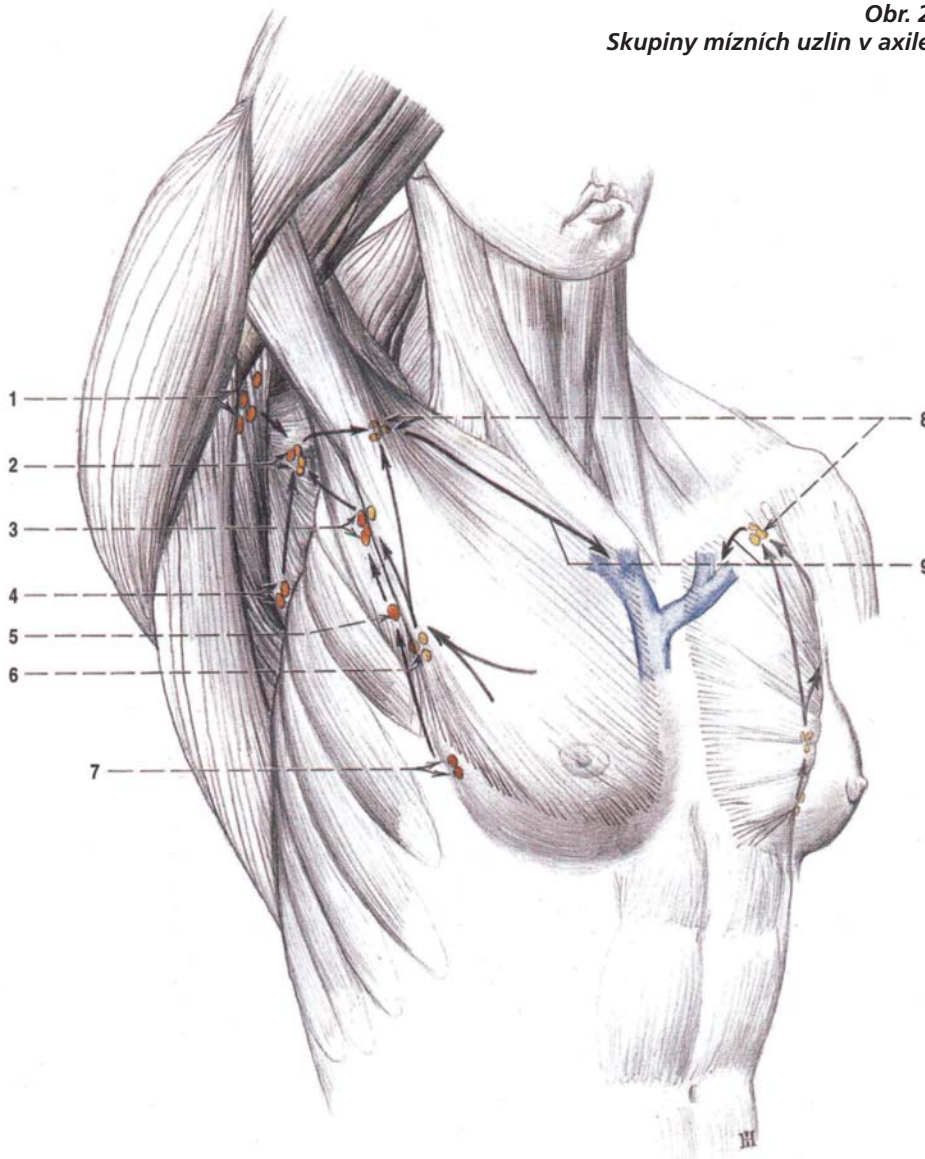
Stehenní lymfatické cévy

Zadní lymfatické cévy nohy

Lymfatické
cévy mezi prsty
chodidla nohy

- 1 Nodi mediastinales anteriores
- 2 Pravá lymfatická větev srdce
- 3 Vnitřní hrudní uzlina
- 4 Nodus ligamenti arteriosi
- 5 Bronchus sinister
- 6 Bronchus dexter
- 7 Nodi tracheobronchiales sinistri
- 8 Nodi tracheobronchiales dextri
- 9 Nodi bronchopulmonales dextri et sinistri
- 10 Jícen
- 11 Nodi interpectoriales
- 12 Lymfatické cévy z hluboké části prsu
- 13 Nodi mediastinales posteriori
- 14 Nodi intercostales a lymfatické cévy
- 15 Ductus thoracicus
- 16 Sestupný pravý a levý mezižební lymfatický kmen
- 17 Cisterna chyli
- 18 Truncus intestinalis
- 19 Truncus lumbalis dexter et sinister
- 20 Nodi lumbales
- 21 Lymfatické cévy varlat
- 22 Nodi lymfatici posaortici
- 23 Nodi praeaoortici lumbales
- 24 Nodi iliaci communes
- 25 Nodi sacrales
- 26 Lymfatické cévy k vnitřním uzlinám kyčle
- 27 Mízní uzliny před stýdkou sponou

Obr. 2
Skupiny mizních uzlin v axile



- 1 *nodi axillares humerales (laterales)*
- 2 *nodi axillares centrales*
- 3 *nodi axillares pectorales*
- 4 *nodi axillares subscapulares*
- 5 *Sorgiusova uzlina*
- 6 *nodi interpectorales*

- 7 *nodi paramammarii*
- 8 *nodi axillares apicales*
- 9 *směr toku mízy v truncus subclavius*

vyskytují pouze buď na pravé, nebo na levé polovině těla, jako je tomu například u uzlin okolo jater, sleziny nebo slinivky břišní.

Skupina centrálních podpažních uzlin je tedy velmi exponovaná kvůli tomu, že sem odtéká míza z lymfatických cest horní končetiny přes *nodi humerales laterales* a zároveň zde probíhá detoxikace lopatkové krajiny a přilehlé oblasti zad a šíje. Co nás zajímá a na co soustředíme pozornost, je další přítok do centrálních uzlin, a sice přítok z lymfatických cest prsu u ženy. Z uvedeného vyplývá, že prsní žláza je detoxikovaná hlavně přes centrální podpažní uzliny. Zvláštní postavení zde zaujímá tzv. Sorgiusova uzlina, která

zpravidla jako první zduří při probíhající nádoru mléčné žlázy a jistě patří do první skupiny orgánů prsu, které by si žena měla vyšetřovat pohmatem. Když je při zjištění karcinomu nutné operativně nádor odstranit, snaží se lékař, chirurg klasické medicíny, uzliny prsu a též Sorgiusovy uzliny zachovat, pokud je to možné.

Blokové schéma dále ukazuje, že prsní žláza se může též detoxikovat (odvádět lymfu) přes *nodi*

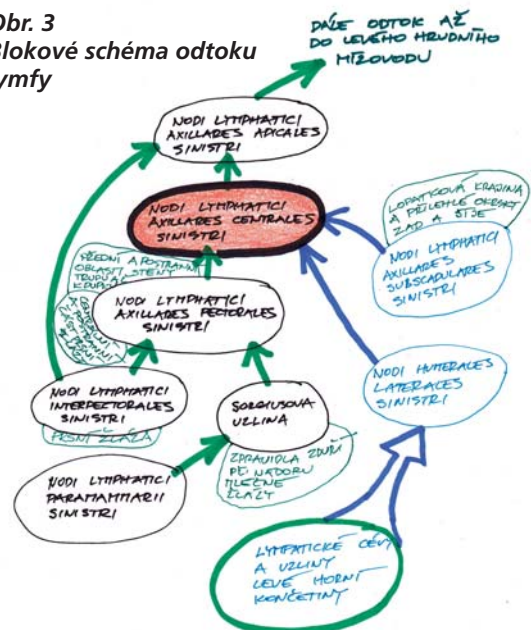
lymphatici interpectorales odbočkou do *nodi lymphatici axillares apicales*. Shrnuto tedy – pokud se zvětší na delší dobu uzliny v centrální podpažní oblasti, může se jednat o důsledek náhlé, delší a těžké fyzické práce rukama, na niž organismus není připravený a která lymfatický systém rukou velmi vyčerpá. Může se také jednat o problém v prsu nebo v prsní žláze a měli bychom se zamyslet, zda v prsu neprobíhá nějaký nechtěný proces...

Tímto způsobem můžeme tedy popsat každou část lidského těla. Na základě znalosti souvislostí je pak možné zamyslet se nad tím, které vnitřní orgány souvisejí se zvětšenými uzlinami; podrobné schéma lymfatických cest nám k tomu může posloužit jako atlas.

Na detoxikaci lymfatického systému použijeme Joalis Lymfatex, který má za úkol detoxikovat celý lymfatický systém. K dispozici je ještě druhý preparát Joalis LmanDren. Je to preparát přímo na detoxikaci axilární skupiny mizních uzlin a lymfatického systému horních končetin. Tento preparát zpravidla využijeme po opakovaném podání preparátu Lymfatex, pokud problémy lymfatického systému rukou ještě nevyzimizely (jedná se např. o otoky ruky nebo ekzémy a jiné kožní problémy ruky).

