

Téma měsíce: Okruh sleziny II

**Rezistentní bakterie
může přenášet hmyz**

**Několik vět
o hubnutí a detoxikaci**



O slovo se hlásí opět slezina

Po letní tematické odbočce, která mapovala nejdůležitější mezníky ve vývoji řízené a kontrolované detoxikace, navazujeme nyní na koncept s názvem Návraty ke kořenům detoxikace, jehož první část jsme uvedli v květnovém čísle. Jak je patrné již z titulu, bude se také dnešní číslo věnovat slezinovému okruhu. Sešlo se nám totiž k tomuto tématu mnoho zajímavých článků a byla by velká škoda nechat je ležet v šuplíku, resp. v počítaci.

V tomto čísle jsme se zaměřili především na to, jaké konkrétní zdravotní potíže může přinášet nerovnováha v okruhu orgánů sleziny. Vedle souhrnného článku MUDr. Jonáše si tak můžete přečíst např. článek MUDr. Brychty o chronickém únavovém syndromu nebo článek Ing. Jelínka o problémech s nadváhou, což jsou v současné době často diskutovaná témata. Připravili jsme také nový seriál o rizikových potravinách: jeho první díl se věnuje jednomu z tzv. „bílých jedů“ – cukru, jehož enormní nadužívání, kterého jsme v současné době svědky a většinou i účastníky, orgány okruhu sleziny velmi poškozuje. Pro odlehčení jsme zařadili také jeden neotřelý dietní návod (str. 22).

V rubrice Galerie preparátů vás seznámíme s velkou novinkou v sortimentu firmy Joalis. Jedná se o zcela novou produktovou řadu, která právě přichází na trh. Dětské oleje Joalis Bambi Oil jsou určeny k ošetřování pokožky novorozence a batolete a zároveň obsahují informační složku pečující o zdraví miminka. Budeme rádi, napíšete-li nám, jak se vám tyto nové produkty osvědčily.

V tomto čísle je to potřetí a zároveň naposledy, kdy vás vybízíme, abyste se zúčastnili fotosoutěže Léto s Joalisem. Její uzávěrka se kvapem blíží, poslední možnost přihlásit fotografii do soutěže je 20. 9. 2011. Fotografie jiných autorů si můžete prohlédnout na str. 27. Další fotografie uveřejníme příště, mnoho jich bohužel přišlo až po redakční uzávěrce. Všem autorům děkujeme.

Vaši pozornosti doporučujeme také rubriku Aktuálně, kde najdete informace o stěhování administrativní části společnosti Joalis, ordinace MUDr. Jonáše a 1. regionálního centra z Florence na nová působiště.

Téma tohoto čísla dobře koresponduje s citátem Malcolma Muggeridge: „Jídlo, krása, pilulky a benzín, to jsou čtyři sloupy, na kterých dnes spočívá život. Jsou to čtyři apokalyptičtí jezdci druhé poloviny našeho století.“* Každý z nás má moc zamezit těmto jezcům, aby dojeli do cíle...

Petra Kotková
Mgr. Petra Kotková

*<http://cs.wikiquote.org>



7 Chronický únavový syndrom

Mohlo by se na první pohled zdát, že téma jako únava je banalita. Lidé trpící chronickým únavovým syndromem bývají také mnohdy označováni za hypochondry. Ve

skutečnosti se jedná o závažný stav, který postiženému podstatně snižuje kvalitu života. K článku MUDr. Brychty je připojen i komentář MUDr. Jonáše.

Galerie preparátů

V Galerii preparátů vám představíme zcela novou produktovou řadu – trojici dětských olejů Joalis Bambi Oil, která právě přichází na trh.

10



Několik vět o hubnutí a detoxikaci



21

Nadváha je často skloňované téma. Ačkoliv se knihupectví i webové stránky přímo hemží návody na to, jak zhubnout, žádný z autorů dosud nevymyslel metodu vhodnou pro každého. V článku

Ing. Jelínka zjistíte, že detoxikace umí zakročit i v tomto případě.

Cukr – naše droga

První díl nového seriálu o rizikových potravinách, který jsme pro vás připravili, se věnuje cukru a jeho vlivu na metabolické procesy v organismu. Dozvíte se

také, jak se vyvíjelo využití cukru jakožto součásti lidské stravy.



16

úvodník	2
téma měsíce: okruh sleziny II	
O slovo se hlásí opět slezina	4
Chronický únavový syndrom	7
Komentář MUDr. Jonáše: Únava	8
zachyceno v síti	
Zubní kaz může vést i k infarktu	9
galerie preparátů	
Bambi Oil	10
aktuálně	
Letní škola ve Frymburku 2011	11
orgány čínského pentagramu	
Hltan a jícen	12
strava & metabolismus	
Cukr – naše droga	16
Komentář MUDr. Jonáše: Metabolismus cukru a detoxikace	19
mikrobiologie	
Rezistentní bakterie může přenášet hmyz	20
strava & metabolismus	
Několik vět o hubnutí a detoxikaci	21
pro zasmání	
Revoluce ve výživě	22
zachyceno v síti	
Dvacet nejlepších požíračů kalorií	24
MUDr. Jonáš radí	
Anemie; Schizofrenie a psychoharmoni®	25
napsali jste nám	
Já si tě osedlám	26
soutěž	
Léto s Joalisem	26
aktuálně	
Joalis je v novém	27
MUDr. Jonáš ordinuje na Orlické	27
1. regionální centrum (Na Florenci) se stěhuje	27
za zdravím na zahrádku	
Brusnice borůvka, brusnice brusinka	28
zdravě & chutně	
Celerový salát, čočkový salát	29
zachyceno v síti	
Čokoláda je rychlejší než drogy	29
kalendář akcí	
Připravované akce	30

Bulletin informační a celostní medicíny

5/2011
září–říjen

Redakční rada

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

Redakční zpracování

Mgr. Petra Kotková
p.kotkova@joalis.eu
tel. 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

Mgr. Petra Kotková

Foto na str. 32

www.samphotostock.cz

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



Na obraz nemoci působí různé vlivy. Již ve Starém zákoně je psáno, že synové do čtvrté generace trpí za chyby otců. Tím snad bylo vyjádřeno to, že zdravotní problémy, způsob života ani povaha nekončí s jedincem, ale pokračují další generací, někdy jako velmi pozitivní, jindy jako neblahé dědictví.