Ing. Vladimír Jelínek
Ilustrace: Čihák, R.: Anatomie 3.
Grada Publishing – Avicenum,
Praha 2004 (obr. 1 a 2);
archiv autora (obr. 3)

Obr. 3
Blokové schéma odtoku lymfy



Reakce na očkování

Ráda bych vás požádala o váš názor týkající se následného postupu při špatné reakci na první očkování hexavakcínou (Infanrix). Na očkování jsme byli 26. 8. 2010, Magdalence bylo v té době sedmnáct týdnů. Chvilí po návratu od doktorky začala Magdalenska strašně brečet. Trvalo to čtrnáct dní skoro v kuse v podobě neutěšitelného pláče (a to pláč je slabé slovo). I uprostřed spánku se budila s úděsným řevem, vyděšeným a nepřítomným pohledem. Trvalo potom třeba 45 minut, než jsme ji z toho největšího utišili, a stejně začala za chvíli znovu. Nevěděli jsme, jak ji z toho amoku vytrhnout.

Taky se vůbec nechtěla chytat prsa, což jinak vždy zabírá jako stoprocentní utěšovadlo. Nejhorší byl čtrnáctý den. Madlenka řvala a řvala a řvala. Na deset minut si schrupla a pak zase nanovo, až začala chraptět. Těžko totiž popisovat toto „brečení“ – byl to spíš opravdu řev.

Nešlo však jen o to. Byla strašlivě psychicky labilní. Ráno otevřela oči, začala se jako vždycky smát. Během setiny sekundy však přešla do strašlivého brečení, uprostřed kterého se zase začala třeba na chvíli smát a zase brečet. A to bylo několikrát denně.

Také se výrazně zhoršilo pasení na bříšku. Navíc se klepala (hlavně ruce – celé paže). Měli jsme hrozný strach, že už taková zůstane.

Čtrnáctý den byl, jak již jsem psala, vyvrcholením toho všeho, následující patnáctý den už byl výrazně lepší a další dny se to už pomalu zlepšilo. Trvalo tak asi 24 dní, než jsem mohla říct, že je náš skřítek jakž takž ve své kůži.

Teď ale nevím, co dál. Očkovat? Neočkovat? Očkovat později a jen něco? Jakým typem vakcíny? (Rozhodně už ne hexavakcínou.) Je to strašlivá zodpovědnost. Nijak jsem předtím problematiku očkování netematizovala, věřte však prosím, že reakce mého miminka na očkování byla tak hrozná, že mám z dalšího postupu velký strach, zejména z neurologických komplikací, z poškození mozku, mentality.

Přemýšlela jsem o tom, že bych ji nechala dát očkovat později, a to jen na některé nemoci. Zjistila jsem však, že je možné, že takhle nereagovala na ty naočkované nemoci, ale na další látky do vakcíny přidané (konzervanty, nosiče, ...). Tak nevím, jestli si odložením očkování pomůžu. Nemám pro sebe vyřešeno, jestli je očkování správné, nebo ne, vím ale, že mému miminku to vyloženě nesedlo, a teď musím vyřešit, co dál. Zatím jsem si vyřešila, že budeme očkovat tetanus. Dilema mám u záškrtu, obrny a černého kašle. Nejraději bych neočkovala žádnou z těchto nemocí. Zde však nevím, zda je větší zlo očkovat, či neočkovat. Co si prosím myslíte vy v našem případě? Jak postupovat dál?

M. J.

Maminka navštívila s dcerou detoxikační poradnu pana Pavla Jakeše.

Naměřené zátěže matka: gluten, gliadin (klasická pšenice dělala největší problém), zátěž jater; v dětství trpěla na ekzémy a alergie

Dítě sedm měsíců: Maminka ještě kojí. Lepek měřen i v mateřském mléce. Od šestého měsíce dokrmována (kaše). Zátěž očkováním a lepkem, zátěž na játrech, vegetativním systému, plicích, periferním nervovém systému.

Matka si vyzvedla: Gli-Glu, LiverDren, Deimun Aktiv, RespiDren, CorDren (dítěti na bříško, sama ústně)



Komentář MUDr. Jonáše

Problémů s očkováním jsem se lehce dotkl v Galerii preparátů v souvislosti s preparátem

Deimun Aktiv. V zásadě rozeznáváme komplikace časně a komplikace pozdní. Z časných komplikací to bývají teploty, neklid, podrážděnost či naopak spavost, apatie atd. U komplikací pozdních jsou popisovány hlavně neurologické a psychické choroby. Pozdní komplikace přicházejí po měsících i letech a jejich spojení s očkováním je velmi těžké, ale v mnohých případech to možné je. Ten, kdo je o pozitivěch, ale i negativěch očkování informován, očkování svého dítěte se obává, protože je docela bezmocný právě proti těmto komplikacím. Statistiky sice uvádějí nepatrná procenta, ale to postiženému člověku není nic platné, ani kdyby patřil do 0,00001 procenta, a to je skutečná

pravděpodobnost komplikace o mnoho vyšší.

Terapeut pan Jakeš postupoval velmi správně, sám bych doplnil arzenál detoxikačních preparátů ještě o MindDren a Cranium. Z uváděných detoxikačních prostředků je zřejmé, že u dítěte se vyskytovala určitá toxická zátěž nervového systému. To je pro komplikace očkování typické. Právě proto může očkování nastartovat autoimunitní onemocnění nebo onemocnění neurologického charakteru či psychické onemocnění. Dotýká se totiž především mozku.

Souboj s očkováním je složitá záležitost. V řadě zemí na světě je očkování dobrovolné a rodiče k tomu nemůže nikdo nutit. Podle statistik je v některých zemích, jako USA, očkována sotva polovina dětí. Zatím nedošlo k propuknutí žádné epidemie

očkovaných nemocí. Naopak i přes pečlivé očkování v postkomunistických zemích, jako je Česká republika, dochází k častějšímu výskytu černého kašle, který byl již zdánlivě zcela zlikvidován. Ve velkém společenském tlaku určitě hraje svoji roli i lobbings farmaceutických firem, resp. firem vyrábějících očkovací látky. Vzpomeňme jen na nedávnou aféru s prasečí chřipkou. Každá firma by si přála, aby vlády celé Evropy byly ochotny přistoupit na její hru. Na druhé straně je nepochybné, že epidemie očkovaných nemocí v Evropě existovaly. Některé země se chrání před úplným odmítnutím očkování tím, že je očkování podmínkou přijetí dítěte do dětského kolektivu.

Zkrátka úplně vyjasnění problematiky očkování teprve na lidstvo čeká. My se zatím můžeme bránit tím, že dokážeme s lidským organismem pracovat tak, aby se zbavil toxinů, ke kterým se dostane dobrovolně či nedobrovolně, a toxiny pak neměly vliv na jeho duševní a tělesné zdraví.



Dřevo posiluje oheň

Dnes bychom měli rozprávět o spojení dvou prvků – dřeva (archetypu mladého bujného stromu) a z něj vycházejícího ohně. Dřevo, které do ohně přikládáme, umožňujeme ohni, aby více planul, „živí“ ho a podporuje...

Za tu dobu, co se věnuji Umění emocí, jsem se mnohokrát setkal s lidmi, které znám již dlouho. Řada z těchto lidí říká, že zcela nechápe, o čem hovořím: vždyť se jedná o věci banální, které „každý zná“ a každý je již slyšel. Zákony překonávání a posilování prvků – žvlů jsou popsány snad v každé publikaci, která pojednává o teorii pentagramu a o tradiční čínské medicíně.

Prvním přínosem Umění emocí je pochopení, že každá emoce má svoji živlovou podstatu a že se princip žvlů bytostně týká lidské emocionality. Jak bylo na jiném místě seriálu řečeno, živly jsou již samotnými emocemi.

Druhý přínos spatřuji v pochopení toho, že pokud není emoce prožívaná v daný okamžik spojena s vhodným obrazem, nemůže žák Umění emocí nikdy pochopit, o co se ve svých člancích snažím... Je nakonec velmi nelogické a pro člověka zasaženého moderní dobou nepochopitelné, že věci velmi jednoduché až banální, všudypřítomné a všude dostupné jsou ty nejmocnější nástroje a uzdravující symboly pro lidskou duši.

Dnešní díl je věnován vtipu. Zabývá se například také tím, jak řešit napjaté situace vtípem a nedovést je do hádek a vzájemných střetů. Budeme tedy hovořit o tom, jak odolávat agresivním jedincům a agresím okolí. Nakonec již v předešlých dílech seriálu jsem uváděl, že obraz hořícího keře, který nikdy neshoří (ztvárněný též ve Starém zákoně), je obrazem, k němuž by se měl člověk snažit dospět. Právě tento obraz je praobrazem, který posouvá člověka životem dál a měl by být konečným cílem lidské emocionality; je to právě ten pocit, v němž může být člověk v životě stabilní a spokojený. Nemusí se přitom vůbec jednat o obraz pocházející z náboženského prostředí. Ba naopak stačí, představí-li si člověk nějaký konkrétní obraz, například jak se v lese

kácejí stromy, osekávají se větve a tyto větve se pak uklízejí tím, že se spalují na hromadě a do rozdělaného ohně se postupně přikládají. Syrové větve samy o sobě hoří velmi špatně, to znamená, že je třeba klást je do ohně s rozmyslem a s citem...

Spojování a následné vizualizace prvků řazených po kruhu pentagramu jsou sebeobranou proti manipulacím okolí. Tento díl je věnovaný konkrétně přirozené obraně proti manipulacím souvisejícím s agresivitou okolí. O jaké životní situace se může jednat?

- Druhý člověk vás neustále – ať vyzývavě nebo skrytě – pozoruje; pozoruje vaši emocionalitu a dělá pak za vašimi zády určité věci tak, abyste jeho agrese (například drobné nebo větší získávání prospěchu) neviděli.
- Někdo vás ve vaší nepřítomnosti pomlouvá, kritizuje, neustále rozebírá záležitosti, které se týkají vašeho světa a situací, jež jsou s vámi emocionálně spjata.
- Někdo se s vámi hádá a vytváří napětí.
- Je to situace, kdy vás někdo (podle vás neoprávněně) kritizuje a sráží.
- Je to šikana.
- Manipulátor vás neustále a zjevně přehlíží (často plánovitě a záměrně) a dává najevo, že mu nestojíte za pozornost.
- Váš protivník neustále špičkuje a naváží se do vás, zvláště pokud zjistí, že vás to z nějakých důvodů irituje.
- Někdo vás za zády okrádá nebo vám nějak jinak vědomě škodí tak, aby to nebylo na první pohled vidět (oči jsou spojeny s játry a ta jsou zase spjata s akčností a s agresivitou v člověku), a přitom se tváří jako váš nejlepší přítel.
- Řidiči na silnici s vámi nepřiměřeně soutěží v běžném provozu, dává vám najevo, že máte slabší auto a chová se přitom velice agresivně, nebezpečně a povyšně.

Abychom pochopili, proč toto manipulátor dělá, uvědomme si, jaký sleduje cíl. Jeho cílem je dosáhnout vlastního vítězství – získat nad vámi převahu, dokázat si vlastní „pravdu“ a mít právo posledního slova, což je také emocionální vítězství.

Prožitek radosti a vítězství nad druhým člověkem je pocit, který v životě manipulátora posiluje jeho ego a umožňuje mu fungovat. Rozdíl mezi manipulátorem a člověkem, který se snaží dosáhnout jiného druhu radosti – radosti ve vnitřní svobodě –, spočívá v tom, že manipulátor k pocitům vítězství (emoce srdce) vždy potřebuje druhého člověka, nad nímž vítězí, to znamená „ten druhý je horší nebo méně schopný než já“, zatímco člověk svobodný se snaží

vytvářet si své drobné radosti v srdci sám, najít tak svůj vlastní „vnitřní plamen“, který není závislý na druhém člověku, respektive na situacích, ve kterých jsem nad někým zvítězil nebo udělal něco lépe než on, někomu jsem „něco dobře řekl“ nebo „mám víc než ten druhý“ či jsem úspěšnější.

V situacích, kdy se jeden člověk do druhého naváží výše popsanými způsoby, se vždy jedná o útok na soupeřovu sebecenu a sebedůvěru. Důsledkem střetu s tímto člověkem – agresorem je:

1. Oběť z takového prostředí odejde, zvláště když není psychicky dostatečně odolná, aby takové agrese vydržela. Paradoxně toto často pro agresora není vítězství, protože ztrácí někoho, nad kým lze snadno „vítězit“.
2. Člověk se dostává do stavu, v němž pocituje vlastní vinu a nedokonalost, a to má za následek propad nálady a pokles vlastního sebevědomí. O tento stav agresorovi jde – tedy o uznání vlastní slabosti a bezcennosti (šikana ve všech svých projevech je právě o tom).
3. Jedinec se brání tím, že agresivitu vrací, podle modelu „agrese vyvolává další agresi“. Emocionální prostředí takových dvou lidí je pak stále napjaté, plné hádek a často dochází k afektovaným projevům.

Dnešní díl seriálu je věnován čtvrtému východisku – tedy jak zvládat tyto situace vtípem, respektive jak lze k takovému vtipu dojít, aby byl právě tím jediným spontánním rozuzlením dané situace.

Pokud se tedy ocitáme právě v tomto konkrétním okamžiku v situaci, kdy se do nás někdo naváží nebo nám ukazuje svoji převahu, a to jak fyzickou, tak psychologickou, pak obraz dřeva, které je přikládáno do ohně tak, aby oheň více hořel, je právě tím „uzdravujícím“ obrazem, který uvolňuje napjatou emocionální situaci. Bezprostředním výsledkem bývá téměř vždy spontánní nápad paradoxního rázu, jenž nevychází z rozumové složky lidského mozku, a není to tedy rozumem „vymyšlené“ rozuzlení situace. Jedná se vždy o spontánní řešení, které vychází přímo z emocionálního mozku, proto je tím prvním, a tedy jasným nápadem; je to řešení, které vychází ze snového (tj. paradoxního) světa, obraz dřeva a ohně je pouze ukazatelem na nápad a prostředkem pro jeho získání. Nápadem může být nejčastěji nějaký bonmot, spontánní slovní spojení, které je nutné vyslovit v té dané situaci, aby došlo k „uzemnění“ vzniklého napětí. Nebo to může být nucení k určitému chování, které je paradoxní, a tedy



z čichového mozku), smyčku instinktu. Tato smyčka vychází z přirozených fyziologických potřeb člověka, většinou se jedná o potřeby, které jsou pro člověka „zdravé“ a souvisejí se zajišťováním základních životních funkcí. První myšlenka je pak „korigována“ mozkovou kůrou, tedy rozumem, tzn. výchovnými programy, životními zážitky a zkušenostmi a společenskými (tj. naučenými) pravidly; tato nervová smyčka je pomalejší, jedná se tedy o druhý nápad. Tato druhá smyčka pak opravuje první nápad limbického systému.

Tento přístup korekce emocionálního mozku mozkovou kůrou sice velice dobře umožňuje člověku, aby se včlenil jako řadový člověk spořádaně do společnosti, ale často zdaleka nevyjadřuje jeho vnitřní přirozené potřeby a už vůbec nekoresponduje s přírodní emocionalitou, tedy s emocionalitou člověka, který vyrůstá v souladu s přírodou a spontánně se řídí jejími přirozenými zákony.

Lidé, v jejichž duši je oheň přirozeně, mají výše popisovanou schopnost, tedy rozesmívat přirozeně okolí a ventilovat tím vznikající napětí. Jejich výroky bývají velice vtipné, většina lidí se jim musí zasmát. Jsou to „sluneční“ lidé, často bývají narození ve slunečních znameních. Dítě narozené v srpnu (ve znamení lva) za krásného, slunečného a horkého dopoledne bude mít z příchodu na svět pocit, že svět je hlavně slunce, modrá obloha, teplo, veselí a odpočinek. Dítě jako kdyby si tuto scénu pamatovalo a jako kdyby mu toto zůstalo po celý život – nepotřebuje až takovým způsobem vstřebávat a učit se obrazy ohně a slunce jako adept Umění emocí, který živel ohně v sobě nemá nebo ho má nedostatek.

Obrazně bychom řekli, že pro člověka, který má v sobě nedostatek prvku ohně, je každá myšlenka, každý obraz, který v sobě nese oheň nebo slunce, obrazem uzdravujícím a osvobozujícím. Zbývá ještě dodat, jaké konkrétní obrazy si lze představit (a jaké známe ze života) pod spojením obrazů dřeva a ohně:

- hořící větve při pálení větví v lese
- oheň v krbu, do kterého přidáváme dřevo
- přikládání dřeva nebo uhlí do kotle (vždyť uhlí také kdysi bylo dřevem)
- hořící svíčka, která má dostatek vosku, aby hořela ještě dlouho

Na závěr dnešní etudy Umění emocí vám přeji mnoho legrace při vytváření vtipů a vtipků, které okolí spíše potěší a nikoho neurazí v běžných životních situacích.

Ing. Vladimír Jelínek

nečekané, ale je nakonec důstojné a bývá vždy vtipné. Útočníka to dostane do rozpaků a často není bezprostředně schopný dalších agresí a výpadů.

Pokud se nachází člověk v prostředí (například v pracovním vztahu), kde se do něj neustále někdo naváží, přičemž z tohoto vztahu lze odejít jen velmi těžko (tj. za cenu ztráty pracovního místa), pak může být tento návod jediným východiskem z dané situace a nakonec východiskem osvobozujícím. Výsledkem je, že si tím adept Umění emocí získává větší cenu u okolí a okolí si ho tím začíná více vážit. Přirozeně vtipný a přitom neurážející člověk je vždy společností žádaný...

Ve své terapeutické poradně často hovořím s lidmi o jejich emocionálních situacích a ptám se jich, jakých pocitů by se nejraději zbavili. Radím jim jednotlivé etudy s Uměním emocí a lidé pak při dalších návštěvách poradny říkají, že jim tyto myšlenkové vizualizace – obrazy velmi pomáhají zvládat jejich pocity. Nejedná se tedy o komplexní vysvětlení celého systému obrazů klientovi (v časových možnostech stanovených pro terapeutické sezení je to neuskutečnitelné), jedná se pouze o jeden obraz, který pak klient používá a učí se jím „rozpuštět“ pocity, jež nechce zažívat.