O slovo se hlásí opět slezina

Křesťanství naopak uvádí, že život jedince končí jeho odchodem z matičky země a s ním odchází i jeho klady či chyby. Z nich se bude zodpovídat někde jinde, ale potomci začínají svůj život od nuly. To proto, že soudcem, který rozhoduje, zda činy byly dobré, nebo špatné, není člověk, ale vyšší moc.

Dnes těmto jevům říkáme dědičnost, a i když není jasné, jakým způsobem se dědí např. povaha a chování, a vědci se přou, do jaké míry za tyto projevy odpovídá dědičnost a do jaké míry výchova či nápodoba, je jisté, že aminokyseliny seřazené do šroubovic DNA přenášejí z generace na generaci velmi mnoho tendencí a znaků. Genetici však říkají, že dědičnost je plán, podle kterého je možné vystavět dům. Zda bude dům vystavěn, nebo nebude, nezáleží již na tom, kdo plán sestrojil, tedy na

předkovi, který genetickou informaci předal; zda je dům postaven, záleží na jedinci, který však má k dispozici plán. Nás zajímají především plány špatné, podle kterých se staví nevyhovující lidský organismus.

Na obraz nemoci však má vliv i jev, který nazýváme socio-kulturní prostředí. Od lidí se v různých historických dobách vyžadují různé vlastnosti a jsou preferovány i jiné přednosti. Raný středověk není dobou, kdy by moudrost a vzdělanost byla u lidí natolik oblíbená, že by byla důležitější než síla a odvaha. Také formy agresivity byly v historii zcela jiné, než jsou dnes. Lidé mohli agresivitu vybíjet fyzickou prací, ale i bitkami, mezerodovými půtkami a nakonec i válkami, do nichž vstupovali často dobrovolně, jak pro peníze, tak z náboženských důvodů. Radost lidem způsobovaly

valy jiné věci než v dnešní době a také strach měli z něčeho úplně jiného, než máme my dnes. Proto se také vyskytovaly i jiné nemoci než dnes. Člověk nebyl ohrožen tím, čemu se říká civilizační choroby.

Civilizace je prezentována především dvěma jevy. V první řadě je to velké množství jídla, různé úpravy potravin, průmyslové zpracování, použití nepřírodních chemických látek, zkrátka naše stravování a naše jídlo se velice liší od způsobu stravování a potravin v minulosti.

Druhým jevem typickým pro tuto civilizaci je zvláštní forma stresu, který se nedeje jako stres konkrétní, snadno popsatelný a předvídatelný, ale jako jakýsi imaginární jev, který nás pronásleduje, aniž bychom věděli přesně proč. Stres má různé podoby, přičemž nejzávažnějším stresem je stres existenční. Může se jednat o existenci ve smyslu žití, tedy ohrožení života, dnes především různými mikroorganismy a nemocemi, již ne dravou zvěří a nepřítelem či hladem. Stres ale doprovází rovněž ztrátu postavení, ztrátu blahobytu, ztrátu rodiny, zkrátka za ohrožení naší existence považujeme dnes mnohé

věci, které určitě dříve ohrožující nebyly. Tehdy šlo lidem o to, aby nezmrzli, nezemřeli hladem a nebyli zabiti nepřítelem.

Všudypřítomnost stresu znamená určité formování nemocí, na kterých se z velké části podílí i nepříznivá změna ve stravování. Toto všechno víme, to není nic nového, a přesto o to opírám svůj další výklad.

Velikou chybou, kterou vyznačují celostní medicíny založené na tradicích čínské medicíny dělají, je to, že celý systém, který je často nazýván systémem energetickým, chápou velmi stacionárně, tedy nehybně. Už z podstaty věci jde-li o energii, musíme přepokládat pohyb, neustálou změnu, vibraci, víření. Jestliže budeme vykládat pentagram a budeme říkat, že obraz plic má tyto charakteristiky a obraz sleziny takové, a budeme přesně určovat, jaké charakteristiky má obraz ledvin či jater nebo srdce, pak se dopouštíme jistého školometství, které, jak je známo, nemá moc velkou návaznost na skutečný život. Skutečný život se odehrává jinak, než jak se lidé učí ve škole. A právě stejnou chybou je zatíženo vnímání pentagramu jako nehybného schématu, do něhož dosazujeme své představy.

Pentagram je útvar, který zahrnuje pět hlavních orgánů a mnoho orgánů podřízených a závislých. Energie v něm neustále rotuje, neustále se pohybuje a veškerý ten pohyb slouží k tomu, aby došlo k vyrovnávání přebytků a nedostatků, aby všechny orgány pracovaly harmonicky. Jestliže tento pohyb mezi základními orgány nestačí vyrovnávat problém, nastupuje další kompenzační mechanismus, který umožňuje, aby základní dynamický systém udržel co nejdéle rovnováhu.