Jednou ke mně do mé poradny přišla žena, která si stěžovala na svého kolegu z práce: musela s ním každý den sedět v kanceláři a on se do ní neustále slovně navážel a špičkoval ji. Bylo to pro ni velmi nepříjemné a do práce se netěšila. Vnitřně nevěděla, co má s chováním

svého kolegy dělat a jak se má chovat, aby ji to „nedostávalo“. Pobyt s tímto člověkem byl pro ni velmi vyčerpávající, ale přesto žena nehodlala ze svého zaměstnání odejít. Poradil jsem jí proto, co si má představit (dřevo v ohni) v situaci, kdy se do ní bude její kolega slovně „navážet“. Ona tuto radu skutečně poslechla, živě si představila tento obraz a při následující návštěvě mi sdělila, že to, co se stalo, vůbec nečekala: po představě dřeva a ohně se dala do nefalšovaného a spontánního smíchu, který vycházel z ní a nedal se ničím zastavit. Jejího kolegu to tak zaskočilo, že se od té doby chová vůči ní jinak.

Tady je nutné zdůraznit, že to nebylo rozumem vymyšlené, vědomé. Jestliže bychom jí poradili, aby se tomu člověku smála, potom to nebude TO, oč nám v Umění emocí jde. Tato emocionální situace je totiž konkrétní pro tyto dva lidi; je sice typová, avšak její rozuzlení vůbec typové není. Tajenky tohoto rébusu je dosaženo v okamžiku, kdy je člověk schopen představit si uvedený archetypální obraz. Jedná se tedy vždy o ten prvotní nápad emocionálního mozku, který osvobozuje vlastní lidskou emocionalitu a zároveň tím přivádí protivníka do rozpaků a nejistoty z jeho chování.

Jak říkávala moje moravská teta: „První myšlenka od Boha, druhá myšlenka od vola.“ Tímto lidovým rčením se vysvětluje model lidského myšlení. Tedy první myšlenka je spontánní, vycházející z emocionálních potřeb člověka; fyziologicky se jedná o rychlejší smyčku v mozku (o smyčku vycházející vývojově

Chcete mít víc klientů? Zviditelněte se!

„Sedávej, panenke, v koutě, budeš-li hodná, najdou tě,“ říkávali naši předkové. Dnes je realita trochu jiná: chcete-li, aby vás vaši klienti či obchodní partneři našli, musíte být vidět. Úspěšný je ten, kdo dokáže zaujmout a o kom se mluví. Ptáte se, jak to udělat? Odpověď je překvapivě snadná: využijte možností, které vám nabízí internet, a založte si vlastní webové stránky.

Jak na to?

Prakticky to lze zařídit velice rychle. Existují servery, kde si jednoduchým způsobem zaregistrujete svou adresu (název by měl být výstižný a hlavně zapamatovatelný pro klienty), z nabízených šablon si vyberete vzhled stránek a doplníte vlastní texty. Chcete-li mít stránky originální, můžete využít služeb profesionální firmy a nechat si navrhnout stránky na míru.

Proč je dobré mít vlastní webové stránky

Webové stránky vás prezentují veřejnosti, jejich podoba do určité míry odráží vaši osobnost. Potenciální klient se rychle dozví, co mu můžete nabídnout a kde vás najde. Ideální by bylo, kdyby měl své stránky každý terapeut, který používá metodu řízené a kontrolované detoxikace podle MUDr. Jonáše. Princip je jednoduchý – čím víc se o této metodě bude na webu psát, tím víc „bude vidět“ a tím víc lidí osloví. Pro klienta brouzdajícího na internetu bude zřejmé, že se jedná o jednotnou metodu, se kterou

pracuje celá síť terapeutů; podle místa bydliště si pak jen vybere nejbližší pracoviště.

Na svém webu můžete mít také diskusní fórum a zveřejňovat zde ohlasy a názory svých klientů. To vše dále přispívá k větší popularizaci jak vaší praxe, tak celé metody řízené a kontrolované detoxikace.

Co na stránky umístit

Potenciální klienti rádi „vědí, do čeho jdou“. Očekávají, že se z vašich stránek dozvědí například, jakou máte kvalifikaci, jakou metodou pracujete a v čem tato metoda spočívá, jak probíhá terapie, jaké máte ceny. Dobré také je, když zde zveřejníte své články na různá aktuální témata, aby se klient seznámil s vašimi názory a možnostmi, jaké mu nabízíte. Namísto jsou též různé novinky z vaší praxe, akce, slevy apod.

Co je dobré vědět

Při psaní textů na své stránky myslíte na to, že jejich výsledná podoba bude vaší vizitkou. Samozřejmostí by proto měla být přehlednost, čtivost, jasně formulované myšlenky a jazyková správnost. Uživatelé internetu jsou typičtí tím, že neradi čtou dlouhé texty, proto by texty na webu měly být stručné a výstižné. Zamyslete se také nad tím, jaká hesla budou asi vaši potenciální klienti zadávat do vyhledavače – zřejmě to bude MUDr. Jonáš (což je v případě webových stránek firmy Joalis vůbec nejčastější), pravděpodobně také detoxikace, popř. řízená detoxikace, Joalis, celostní medicína, názvy častých nemocí aj. Tyto výrazy (tzv. klíčová slova) by se pak na vašich stránkách měly objevovat – ale zase ne příliš často, protože stránky, které se hemží klíčovými slovy, nejsou webovými prohlížeči hodnoceny dobře.

Stránky je třeba pravidelně aktualizovat (dvakrát až třikrát za týden), jinak na ně

webový prohlížeč zjednodušeně řečeno „zapomene“ a přestane k vám chodit, respektive vaše stránky se nebudou objevovat na předních místech ve výsledcích vyhledávání. Stačí ale, když na ně vždy umístíte jednu krátkou zprávu.

Pro psaní textů na web se používají speciální editory, jejichž ovládání nebývá pro uživatele obtížné.

Nevíte-li si rady s tím, jak texty na web napsat, doporučujeme prostudovat některou publikaci nebo webové stránky, které se tímto tématem zabývají. Můžete rovněž využít služeb profesionála (copywritera).

Sociální sítě

K obchodním účelům se dnes využívají také sociální sítě, kterých existuje celá řada. V rámci některé z těchto sítí by mohla fungovat například komunita zákazníků, kteří by zde dostávali odpovědi na své dotazy nebo by svá doporučení předávali dalším. Velice zajímavá by byla bezesporu i komunita terapeutů. Terapeuti by tak mohli vzájemně konzultovat různé problémy a předávat si zkušenosti. Komunita terapeutů by však měla být jen neveřejná, přístupná pouze terapeutům na základě hesla, aby nedošlo ke znejištění potenciálních klientů nebo ke špatné interpretaci výroků.

Pár slov závěrem

Internet je celosvětová síť s obrovským potenciálem, který je možno využít v různých obchodních aktivitách. Není to samozřejmě všemocný nástroj, má také své nedostatky. Nabízí však jednoduchou, snadno dostupnou a přitom účinnou možnost prezentace a zviditelnění vaší praxe, a tím potažmo i metody řízené a kontrolované detoxikace. Jistě stojí alespoň za zvážení, zda této možnosti využijete.

Mgr. Petra Kotková

novinky z Joalis s. r. o.

Nové webové stránky www.joalis.eu

V současné době intenzivně pracujeme na nových webových stránkách firmy Joalis – www.joalis.eu. Stránky budou mít novou, moderní grafiku a budou přehledně členěny pro lepší orientaci uživatelů. Jejich spuštění plánujeme již v blízké době. V příštím čísle bulletinu vás seznámíme s podrobnostmi. Uvítáme také vaše názory a dotazy, na vybrané budeme reagovat.