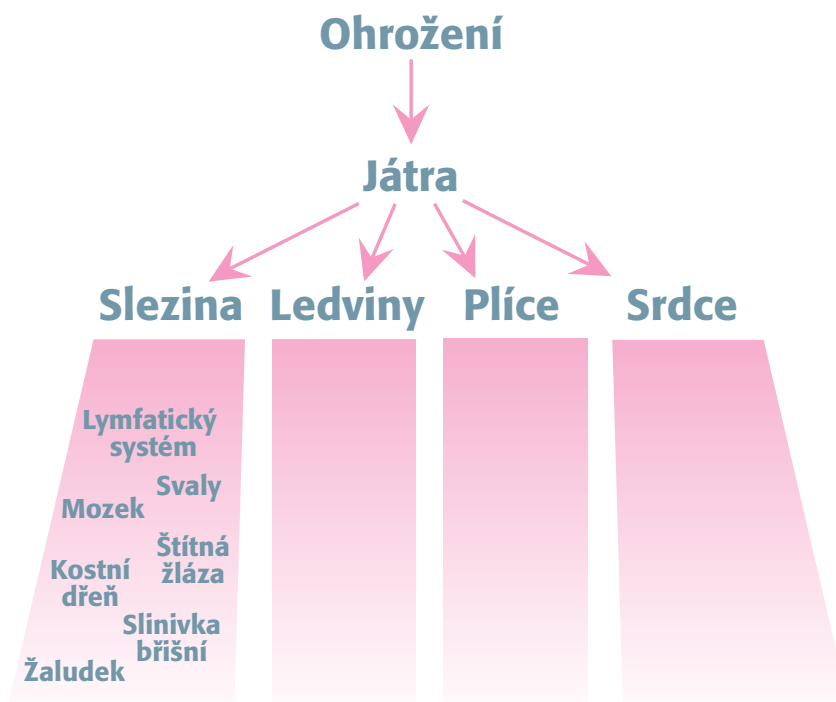
Tento pohyb je dobře vyjádřen modlitelnými mlýnky v buddhistických kláštelech v Nepálu a Tibetu. Mlýnky se při modlitbách trvale točí a znázorňují tak neustálý pohyb, který je základem existence nejen života, ale i celého vesmíru. Stejně tak byla dynamika vyjádřena známým (později negativně proslulým) symbolem – svastikou, která svými zahnutými konci kříže znázorňovala rovněž rotaci.

Domnívám se, že energií, která pohání tento dynamický mechanismus lidského života, je právě to, co dnes nazýváme stresem neboli ohrožením. Ohrožení považuji za základní slovo, které je potřeba skutečně pochopit. Pokud jedinec nemá nic než život, je možnost jej ohrozit poměrně malá, je možnost vzít mu jeho život. Čím více má blahobytu, majetku, různých zážitků, jídla, tím snadněji do jeho života vstupuje pocit ohrožení. Protože jedinou emoci, která může tento pocit ohrožení kompenzovat, jedinou emoci, která může proti nebezpečí ohrožení bojovat, je agrese, považuji agresi za základní emocionální produkt našeho života. Nenechme se mýlit tím, že u většiny lidí agrese nevystupuje na povrch, nemůžeme ji pozorovat, a to proto, že emocionální projev

vůbec není jediným projevem energie, která vystupuje proti ohrožení a pro kterou nemáme pojmenování. Právě onen pojem agrese je pojmem nejbližším, avšak zdaleka nevystihuje charakteristiku této energie. Teprve tato energie vystupuje v různých orgánech jako emocionální projev, a to projevy, které řadíme ke slezině, plicím, srdci nebo ledvinám či játrům. Pro pochopení tohoto dynamického celku proto považuji za důležitý připojený obrázek.

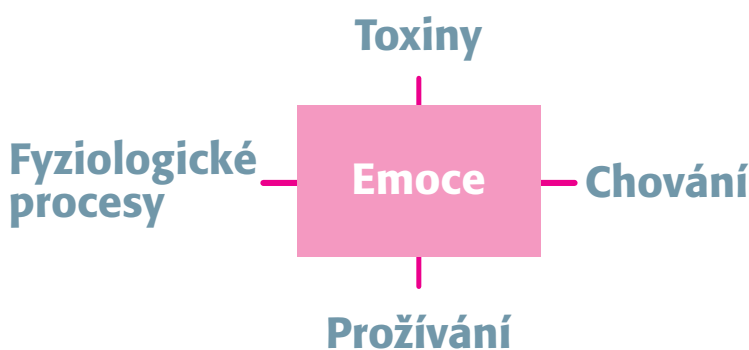
penzovat, avšak netušíme, že nám navozují další a další pocity ohrožení.

Protože zmíněná energie se může přeměňovat do různých kvalit podle orgánů, které zapojuje do tohoto kompenzačního procesu, můžeme se tak setkat s projevy patologické energie sleziny. Tyto projevy mohou mít emocionální charakter, mohou se projevovat jako fyziologické změny, mohou se projevovat jako způsoby chování, ale mají i svoji charakteristiku v ukládání toxinů. Právě ukládání toxinů ve sle-



Pro detoxikaci to znamená, že jen za určitých okolností vystupuje tato energie pod obrazem sleziny. Chceme-li tuto energii vy-

zinném okruhu je typické pro tento okruh, a proto řadu zdravotních problémů můžeme řadit právě ke slezině.



kořenit co nehlouběji a nejdůkladněji, musíme sáhnout po jejím zdroji. Tím zdrojem je, jak jsem říkal, právě obranná energie vznikající proti ohrožení, přičemž pocit ohrožení v současné civilizaci máme téměř nepřetržitě. Tento pocit ohrožení je hnacím motorem k tomu, abychom vydělávali peníze a hromadili majetek. Tyto věci nám pak totiž určitý typ ohrožení mohou kom-

Dominantními symptomy pro okruh sleziny jsou problémy se svaly, protože slezina ovládá svaly. Ukládání toxinů ve svalectech bývá součástí únavového syndromu, ale bývá také součástí stárnutí a ochabování svalů. Obrovská hmota svalů se může stát zdrojem mikrobiálních toxinů, které vyčerpávají organismus, poškozují jeho funkci. Proto je třeba sledovat vztah mezi sle-

zinou a svaly neboli masem, jak je uváděno v čínské medicíně.

Dalším důležitým orgánem, který bývá zasažen v případě přetížení sleziny patologickou energií, je lymfatický systém. V lymfatickém systému dochází k usazování toxinů v lymfatických uzlinách a ty se pak stanou špatně prostupnými pro koloběh lymfy, která stagnuje. A protože je lymfa sama o sobě detoxikačním a imunitním orgánem, dochází k hromadění toxinů v různých orgánech a tkáních, které jsou lymfatickými cestami prostoupeny, a dochází také ke zhoršení funkce imunitního systému.

Nesmíme zapomenout na fakt, že slezina kontroluje sliznici.