Mgr. Petra Kotková





Reprotoxické látky v životním prostředí III

2. Organická rozpouštědla

(pokračování z minulého čísla)

f) Dichlormethan (metylenchlorid)

Užití

- odstraňovač barev a nátěrů, odmašťovaadlo, hnací plyn v aerosolech, zbavování kávy kofeinu, zpracování potravin, plynný dezinfekční prostředek na obilí a ovoce, výroba uretanové pěny, výroba léčiv, výroba acetátových folií

Způsoby expozice

- v zaměstnání: různé výrobní profese, některé potravinářské provozy, povrchová úprava nábytku
- v životním prostředí: domácí používání odstraňovačů nátěrů a laků, některé výrobky obsahující aerosol

Účinky na reprodukční schopnosti

(dochází k nim kvůli přeměně na oxid uhelnatý)

- u zvířat: snížení hmotnosti plodu, poškození mozku
- u lidí: deformace končetin a tváře, psychomotorické poruchy, nenormální duševní vývoj, poškození centrální nervové soustavy

g) N-methyl-2-pyrrolidon (NMP)

Užití

- mikroelektronika, ropné produkty, barvy, odstraňovače nátěrů, čisticí prostředky, výroba pryskyřic, jako je např. Kevlar, potahování drátů, odstraňování graffiti, veterinární přípravky k zevnímu užití, kosmetika, zvažuje se jeho užití k podpoře vstřebávání v lécích k zevnímu užití pro člověka

Způsoby expozice

- v zaměstnání: laboratoře, práce s polovodiči, továrny
- v životním prostředí: barvy, odstraňovače nátěrů, odstraňování graffiti, kosmetika

Účinky na reprodukční schopnosti

u zvířat: resorpce plodů, narození mrtvých mláďat, nízká porodní váha

h) Perchllorethylen (tetrachlorethylen, PER, PCE)

Užití

- chemické čištění oděvů, odmašťování parami, obrábění, autolaky, montážní provozy, elektrolytické pokovování

Způsoby expozice

- v zaměstnání: v čistírnách oděvů, podniky užívající odmašťovaadla
- v životním prostředí: okolí čistíren oděvů, výrobní a opravárenské dílny, z čerstvě vyčištěných oděvů, v některých oblastech kontaminující látka pitné vody

Účinky na reprodukční schopnosti

- u lidí: u žen, které jsou jeho účinkům vystaveny v zaměstnání, pravděpodobně zvyšuje riziko samovolného potratu dvakrát až pětkrát, může zvýšit riziko neplodnosti u mužů i žen, v trojnásobném množství se koncentruje v mateřském mléce a může u dětí vyvolat žloutenku
- u zvířat: snížená hmotnost plodů, podle některých studií samovolné potraty

ch) Fenol

Užití

- syntéza pryskyřic, nylony, změkčovadla, aspirin, herbicidy, užívá se jako dezinfekce, analytický prostředek, vedlejší produkt při činění kůže, dřevovýroba, výroba celulózy a papíru, textilní výroba, výroba železa/oceli

Způsoby expozice

- v zaměstnání: v továrnách, laboratořích
- v životním prostředí: kontaminovaná pitná voda, emise při spalování dřeva a benzínu, v některých spotřebitelských výrobcích včetně dezinfekčních prostředků, ústních vod, lékáři předepisovaných prostředků k ošetření kůže

Účinky na reprodukční schopnosti

- u zvířat: snížená hmotnost plodů, poškození chromozomů spermatu, případné změny cyklu říje
- u lidí: novorozenecká žloutenka

i) Styren

Užití

lamináty, výroba polystyrenu, polyesterových pryskyřic, gumy

Způsoby expozice

- v zaměstnání: různé výrobní profese, stavba lodí, hašení požárů
- v životním prostředí: spalování plastů a polystyrenu, látka běžně kontaminující vodu, v malých dávkách se vyluhuje z polystyrenových kelímků, přirozeně je přítomen ve skořici

Účinky na reprodukční schopnosti:

velice protichůdné důkazy

- u zvířat: snížení váhového přírůstku, snížení aktivity, vrozené vady u kuřat
- u lidí: možný toxický účinek na varlata, může narušovat endokrinní funkce a menstruaci

j) Toluén

Užití

- lepidla, povrchová úprava, inkousty, barvy, čisticí prostředky, aditivum do benzínu, užívá se ve výrobních postupech, čištění, výrobě chemikálií, v koksovacích pecích, při výrobě barviv

Způsoby expozice

- v zaměstnání: široce užívaný při práci s barvami, montážních činnostech, čištění, v průmyslu obecně, v chemických továrnách
- v životním prostředí: spotřebitelské výrobky jako odstraňovače skvrn, laky na nehty, ředidla barev, barviva, inkousty, lepidla a některé kosmetické přípravky, menší míra expozice pochází z výfukových plynů, cigaretového kouře, benzínu, někdy se nachází v pitné vodě

Účinky na reprodukční schopnosti

- u zvířat: toxický pro plod, způsobuje nedostatky ve schopnosti učít se a v chování
- u lidí: 2,5krát vyšší riziko samovolného potratu, vrozené vady hlavy, tváře, močového ústrojí a končetin; může narušit hormony, zejména u mužů

k) Trichlorethylen

Užití

- odmašťování parami, zpracování textilií,

chladiivo, výroba polyvinylchloridu, farmaceutických produktů, insekticidů; mořidla, povrchová úprava, lepidla, čisticí prostředky na koberce

Způsoby expozice

- v zaměstnání: odmašťování parami, různé výrobní postupy
- v životním prostředí: kontaminovaná pitná voda, inhalace výparů ze stavebních materiálů v interiéru, spotřební zboží

Účinky na reprodukční schopnosti

- u zvířat: srdeční abnormality, narušený vývoj mozku
- u lidí: možná souvislost s potraty, srdečními abnormalitami

l) Xylen

Užití

- barvy, nátěry, laky, insekticidy; při výrobě gumy a plastů a zpracování kůže; příměs benzínu

Způsoby expozice

- v zaměstnání: různé výrobní profese, natírání a lakování
- v životním prostředí: domácí užití barev, nátěrů a laků, expozice benzínu, kontaminace vody

Účinky na reprodukční schopnosti

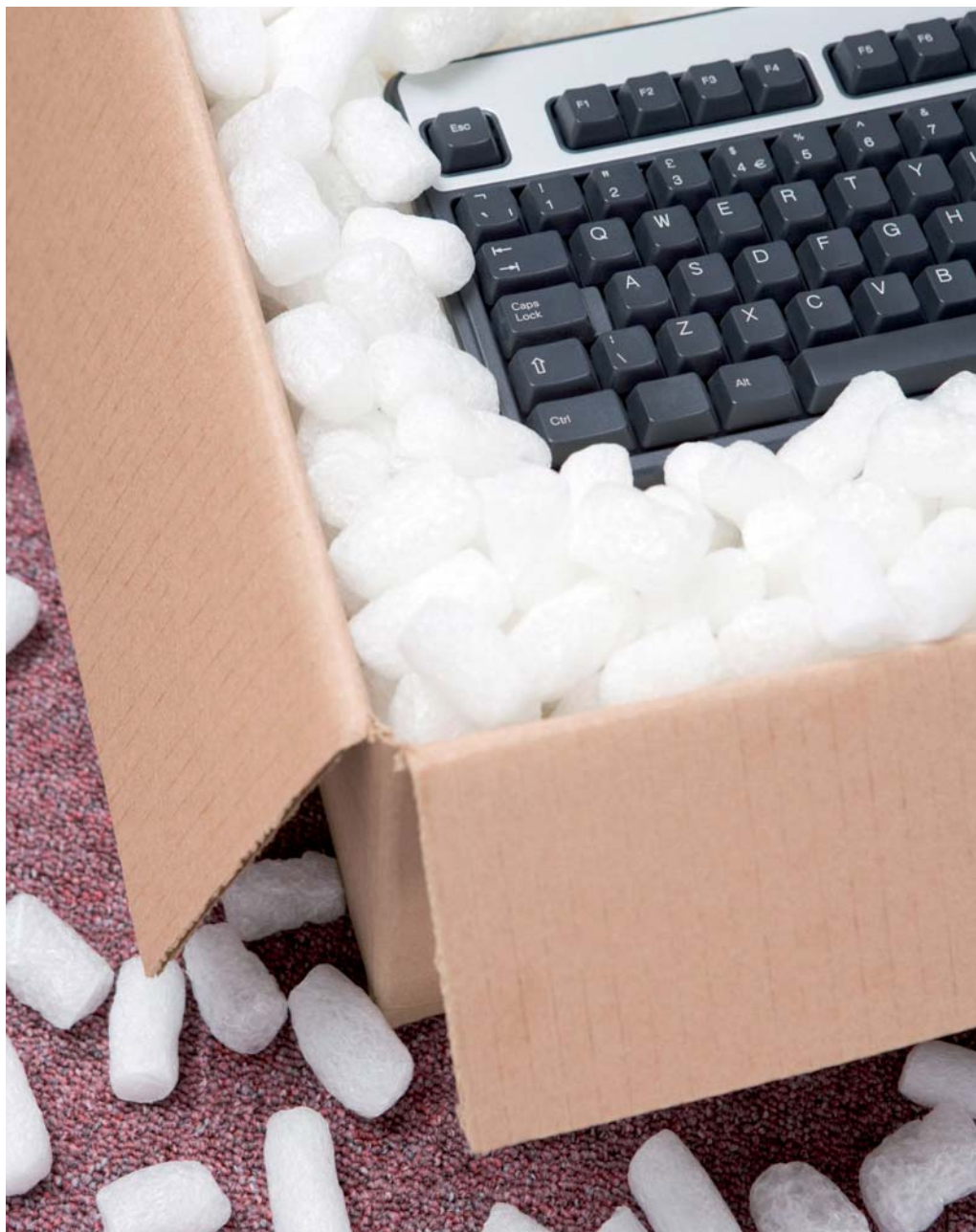
- u zvířat: toxický pro plod, může způsobit určité vrozené vady, může narušit endokrinní funkce
- u lidí: souvislost se samovolnými potraty

Příště: pesticidy

Zdroj:

T. Schettler, G. Solomon, M. Valenti,
A. Huddle:
Generace v ohrožení.
Arnika, 2008

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz



Trochu jiný horoskop

Část roku, v níž se člověk narodí, zřejmě může významně ovlivnit jeho zdraví a chování. Postavení planet, jemuž věří astrologové, s tím ale nemá nic společného.