Čtvrtým dominantním projevem patologické energie sleziny jsou projevy emocí a chování, které je charakterizováno ustaraností, přemírou plánování a obsesemi neboli nutkavým myšlením a jednáním. Emocionální projevy, které doprovázejí energii sleziny, bývají pro nositele dosti nepříjemné a zvyšují jeho stresovou zátěž. Pocit ohrožení, které vzniká proto, že plány nevycházejí, že starosti a zodpovědnost za druhé jsou nespílitelným ideálem a že při přemýšlení o světě dochází k častým negativním závěrům, zvyšuje nadále emocionální stres. Uzavírá se kruh, v němž je slezina živena patologickou energií vznikající z ohrožení a sama k těmto pocitům ohrožení přispívá. Tím, že se její emocionální projevy stávají zdrojem emocionálního stresu, vzniká uzavřený kruh, který může být rozetnut jedině nemocí, tj. nemocí, která bude postihovat právě lymfatický systém, svaly, mozek, slinivku břišní, žaludek nebo štítnou žlázu a některé jiné žlázy s vnitřní sekrecí a v neposlední řadě také kostní dřeň.

Vlivem charakteristiky současné doby dochází velmi často k úniku patologické energie ohrožení prostřednictvím slezinového okruhu, a proto jsou nemoci tohoto okruhu velice časté a velice ohrožují lidský rod. Budeme-li chtít detoxikovat zdravotní problémy související s okruhem sleziny, je třeba, abychom řešili vždy onu základní energii ohrožení, kterou spojujeme s játry, protože v játrech může vzniknout agrese, která nás ochrání, která nám umožní bojovat, vzdorovat, být aktivní. Pak k preparátu **LiverDren** připojujeme **VelienDren**, který řeší patologickou energii sleziny. To samo o sobě může vést k tomu, že se celý systém s dalšími poškozeními vyrovná. Ne-ní to však pravidlem, a proto jako třetí preparát podáváme preparát zmíněného periferního orgánu, např. lymfy, tedy **Lym-**

fatex, štítné žlázy, tedy **ThyreDren**, nebo **MuscuDren** v případě svalové zátěže, **GasteDren** v případě žaludečních potíží nebo **PankreaDren** v případě problémů se slinivkou.

Jestliže nebude dostatečná péče o prvotní zdroj patologické energie, tedy o ten prvotní pocit existenčního ohrožení, nemusí se nám detoxikace podařit. Důležité tedy není jen podávání preparátů, ale důležité je i pořadí, v jakém preparáty podáme. Toto pořadí musí sledovat tok energie. Nemůžeme začít tak, jak je u mnohých zvykem, od konce, tedy od ko-

a ovoce. Tyto jednoduché cukry v těle vytvářejí kyselé prostředí a vyčerpávají zásoby minerálů. Konzumace cukru je zvláště škodlivá pro slinivku. Způsobuje totiž obtíže tím, že zvyšuje výkon tohoto orgánu tak, aby udržel konzistentní hodnoty cukru v krvi.

V minulosti byly cukry konzumovány v malém množství ve formě ovoce nebo ve formě složených karbohydrátů. Konzumace jednoduchých nebo rafinovaných cukrů způsobuje traumatický efekt následkem odpovídajícího úbytku minerálů a ostatních ochranných činitelů. Kyselé prostředí,

vytvořené vlivem přílišné konzumace cukrů, je také škodlivé pro funkci sleziny, neboť zvyšováním funkce jater a produkce protilátek se snižuje obranyschopnost těla proti infekcím. Mastné a tučné pokrmy nebo „těžké“ pokrmy (jako jsou pečená nebo smažená jídla, těstoviny atd.) mohou přispět k potlačení vyvážené funkce sleziny, neboť tyto pokrmy přímo ovlivňují produkci lymfy a její hustotu. Výrobky z mouky, zejména ty z rafinované mouky,

lidské tělo pomaleji tráví a hůře rozkládá. Mohou tak zapříčinit pocit těžkosti a lenosti. Jak je vyzorováno, je tato těžkost a nedostatek vitality jedním ze symptomů spojených s emocionálně požitkářskými pocity sebelibosti a porážky.

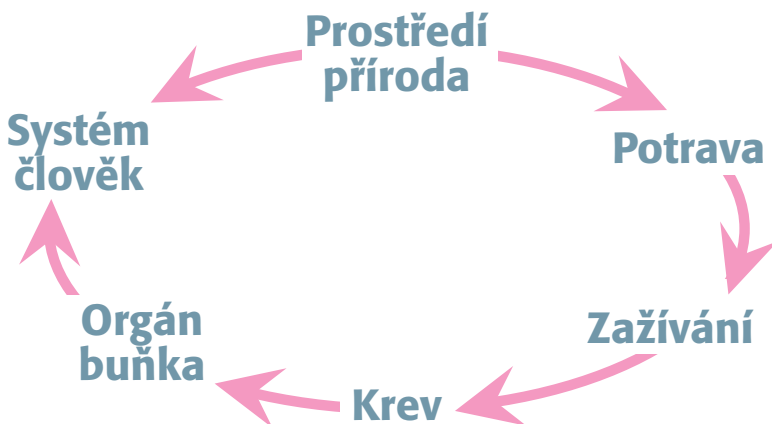
Při řešení takovýchto problémů je důležitá přítomnost dostatečného množství minerálů ve stravě. Zelenolistá zelenina a mořské řasy jsou účinnými cestami k nápravě uvedených nerovnováh v organismu. Obecně lze říci, že by strava měla být lehčí, bez přemíry koření a neměla by být vařená příliš dlouze. Omezený by měl být i příjem produktů z mouky. Pro obnovení zdraví těchto orgánů může pomoci konzumace složených karbohydrátů ve formě celých zrn, jako je lepkavá rýže a jáhly.

Pro stimulaci funkce sleziny, chod lymfy a slinivky je velmi důležitý pohyb. V závislosti na individuální kondici by měly být každý den vyvíjeny namáhavé aktivity.

V souvislosti s tímto je pro jedince s potížemi s energií Země důležité, aby si byli vědomi, že jejich tendence dělat ukvapené závěry o ostatních a jejich podezřívavý postoj k úmyslům ostatních jsou podporovány hlavně jejich vlastním zdravotním stavem. Je prospěšné zapojit se do práce, která vyžaduje spolupráci s více lidmi a maximální míru sociální interakce. Je důležité, aby osoby trpící těmito obtížemi příliš neanalyzovaly své vlastní problémy nebo se neizolovaly od společenství. 

MUDr. Josef Jonáš

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz



nečného orgánu, kde se projevuje problémem. Nemůžeme začít **Lymfatexem** nebo **ThyreDrenem**, aniž bychom postihli kořen celého problému. Právě tyto symptomatické konečné preparáty budou nakonec. Pokud bychom pořadí preparátů obrátili, nedosáhli bychom úspěchu. Přemýšlejme proto dynamicky, chápějme energii jako trvale tekoucí jev. Musíme sledovat směr tohoto pohybu, musíme znát jeho zákonitosti a potom jsme schopni použít nejen příslušné preparáty, ale především je seřadit do pořadí tak, jak se patologická energie v našem organismu pohybuje.

Zdrojem patologické energie samozřejmě není jen emoce, jakou je pocit ohrožení, ale zdrojem patologické energie je i naše strava. Je tedy třeba uzdravování slezinového okruhu doprovázet i určitým způsobem stravování, abychom neživilí patologii tohoto okruhu ještě patologickou stravou přinášející další a další zátěže. Uvedme si, jak by měla vypadat strava v případě zátěže sleziny a v případě problémů v orgánech, které patří ke slezinovému okruhu (následující překlad pochází z knihy *Macrobiotics and Human Behavior*, William Tara, Japan Publications, Inc., 1984).

Nevyváženost energie Země spojená se stravou

Oba orgány, slezina i slinivka, jsou nepříznivě ovlivňovány nadměrnou konzumací jednoduchých nebo rafinovaných cukrů

Chronický únavový syndrom

(CFS – chronic fatigue syndrome)



Únavu, stejně jako bolest, vnímejme jako ochranný systém organismu, který nás varuje a chrání před nadměrným přetížením. Je to přirozená reakce lidského těla, která upozorňuje na skutečnost, že je nutno dopřát si odpočinek, a umožnit tak svému tělu nutnou regeneraci. Je to zvláště důležité v dnešním přetechizovaném světě. Zapomínáme na přirozené biorytmy, střídání dne a noci i ročních období a ve snaze vydělat více peněz a být úspěšnější se ženeme do otevřené náruče zdravotním problémům. Pokud výzvy svého těla k odpočinku dlouhodobě neuposlechneme, dojde k závažnému přetížení a k poškození základních tělesných funkcí. Potom se může prostá únava změnit v chronický únavový syndrom.

Chronický únavový syndrom (benigní myalgická encefalomyelitida) je komplexní onemocnění; veškerá lékařská vyšetření jsou negativní a příčinu únavy nemůžeme vysvětlit žádnou známou nemocí. Velikost únavy neodpovídá vynaložené námaze a tento stav trvá déle než šest měsíců. Někteří vědci se však domnívají, že pojmenování nemoci „chronický únavový syndrom“ není voleno šťastně, protože značně zlehčuje závažnost onemocnění. Únava, která charakterizuje CFS, se totiž výrazně liší od běžné unavitelnosti.

Dr. Byron Hyde v dubnu 1990 na prvním

světovém sympoziu o CFS v Cambridge (Anglie) prohlásil, že CFS je „hned po AIDS největší zdravotní a ekonomickou hrozbou“.

Spouštěcím impulzem CFS může být třeba jen banální virové onemocnění, které je doprovázeno zvýšenou teplotou. Další příznaky obvykle nastupují velmi rychle a mohou se postupně rozvíjet do pestrého obrazu, ve kterém může být pacient postižen bolestmi mízních uzlin, celkovou slabostí, bolestí svalů, kloubů, bolestmi hlavy, poruchami spánku, dlouhotrvající únavou po námaze, depresi, ztrátou

schopnosti koncentrace, podrážděností, impotencí a frigiditou. Jako další příznaky se často objevují již zmíněné a opakující se virózy, záněty horních cest dýchacích, vyrážky a opary, pocity špatného trávení a nadýmání, vypadávání vlasů, různé alergie a mnoho dalších příznaků, které snad ani není možno všechny vyjmenovat. Těmito stavy trpí mnoho lidí na celém světě a jejich množství se neustále zvětšuje. Nástup onemocnění je velmi rychlý, je to otázka hodin nebo několika málo dnů, ale tento rychlý nástup je vystřídán dlouhodobými komplikacemi v podobě různoro-

dých příznaků, z nichž nejvýraznější je únava a vyčerpání organismu. Situace je znepokojující pro odborníky celého světa, zvláště proto, že příčiny ani uspokojující léčba stále nejsou známy.

Při diagnostice onemocnění si musíme všimnout i takových potíží, jako jsou pocity špatného trávení, nadýmání, nepříjemný hnilobný zápach stolice, průjem bez zjevné příčiny nebo zácpa (časté bývá i jejich střídání), opakované migrény, obezita, mastná pleť, akné, vypadávání vlasů, nezdравá barva pokožky, vysoký krevní tlak. Všimáme si však také velikosti, tvaru a polohy jazyka a nehtů. To všechno má často společného jmenovatele. Lékař však u pacienta nikdy nenajde ani po velmi důkladném vyšetření žádnou známou chorobu, a tak se pacient nakonec dostává z důvodu diagnostických rozpaků do psychiatrické ordinace.

Aby byla sjednocena diagnostika chronického únavového syndromu, vypracovali lékaři kritéria, podle kterých je nutno se řídit.

Hlavní kritéria ke stanovení CFS:

1. Únava nebo snadná unavitelnost, která neodpovídá vynaložené námaze, po odpočinku neodezní a trvá déle než šest měsíců.
2. Je vyloučena jiná známá nemoc.

Pomocná kritéria ke stanovení CFS:

1. zvýšená teplota
2. bolesti v krku
3. bolestivé mízní uzliny na krku
4. svalová slabost a bolesti svalů
5. bolest hlavy
6. bolesti kloubů
7. přetrvávající únava po cvičení
8. poruchy spánku
9. psychické problémy (podrážděnost, nesoustředěnost, deprese)
10. náhlý vznik obtíží

Objektivní příznaky:

1. zvýšená teplota
2. zánět v oblasti hrdla
3. zvětšené a citlivé mízní uzliny v oblasti krku

Aby mohla být správně stanovena diagnóza chronický únavový syndrom, musí být splněna buď dvě hlavní kritéria, šest pomocných a dva objektivní příznaky, nebo dvě hlavní a osm pomocných kritérií.