Lidé narození v zimních měsících mají například zvýšené riziko schizofrenie. Kdyby za to mohly planety, týkalo by se to obecně lidí majících narozeniny mezi prosincem a únorem. Rozhodujícím faktorem je však zima, ne měsíc v kalendáři. Na jižní polokouli se vyšší riziko týká lidí narozených během našeho léta.

Vysvětlení existuje více, nejčastěji se zmiňuje vliv chřipkového viru. Chřipkové epidemie jsou totiž během zimy častější. Infekce novorozence nebo matky během těhotenství může ovlivnit vývoj dětského mozku, přičemž důsledky se projeví až v dospělosti. Výzkum biologů z Vanderbiltovy univerzity nyní ukázal na další možnou příčinu. Klíčovou roli může hrát délka světlé části dne. Ta přímo ovlivňuje chod biologických hodin – vnitřního mechanismu, který řídí aktivitu organismu v závislosti na střídání světla a tmy.

Vědci chovali myši mláďata pod umělým osvětlením, jímž simulovali různá roční období. Myšky narozené v „zimních měsících“ měly větší pravděpodobnost, že se u nich projeví nejrůznější psychické poruchy včetně maniodepresivity a schizofrenie. „Zimní mláďata“ byla celkově pomalejší a hůře se přizpůsobovala změnám osvětlení podobně jako lidé mající potíže s přechodem ze zimního na letní čas. Rozdíly se projevíly i přímo na úrovni biolo-

gických hodin v mozku, jejichž aktivitu vědci zkoumali pomocí vneseného genu pro zeleně zářící bílkovinu. Rozsvítala se vždy, když byly hodiny v „denním“ režimu.

Z výzkumu na myších nelze dělat dalekosáhlé závěry o člověku, autorů studie v Nature Neuroscience však tuto zatím hypotetickou možnost připouštějí: „Víme, že biologické hodiny u lidí ovlivňují náladu. Pokud u nás funguje podobný mechanismus jako ten, který jsme pozorovali u myši, mohlo by datum narození mít vliv nejen na poruchy chování, ale na celou naši osobnost,“ říká jeden ze spoluautorů Douglas McMahon.

Myši se však rodí s méně vyvinutým mozkem než člověk. Po narození v něm probíhají procesy, které u člověka stihnou „dozrát“ ještě v matčině děloze. Vliv délky dne těsně po narození tedy bude nutno ještě dále zkoumat. Každopádně na vliv slunečního svitu již upozorňovaly i jiné studie, podle kterých například děti narozené v jarních měsících mohou být náchylnější k psychickým potížím či alkoholismu.

Zdroj: Týden

Dětská strava je přesolená

Poradenské centrum Výživa dětí provedlo průzkum stravovacích zvyklostí a jídelníčku dětí ve věku do tří let. Z něj vyplývá, že v dětské stravě je nadbytek soli, a to až čtyřnásobný.

Docentka Zuzana Urbanová ze Všeobecné fakultní nemocnice v Praze uvedla, že mezi šesti a dvanácti měsíci věku dítěte má nadbytek soli ve stravě 80 procent dětí, ve věkové skupině 1 až 1,5 roku je to 95 procent dětí a u dětí ještě starších už bylo doporučené množství sodíku překročeno u všech, u některých dokonce až čtyřnásobně. Nadbytky soli byly přitom zjištěny i u dětí, které byly kojeny a dokrmovány pečlivě připravenou domácí stravou. Jako největší problém se ukázala především konzumace přesoleného pečiva, které mnohé děti dostávají již od kojeneckého věku. Později se k tomu přidávají ještě uzeniny, sýry, solená másla a jiné potraviny s vysokým obsahem soli.

Riziko nadměrného příjmu soli v kojeneckém a batolecím věku spočívá hlavně v přetěžování ledvin, které v tomto období ještě nejsou dostatečně zralé. Pro srdce a celý kardiovaskulární systém je zátěž zpravidla tak velká, že už u dětí školního věku lékaři často diagnostikují vysoký krevní tlak a jiné nežádoucí účinky.

Dalším rizikem je pěstování návyku na slanou chuť, který je zpravidla silný a s věkem se stupňuje. Konzumace slaných brambůrků a buráček v kombinaci s dalšími faktory, jako je nedostatek pohybu, pak vede k nadváze, obezitě a následně kardiovaskulárním onemocněním. Nejjednodušší a nejučinnější je proto vůbec děti na nadměrnou slanou chuť nenavyknout.

Zdroj: www.novinky.cz



Novorozeňata se křikem učí řeči

Výzkum Kathleen Wermkeové z univerzity ve Würzburgu naznačuje, že řeč nezačíná prvním slovem nebo slabikou, ale dávno před tím – prakticky s prvním výkřikem novorozence.

Kathleen Wermkeová se svými kolegy porovnávala křik třiceti německých a třiceti francouzských novorozenců ve věku dva až pět dnů. Dospěli k závěru, že se křik francouzských dětí vyznačoval stoupající intonací (od nižších tónů k vyšším), typickou pro francouzštinu. Německé děti o sobě naopak dávaly vědět především křikem s intonací klesající (od vyšších tónů k nižším), která je charakteristická pro němčinu.

Toto zjištění podle týmu velmi pravděpodobně znamená, že vývoj řeči začíná ještě v děloze. To naznačovaly ostatně i jiné práce. Nedávná studie například zaznamenala, že na zvuk (byť hlasitý) reaguje plod už ve věku 32 týdnů.

Jiné práce zase ukazovaly, že novorozenci mají pasivní jazykové dovednosti. Například ve chvíli, když slyší svou rodnou řeč, pijí z prsu usilovněji, než pokud zní cizí jazyk. Ale že by už tak malé děti aktivně „procvičovaly“ mateřštinu, tomu doposud mnoho nenasvědčovalo.

Němečtí vědci chtějí v pokusech pokračovat s dětmi ze zcela jiného jazykového prostředí, například čínského či japonského.

Zdroj: LN 10. 11. 2009

Ilustrační foto na této straně: www.samphotostock.cz

Osud mimoevropských bylin na českém trhu

Podle směrnice Evropského parlamentu ze dne 31. března 2004 má v dubnu 2011 dojít ke změně v distribuci některých tradičních bylinných přípravků na našem trhu.

V souvislosti s tím se vynořily obavy, že nebudou moci být nadále prodávány bylinné přípravky, které se nyní běžně používají.

Redakce časopisu Regenerace oslovila odborníky ze Státního ústavu pro kontrolu léčiv a Státního zdravotního ústavu a také paní Zuzanu Roithovou, poslankyni Evropského parlamentu a bývalou ministryni zdravotnictví ČR, a zjišťovala, jaký je skutečný stav věci.

Potřeba regulovat evropský trh s bylinami a bylinnými přípravky vzešla především ze snahy poskytnout záruku jakosti, bezpečnosti a účinnosti obsažených látek. Konkrétně jde třeba o jejich užívání především dětmi či těhotnými ženami. Uvedená směrnice omezuje pouze prodej nedostatečně označených preparátů. Jinými slovy, pokud nejsou klasické bylinky označené jako lék, není důvod k poplachu.

Pouze minimum bylinných čajů se v České republice a EU obecně prodává pod pojmem léčivo – v tom případě musí výrobce uvedeného preparátu splňovat požadavky na opravdu vysokou koncentraci účinných látek typickou pro léky. V ostatních případech se bylinné čaje, čajové směsi či výtažky rozdělují podle obsahu zdraví prospěšných látek (minerály, vitaminy apod.) do kategorie doplňků stravy či běžných potravin. V podmínkách České republiky spadá většina bylinných čajů do kategorie potravin.

Co se týká výrobků tradiční čínské a indické medicíny, pokud nebyly široce používány před rokem 1997, musejí být

posouzeny Evropským úřadem pro bezpečnost potravin. Nicméně preparáty, jež jsou k dostání již dnes, musejí splňovat podmínky bezpečnosti a registrace u příslušných národních či evropských úřadů, takže už patřičná povolení mít musí a není potřeba se obávat, že by měly být z ničeho nic zakázány.