Pojďme se podívat na problematiku chronického únavového syndromu z pohledu celostní medicíny. Na energetickém pentagramu (dřevo, oheň, země, kov a voda) představuje každý element této růžice dva orgány. Jeden z nich je plný a druhý dutý. Například prvek dřevo je zastoupen játry a žlučníkem, oheň představuje srdce a tenké střevo. Prvek země reprezentují dokonce tři orgány: je to slezina, slinivka a žaludek. Prvek kov je zastoupen plicemi a tlustým střevem a prvek voda je zastoupen ledvinami a močovým měchýřem. Mezi těmito orgány panují složité vzájemné vztahy.

Čínská medicína tvrdí, že žlučníku odpovídá kyselost, zlost a hněv a kyselý žlučník negativně ovlivňuje žaludek. Tenké střevo je matkou žaludku, ovlivňuje pozitivně jeho funkci. Z hlediska detoxikace musíme chápat sekreci kyseliny solné v žaludku jako snahu zbavit organismus nadměrné kyselosti. Přímý vliv na žaludek a slinivku má slezina. To znamená, že bude-li v pořádku slezina, bude v pořádku i žaludek. Slezina ovládá produkci trávicích enzymů. Buňky, které produkují inzulin, jsou pod přímým vlivem jater. V tomto případě je tedy třeba vyčistit oba orgány – játra i slezinu. Velmi důležitým orgánem, který je pod vlivem sleziny, je dvanácterník. Podle tradiční čínské medicíny je ve dvanácterníku centrum, které odpovídá za vstřebávání vitaminů a minerálů.

MUDr. Leopold Brychta

Zdroje:

Růžička, R.: Akupunktura v teorii a praxi; Jonáš, J.: Křížovka života

www.chronicky-unavovy-syndrom.cz; www.celostnimedicina.cz

www.ordinace.cz

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Názory uvedené v této rubrice se nemusí shodovat s názory redakce. Redakce nenese odpovědnost za správnost údajů zde uvedených.

Komentář MUDr. Jonáše



Únava

Před několika desítkami let se k našemu překvapení objevil fenomén chronické únavy, která nebyla způsobena fyzickou námahou, a tedy kyselinou mléčnou v našich svazech. Byla to únava, která vycházela z centrálního nervového systému. Byl jsem svědkem boje různých oborů medicíny, kam byla chronická únava zařazována, od imunologie po psychiatrii, ale nikdo nenabídl žádné solidní řešení.

Setkáváme se s různými stupni únavy. Velmi často si člověk ani není své únavy vědom, protože je na tento stav zvyklý a doprovází jej od dětství. Únavu konstatujeme tehdy, když se náš energetický potenciál změní. Z člověka činnorodého, plného energie se stane člověk unavený, ospalý, neschopný dlouhodobé činnosti. Děti chodí po škole spát a sedí doma, nechťejí se pohybovat, dospělí někdy přibírají na váze, spojují únavu s věkem, s prací apod.

Jestliže provedeme dobře detoxikaci, takový člověk překvapivě konstatuje, že se jeho energie zlepšila, ale říká: „Rozhodl jsem se, že začnu sportovat, změnil jsem stravu, udělal jsem si pořádek v životě, odešel jsem od partnera, se kterým jsem byl nespokojený...“ Je výborné, když si náš klient připiše zásluhy na svůj účet a ani netuší, že jsme mu to umožnili zvýšením životní energie, která mu předtím chyběla. Jindy lidé s pocitem chronické únavy přicházejí a někdy ji dokonce jmenují jako hlavní důvod svého příchodu do naší poradny.

Ani z hlediska detoxikace nemá únava zcela jednotnou příčinu. V lehčích případech stačí, že obnovíme koloběh energie tím, že vyčistíme jednotlivé orgány ovládající okruhy. V každém orgánu se podle představ čínské medicíny přidává energie tohoto orgánu a ta je pokaždé jiná: plíce dodávají jinou energii než slezina (žaludek, slinivka břišní) a pochopitelně jinou než játra, ledviny či srdce. Odstraněním bloků se cirkulace energie zlepší a orgány sytí náš energetický systém správnou, optimální energií.

Jindy nalezneme příčinu únavy v mikrobiálních ložiscích a toxinech umístěných ve svazech. Člověk má pocit jakési ztuhlosti, tíže či slabosti svalů a dobře vnímá to, že se únava rozlila po celém jeho těle, po všech svazech, přestože se fyzicky nenamáhal. V tomto případě, jak správně uvádí dr. Brychta, je na vině okruh sleziny, který svaly hlídá. Nezapomínejme však, že ve svazech jsou vazivové přepážky a obaly (fascie) a ty patří do vazivové tkáně a mají jiný vůdčí orgán. Tím jsou pochopitelně játra. Proto se tento typ problému nazývá fibromyalgie, tedy vazivově-svalové

onemocnění. V tomto případě využijeme hlavně preparáty **LiverDren**, **VelienDren**, **MuscuDren** a pochopitelně **Streson** a **Emoce**, protože jde o dopad chronického stresu na náš organismus.

V dalším případě nalezneme příčinu únavy spojenou s chronickou depresí. Deprese obvykle souvisí s diencefalem a s produkcí serotoninu. Únava je podle všech psychiatrických učebnic typickým příznakem deprese. Deprese má však někdy charakter latentní, skrytý, larvovaný, a tak v obraze nedomnuje porucha nálady, ale například právě únava. V tomto případě bude velmi častá úspěšná kombinace **LiverDren**, **RespiDren**, **Cranium** a opět **Emoce** a **Streson**.

Jindy se setkáme s klasickým obrazem únavy: únava bude existovat jako samostatný, s ničím nekombinovaný pojem. V tomto případě najdeme jako místo jejího vzniku mezencefalon, konkrétně formatio reticularis. Retikulární formace vysílá trvale vzruchy do mozkové kůry a právě porucha tohoto vzruchového stimulatoru vede k subjektivnímu i objektivnímu pocitu útlumu, ospalosti, únavy. V tomto případě jako kúru první volby využijeme **LiverDren**, **VelienDren**, **Cranium**. Rovněž tento typ únavy bude důsledkem chronického emocionálního nebo sociálního stresu.