Termín 30. 4. 2011 znamená ukončení přechodného období pro uvedení rostlinných léčivých přípravků do skupiny výhradně léků, nikoliv doplňků stravy. Podle Státního ústavu pro kontrolu léčiv není žádný přípravek ajurvédské ani jiné tradiční indické medicíny v České republice dosud zaregistrován jako léčivý. To znamená, že v prodeji těchto přípravků a bylin nedochází k žádným změnám. Není tedy potřeba obávat se dalšího zákazu prodeje některých bylin. 💧

Zdroj: Regenerace 12/2010

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

zachyceno v síti



Nebezpečné je i terciární kouření

Terciárním kouřením se zjednodušeně myslí pobyt v místnosti, v níž se v minulosti kouřilo. Podle nové studie, kterou publikovala americká Národní akademie věd, nikotin z tabáku reaguje v uzavřených prostorách s dusíkatými kyselinami, a vytváří tak již známé tabákové karcinogeny. Rakovinotvorné látky se nejspíš drží povrchů v místnostech a mohou být nebezpečné zejména pro malé děti, které se pohybují při zemi. Z výzkumu vyplývá doporučení omezit kouření ve vnitřních prostorách a vyměnit zakouřený nábytek. Výzkumníci označují závěry za předběžné. Souvislost mezi rakovinou plic a kouřením se poprvé prokázala v roce 1938, škodlivost pasivního kouření v roce 1982. 💧

Zdroj: MF DNES

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Rakytník řešetlákový

(*Hippophaë rhamnoides*)

Slovo *Hippophaë* má původ ve staré řečtině a v překladu znamená „třpytící se kůň“. Staří Řekové prý totiž věděli, že zvířata pasoucí se v oblastech, kde rostla tato dřevina, tloustla a jejich srst dostávala lesklý nádech.

Původní domovinou rakytníku je Asie. Nyní je tento keř hojně rozšířen po celé Evropě, vysazuje se hlavně jako okrasná a zpevňující dřevina. Jeho léčivé účinky však byly donedávna podceňovány.

Zralé plody rakytníku (*Fructus hippophaë*) bývají označovány jako „vitaminové bomby“. Kromě organických kyselin a glykosidu quercetinu obsahují také velké množství vitaminů C a A. Například jeden kilogram čerstvých plodů reprezentuje 100–200 denních dávek vitamínu C pro dospělého člověka a asi sto tisíc jednotek vitamínu A.

Nejvíce vitaminů obsahují plody na počátku zrání (konec léta). Nevýhodou je, že se obtížně sklízí: větévky jsou trnité, plody na nich drží pevně a jsou měkké, takže se při trhání často rozmačkají a šťáva z nich vyteče. Sbírají se proto také v zimě – zmrazené plody se setřesou na zem na připravenou plachtu.

Marmeláda z plodů se užívá jako posilující prostředek (5–10 g denně) při nedostatku vitamínu C, v rekonvalescenci, celkové slabosti a snížené odolnosti organismu při chronických infekčních nemocech.

Z rakytníkových plodů lze také vyrábět kompoty, protlaky, sirupy nebo přírodní likér. Velké množství vitamínu C obsahují rovněž listy rakytníku, z nichž lze dělat odvar nebo čaj (1–2 g listové drogy na šálek).

Zdroje: J. Korbělář, Z. Endris, J. Krejča:
Naše rostliny v lékařství. Avicenum, Praha 1973
www.ekozahrady.com

Rybíz černý

(*Ribes nigrum*)

Rybíz černý (lidově také meruzalka černá) je méně známý příbuzný u nás obvyklejšího rybízu červeného, avšak pokud jde o léčebné účinky, zdaleka ho předčí.

Botanické rodové jméno „*ribes*“ prý pochází z arabského a perského „*ribás*“ a „*riwas*“, což je název pro rebarboru, z níž se dříve získával léčivý sirup. Ve středověku se ve Španělsku přenesl tento název na rybíz, protože se z něho připravovala náhražka rebarborového sirupu.

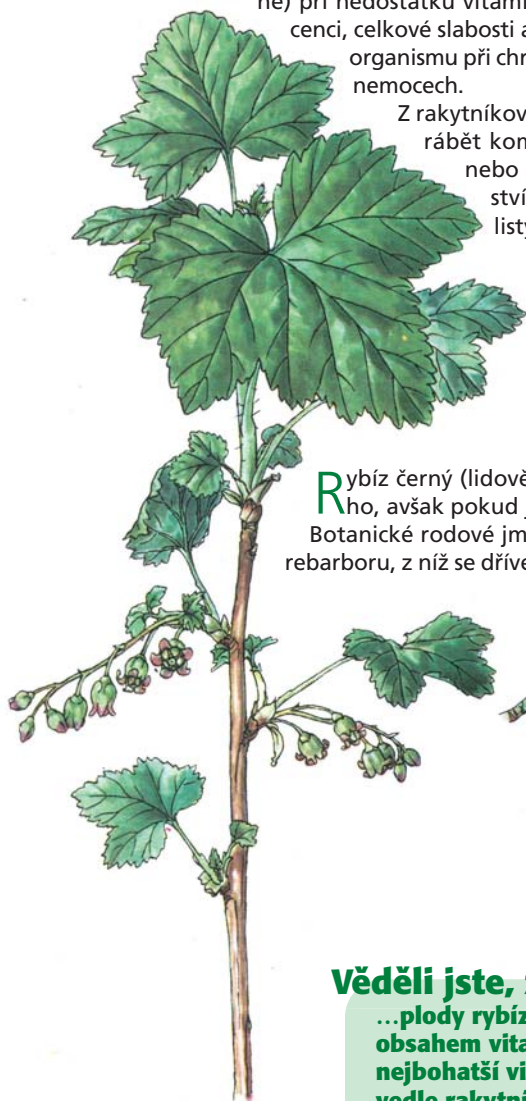
Kromě plodu (*Fructus ribis nigri*) se dnes jako léčivý prostředek používá také list (*Folium ribis nigri*). List se po sběru suší ve stínu, plod se nejčastěji užívá čerstvý. Droga obsahuje vitamíny C a B, vitamin P a karoten (zejm. plody), třísloviny a bioflavonoidy (plody), pektinové látky, 2–4 % volných kyselin a červené anthokyanové barvivo. Listy obsahují asi 0,7 % silic s cymolem.

Listová droga se užívá ve formě nálevu (dvě čajové lžičky řezané drogy na šálek vody) při onemocnění z nachlazení, při kašli a černém kašli, při revmatismu, při onemocnění močových cest a průjmech. Plody mají obdobné použití při kašli a chrapotu jako listy, užívají se také jako diuretikum a jako prostředek proti dně. Šťáva z plodů svým obsahem vitamínů zvyšuje pružnost cév a odolnost organismu vůči prochladnutí. Plody se konzumují jako ovoce nebo se z nich připravuje sirup, čerstvá šťáva, ovocné víno, kompot či džem.

Zdroje: J. Korbělář, Z. Endris, J. Krejča:
Naše rostliny v lékařství. Avicenum, Praha 1973
<http://byliny.vitalion.cz>

Ilustrace: Naše rostliny v lékařství

Věděli jste, že...
...plody rybízu černého se svým obsahem vitamínu C řadí mezi nejbohatší vitaminózní suroviny, vedle rakytníku, papriky a petržele?





Dnes s Mgr. Evou Jonášovou

Grilovaný kozí sýr s rukolou

Kozí sýr, rukola (lehce nahořklý salát, velmi prospěšný pro játra), uzené tofu, olivový olej, pepř, sůl, česnek, hořčice

Omytou rukolu rozložíme na talíř. Smícháním oleje, hořčice, soli a pepře získáme zálivku, kterou ochutíme salát. Posypeme osmaženým tofu nakrájeným na drobné kostičky. Kozí sýr pečeme 5–8 minut v rozehřáté troubě při 250 °C. Položíme na salát a ihned podáváme s žitným chlebem.



Pohanka s brynzou

Pohanka – zrno, bryndza (čerstvý ovčí sýr), cibule, olivový olej, pažitka, sezamové semínko, sůl

Propláchnutou pohanku uvaříme v osolené vodě. Drobně nakrájenou cibuli osmažíme na oleji dozlatova. Na talíři pohanku promícháme se sezamovým semínkem. Pokryjeme brynzou a osmaženou cibulkou, posypeme pažitkou.

zachyceno v síti

Poznání chuti tuku klíčem k obezitě

Většina lidí se domnívá, že rozpoznáváme čtyři základní chutě: sladkou, hořkou, slanou a kyselou. Nedávno přišli vědci se zjištěním, že poznáme ještě jednu navíc. Chuťové buňky na našem jazyce rozliší v chemických látkách rozpuštěných ve slinách také chuť označovanou umami (z japonského slova umai čili chutný, delikátní), příslušející glutamátu sodnému.

Ale tím to zdá se nekončí. Nedávná studie australských a novozélandských badatelů provedená na 54 dobrovolníků tvrdí, že existuje dokonce „šestka“ – chuť tuku.

Russel Keast z Deakinovy univerzity společně se svou studentkou Jessicou Stewartovou připravil postup, který dovolil otestovat, jak lidé vnímají mastné kyseliny – chemické látky obsažené v rostlinných i živočišných tucích.

Výzkum postavili na předchozích pracích amerických badatelů, kteří u pokusných zvířat objevili chuťové buňky rozeznávající tučně. Russel Keast zkoumal, zda existují i u lidí.

Prizval ke spolupráci ještě kolegy z Adelainské a Masseyské univerzity a společně zjistili, že různí lidé jsou k vnímání mastných kyselin odlišně citliví. Jak uvádějí v časopise British Journal of Nutrition, dospěli k závěru, že existuje chuť tuku. Pro ScienceDaily Russel Keast dále uvedl, že lidé, kteří byli velmi citliví na tučnou chuť v potravě, jedli méně tučná jídla a měli menší BMI než ti, kteří na ni nebyli tak citliví. Tento poznatek by se podle odborníků mohl stát základem nové cesty v boji proti obezitě. Keastův tým chce nyní studovat, proč někteří lidé dokážou tučně rozpoznat lépe než jiní.

Zdroj: LN 16. 3. 2010

ON-LINE SYSTÉM VZDĚLÁVÁNÍ

datum	čas	název akce	lektor	místo konání	cena
26. 1. 2011	18.00–20.00	Videokonference	MUDr. Josef Jonáš	www.joalis.eu	249 Kč
23. 3. 2011	18.00–20.00	Videokonference	MUDr. Josef Jonáš	www.joalis.eu	249 Kč

PŘEDNÁŠKY S OSOBNÍ ÚČASTÍ

Přednášky v Praze

datum	čas	název akce	lektor	místo konání	cena
11. 1. 2011	9.30–16.00	Seminář I	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8 Praha 10	600 Kč
19. 1. 2011	10.00–14.00	Demonstrační měření	Marie Dolejšová	ECC, Na Výhledech 1234/8 Praha 10	400 Kč
20. 1. 2011	13.00–15.00	Zkouška 2. stupně	distributor	ECC, Na Výhledech 1234/8 Praha 10	299 Kč
25. 1. 2011	9.30–16.00	Seminář II	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8 Praha 10	600 Kč
2. 2. 2011	16.00–18.00	Seminář V <i>Téma bude upřesněno</i>	Ing. Vladimír Jelínek	ECC, Na Výhledech 1234/8 Praha 10	300 Kč
3. 2. 2011	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně	distributor	e-mail	0 Kč
8. 2. 2011	9.30–15.30	Seminář III	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8 Praha 10	1000 Kč
15. 2. 2011	10.00–14.00	Demonstrační měření	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8 Praha 10	400 Kč
16. 2. 2011	9.30–16.00	Seminář I	Ing. Vladimír Jelínek	ECC, Na Výhledech 1234/8 Praha 10	600 Kč
17. 2. 2011	13.00–15.00	Zkouška 2. stupně	distributor	ECC, Na Výhledech 1234/8 Praha 10	299 Kč
22. 2. 2011	10.00–14.00	Demonstrační měření	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8 Praha 10	400 Kč
2. 3. 2011	16.00–18.30	Seminář II	Marie Dolejšová	ECC, Na Výhledech 1234/8 Praha 10	600 Kč
9. 3. 2011	9.30–16.00	Seminář IV <i>Imunita a mikrobiologie</i>	Mgr. Marie Vilánková	ECC, Na Výhledech 1234/8 Praha 10	600 Kč
10. 3. 2011	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně	distributor	e-mail	0 Kč
16. 3. 2011	9.30–15.30	Seminář III	Ing. Vladimír Jelínek	ECC, Na Výhledech 1234/8 Praha 10	1000 Kč
23. 3. 2011	10.00–14.00	Demonstrační měření	Ing. Vladimír Jelínek	ECC, Na Výhledech 1234/8 Praha 10	400 Kč
29. 3. 2011	9.30–16.00	Seminář I	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8 Praha 10	600 Kč
31. 3. 2011	13.00–15.00	Zkouška 2. stupně	distributor	ECC, Na Výhledech 1234/8 Praha 10	299 Kč

Seminář I – úvod do detoxikace. Seznámení s rozdělením toxinů v lidském organismu a jejich působením, čínský pentagram a jeho souvislosti. V rámci semináře je provedeno ukázkové měření, účastníci si odnášejí DVD s podrobným vysvětlením vztahů v čínském pentagramu.

Seminář II – navazuje na Seminář I. Účastníci se naučí využívat čínský pentagram v praxi a jsou seznámeni s logickou diagnostikou. Odnášejí si DVD s vysvětlením programu EAM set.

Seminář III – účastníci se naučí prakticky diagnostikovat pomocí přístroje Salvia. Je vysvětleno a předvedeno správné nastavení přístroje Salvia a jeho používání v praxi. Seznámení s počítačovým programem EAM pro diagnostiku.

Semináře IV a V – tematické semináře

Demonstrační měření – komentované měření účastníků kurzu lektorem. Zaměření na konkrétní zdravotní problém a porovnání jeho příčin u různých osob.

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

Přednášky v Brně

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
26. 1. 2011	9.00–16.00	Seminář K1 + K2	Brno střed, Malinovského nám. 4	600 Kč
8. 2. 2011	9.00–16.00	Seminář K1 + K2	Brno střed, Malinovského nám. 4	600 Kč
23. 2. 2011	9.00–16.00	Seminář K3 = Seminář III	Brno střed, Malinovského nám. 4	1000 Kč
9. 3. 2011	9.00–16.00	Tematický seminář	Brno střed, Malinovského nám. 4	600 Kč
2. 3. 2011	10.00–12.00	Zkouška 2. stupně	Body Centrum, Cejl 7, Brno	299 Kč

Informace a přihlášky: Body Centrum s. r. o., Cejl 7, Brno, tel.: 545 241 303, info@bodycentrum.cz

REGIONÁLNÍ PŘEDNÁŠKY

1. regionální centrum řízené a kontrolované detoxikace, Na Florenci 19 A, Praha 1

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>
12. 1. 2011	17.00–18.00	Učíme se znovu myslet	Vladimíra Málová	1. regionální centrum Na Florenci 19 A, Praha
24. 1. 2011	17.00–18.00	Detoxikace dětí s poruchami učení	Mgr. Iva Dlačáčová	1. regionální centrum Na Florenci 19 A, Praha
8. 2. 2011	17.00–18.00	Tajemství meridiánů	Alena Svobodová	1. regionální centrum Na Florenci 19 A, Praha
23. 2. 2011	17.00–18.00	Výživa podle pěti elementů	Ing. Radka Krejčová	1. regionální centrum Na Florenci 19 A, Praha
9. 3. 2011	17.00–18.00	Naplňte se radostí	Vladimíra Málová	1. regionální centrum Na Florenci 19 A, Praha
21. 3. 2011	17.00–18.00	Jarní očista organismu	Mgr. Iva Dlačáčová	1. regionální centrum Na Florenci 19 A, Praha

Informace a přihlášky: 1. regionální centrum řízené a kontrolované detoxikace, Na Florenci 19 A, 110 00 Praha 1, tel.: 221 732 220, e-mail: regionalnicentrum@joalis.cz. Nutno přihlásit se předem. **Přednášky jsou zdarma.**

Body Centrum Brno – přednášky pro veřejnost

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
9. 2. 2011	od 17.30	Únava	Jiří Skoumal	Brno střed Malinovského nám. 4 4. p., dv. 415a	50 Kč
16. 2. 2011	od 17.00	Řízená detoxikace organismu – cesta ke zdraví	Marie Zdražilová	Slavkov, Čelakovského 839 Detoxikační poradna	0 Kč
23. 2. 2011	od 17.30	Bolesti páteře a toxické zatížené páteře	Pavel Jakeš	Brno střed Malinovského nám. 4 4. p., dv. 415a	50 Kč
9. 3. 2011	od 17.30	Tělo je můj nejlepší přítel	Dana Fibingrová	Brno střed Malinovského nám. 4 4. p., dv. 415a	50 Kč
23. 3. 2011	od 17.30	Gynekologické potíže a problémy s otěhotněním	Soňa Tomanová	Brno střed Malinovského nám. 4 4. p., dv. 415a	50 Kč

Informace a přihlášky:

Přednáška Řízená detoxikace organismu – cesta ke zdraví: Marie Zdražilová, tel. 604 994 476

Ostatní přednášky: Body Centrum s. r. o., Cejl 7, Brno, tel.: 545 241 303, info@bodycentrum.cz

Kongresové dny

Kongresový den detoxikační medicíny v Brně s Mgr. M. Vilánkovou a Ing. V. Jelínkem – 26. 3. 2011

Kongresový den detoxikační medicíny v Praze s Mgr. M. Vilánkovou a Ing. V. Jelínkem – 30. 4. 2011

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

Joalis Deimun Aktiv

Sérii povinných očkování absolvuje zpravidla každé dítě. Není pochyb o tom, že očkování je v mnoha případech prospěšné a že způsobilo vymýcení některých epidemických chorob. U malého procenta očkovaných však vyvolává aplikace očkovací látky okamžité anebo dlouhodobé zdravotní potíže, často spojené s funkcí nervového systému.

Preparát Deimun Aktiv pomáhá organismu zbavit se reziduí očkování. Je určen především pro děti, aby je chránil před negativními důsledky aplikace očkovacích látek. Jsou v něm proto zařazeny informace o povinných očkovacích látkách, nikoli o očkovacích látkách, jejichž aplikace probíhá na základě individuálních požadavků. Preparát užíváme nejlépe asi týden před očkováním a dva až tři týdny po něm, lze ho použít i pro odstranění pozůstatků očkování staršího data.



Náš tip

Pro dosažení optimálních výsledků je vhodné kombinovat Deimun Aktiv s preparáty MindDren, Cranium a Mezeg.

Více informací najdete v rubrice Galerie preparátů.
K dostání v distribuční síti ECC nebo na www.joalis.cz.

Joalis