Únava může být také způsobena nedostatkem vitaminů a minerálních látek. Někdy bude stačit suplementace vitaminy B, magnesiem a koenzymem Q 10, jindy půjde o poruchu vstřebávání těchto látek v tenkém střevě jako důsledek glutenové intolerance a zánětu tenkého střeva (glutenová enteritis). Nejen v tomto případě, ale i v případě jiných příčin únavy, které mají zdroj v centrálním nervovém systému, budeme uvažovat o metabolické poruše, a to poruše glutenového nebo kasomorfinového typu. Potom k uvedeným kúram přidáme ještě **Gli-Glu**, **Metabol**, **Metabex** a především **Nodegen**.

Tyto detoxikační postupy jsou základním schématem, ke kterému pak můžeme přidávat ještě preparáty na základě individuálního vyšetření a úvahy. V každém případě jsme jedním z mála oborů, který si s chronickou únavou ví rady a umí ji vždy odstranit. 

zachyceno v síti

Zubní kaz může vést i k infarktu

Zubní kazy a další onemocnění zubů, jako parodontóza, jsou často podceňovány. V ústech se ale mohou nacházet škodlivé bakterie, které narušenými místy pronikají do těla a způsobují pak závažná onemocnění.

Původcem kazu i parodontitidy je zubní plak. Ten se tvoří už poměrně brzy po vyčištění zubů a obsahuje spoustu mikrobů. Některé z nich rozpouštějí zubní sklovinu a tím otevírají pomyslnou bránu. Při zanedbané ústní hygieně vzniká zubní kámen, který dráždí dásně a způsobuje krvácení. Narušenými místy, která působením zubního kamene vzniknou, do těla pronikají další choroboplodné organismy. Působí na srdce, cévy, podílejí se na cukrovce, ale také na plicních a revmatických onemocněních.

Podle některých studií mají lidé se záněty v ústech až dvojnásobnou pravděpodobnost infarktu než ti, kteří se o svá ústa pečlivě starají. Riziko mozkové mrtvice je ještě větší. V krevních sraženinách lidí zemřelých na infarkt lékaři objevili bakterie nacházející se primárně v ústech. Byly to právě ty, které jsou odpovědné za záněty.

Lidé s nemocnými dásněmi podle vědeckých poznatků obecně častěji trpí aterosklerózou, tedy kornatěním tepen. Odborníci to vysvětlují tak, že bakterie putují v těle krevním řečištěm, dráždí imunitní systém a způsobují zánět, který pak končí ucpáváním tepen a může vést k již zmiňovanému infarktu.

Mluví se také o souvislosti mezi špatným stavem zubů a komplikacemi v těhotenství: onemocnění dásní může zvyšovat riziko předčasného porodu nebo narození dítěte s nízkou porodní váhou. Právě těhotné ženy mají se zuby často potíže. Může za to zvyšující se hladina estrogenu a progesteronu, kvůli kterým dásně nastávajících matek reagují citlivěji na přítomné bakterie. Těhotné ženy mají často zkušenost s otoky, krvácením i nadměrnou citlivostí dásní.

Špatný zdravotní stav dásní zvyšuje riziko diabetu a naopak. Studie ukázaly, že zánětlivá onemocnění ozubice mohou zvyšovat hladinu inzulinu stejně jako obezita. Zkoumá se také, zda mohou mít záněty v ústní dutině vliv na osteoporózu neboli řídnutí kostí, které často postihuje zejména ženy po menopauze.

Prevence je přitom velmi jednoduchá: většinou stačí pouze kartáček a správný postup, jak si čistit zuby. Stomatologové doporučují navíc ještě čištění mezizubních prostor zubní nití nebo mezizubním kartáčkem. Postačuje čištění zubů dvakrát denně, tedy ráno po snídani a večer po posledním jídle či sladkém nápoji.

U dětí jsou za špatný stav zubů zodpovědní především rodiče. Kariostativnost zubů a sklony k parodontóze jsou sice do jisté míry dědičné, mnohem více se ale dědí špatné hygienické návyky. Ukazuje se, že dospělí škodí dětem i svým kouřením – podle některých studií mají děti, které jsou vystaveny cigaretovému kouři, horší chrup.

Dětským zubům může také hodně ublížit matka, když například ochutnává čaj z lahve, z níž pije i dítě, nebo krmit jeho i sebe stejnou lžičkou. Na kazech se podílejí bakterie a ty jsou tímto způsobem lehce přenosné do dětských úst. Dalším škodlivým zvykem je slazení nápojů, a to už v kojenecké lahvi. Špatný je samozřejmě také med, do něhož „hodné“ maminky či babičky často namáčejí i dudlík. Opačným extrémem je čištění dásní, když ještě zuby nejsou prořezané, to není zapotřebí.

S čištěním zubů by se u dětí mělo začít, jakmile se prořeže první zoubek. Rodiče by postupně měli učit děti správné technice čištění zubů a především by jim sami měli být příkladem.

Zdroj: MF DNES 12. 3. 2010

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz



Bambi Oil

Firma Joalis přichází s preparáty, které mají svůj příběh. Bambi Oil jsou tři lahvičky, v nichž se nachází směs kvalitních olejů určených k ošetření pokožky novorozence a batolete. Dětské oleje Joalis však mají proti všem ostatním na trhu něco navíc. Lze je používat v kterémkoliv věku, a to nejen pro dítě, ale i pro dospělého, který třeba nemůže požívat preparáty firmy Joalis ústy (latinsky *per os*).



Tyto oleje jsou určené k přenosu informací do organismu přes pokožku. Předem sděluji, že kvalita přenosu je naprosto stejná jako při požití ústy, není tedy slabší, nedokonalejší. Tuto skutečnost mám ověřenu po dobu několika let. Pro přenos přes kůži můžeme samozřejmě využívat i jiné, např. lihové preparáty (pozor, nebudeme se natírat preparáty sirupovými). **Bambi Oil** v sobě tedy kombinují dva účinky: ošetření kůže dítěte a působení informace na fungování lidského organismu. A nyní zmíněný příběh.

Když se narodí do rodiny malé dítě, rodiče se mu obvykle snaží dát něco do vínku. Jsou-li rodiče literárně tvořiví, vyprávějí příběhy a pohádky, které si sami vymýšlejí. Někteří hodně nadaní pak mohou tyto příběhy vydat knižně. Nejznámější je medvídek Pú a Kryštůfek Robin – i tento příběh vznikl z vyprávění, které tvořil otec pro svého syna.

Abych nevstoupil mezi řady „literárních pokušitelů“, řekl jsem si, že pro syna Andrease vymyslím speciální preparát, který bude mít pozitivní účinky na jeho zdraví. Tak vznikly preparáty kombinované s ošetřením kůže. Výsledek byl i pro mě překvapivý. Nyní je synovi 3,5 roku a nikdy nepotřeboval žádný lék,

nemusel navštívit pediatra pro nějaké onemocnění, neměl antibiotika, netrpěl kolikami, jeho kůže byla vždy naprosto hladká a čistá, měl vždy dobrý spánek a nikdy jsme s ním neprobředli žádnou noc. V obchodech s hračkami si nelehal na zem, neřval a nekopal kolem sebe. Tím nechci chválit Andrease, ale chci pochválit preparáty, které mu byly každodenně aplikovány na jeho kůži.

Při jejich tvorbě jsem se zamýšlel, co pro dítě mohu udělat. Pochopitelně se na prvním místě ocitla imunita, a tím odolnost proti nemocem. Tomu pomáhá kvalita dýchacích cest a zažívacího ústrojí. Dalším problémem dětí bývá jejich kůže. Množství ekzémů, opruzenin, potniček a různých afekcí na kůži je značný. Jsou vždy výrazem nějakého problému. V neposlední řadě je to nervová soustava dětí. Neklid, nespavost, vegetativní problémy projevující se kolikami, ale také nechutenství, zvracení, to vše má vztah k nervovému systému. Dobrá funkce hypotalamu zajišťuje nejen stabilitu vegetativního nervového systému, ale i například přiměřenou chuť k jídlu. Důležitá je také dobrá snášenlivost očkování a eliminace nepřiměřené úzkosti nebo agresivity. To byly cíle, se kterými jsem tvořil zmíněné kožní preparáty.

Nakonec vyšlo, že vše potřebné je možné dostat do tří typů preparátů, tří typů olejů. V několikaletém pokusu jsem dokázal, že potřebné vlastnosti těchto preparátů se mi opravdu podařilo naplnit. Z toho tedy vyplývají účinky, které můžeme očekávat. Preparáty nejsou tvořeny konkrétně tak, abych mohl říct, že v jednom oleji jsou tyto informace a v jiném oleji jiné. Preparáty jsou vytvořeny poněkud jiným, komplexním způsobem a tak, abychom začali žlutou barvou, pokračovali přes oranžovou k modré. Začneme-li však v jiném pořadí, nedopustíme se chyby. Ideální aplikace je střídání olejíčky jeden den jednu barvu, druhý den druhou, třetí den třetí barvu a tak stále dokola. Tak docílíme nejlepšího výsledku.

Dětské oleje nám umožňují posunout začátek detoxikace do prvních dní po narození dítěte a umožní rodičům prožít ze svého novorozence více radosti, než když dítě trpí různými zdravotními problémy, což rodiče bolívá často více než dítě. Přejí této nové kategorii preparátů úspěšný start. Berte tyto preparáty nejen jako ukázkou dalších možností informační detoxikace, ale i jako můj dárek všem dětem.

MUDr. Josef Jonáš

V posledním červencovém týdnu se mohli zájemci o vzdělávání v metodě řízené a kontrolované detoxikace účastnit tradiční letní školy. Loňská letní škola, pořádaná ve Wellness Hotelu Frymburk na Lipně, byla velmi úspěšná, a proto se i letos konala na stejném místě. Příjemné prostředí čtyřhvězdičkového hotelu Frymburk nabídlo i tentokrát potřebný komfort a zázemí.

Letní škola ve Frymburku 2011

Hlavními přednášejícími byli paní Mgr. Marie Vilánková a pan Ing. Vladimír Jelínek. Účastníci si mohli z úst paní magistry vyslechnout přednášky o imunitě, křečových žilách, očkování, o srdci či detoxikaci dutiny ústní. Přednášky Ing. Jelínka zahrnovaly témata jako rotační pohyby mandal, detoxikace paměti nebo emocionální aspekty stálé štíhllosti, zmíněny byly také radioaktivní látky a nejčastější nemoci v pohledu detoxikační medicíny.

Jako přednášející byli samozřejmě pozváni také hosté. Paní Vladimíra Málová se věnovala otázkám souvisejícím s praxí terapeuta, pan Pavel Jakeš přednášel o „detoxikačních“ tématech souvisejících s narozením miminka. Trochu jiný pohled na zdravotní problematiku přinesla paní Kristina Baudyšová, která rozebírala duchovní příčiny nemocí, a pan Antonín Baudyš, jenž ukázal možnosti práce s horoskopem při řešení zdravotních obtíží. Kromě toho bylo pro zájemce každý den zařazeno patnáctiminutové cvičení tai-či a čchi-kung pod vedením pana Ing. Vítězslava Křesťana. Příznivcům přírodních výrobků přišla vhod přednáška pana Lubomíra Jelínka o chovu včel a výrobě medu, během níž bylo možno také ochutnat medové plástve.



Ačkoliv byl v průběhu celého týdne velmi bohatý přednáškový program, zbylo i trochu času na odpočinek a zábavu. Volných chvil mezi přednáškami účastníci využívali především k různým společenským a relaxačním činnostem, kterých hotel nabízel celou řadu, počínaje komplexními wellness a spa službami a vybranou gastronomií konče. Počasí bohužel nebylo příliš nakloněno výletům do okolí, které je u Li-

penské přehrady opravdu překrásné. I přesto se podařilo během volného odpoledne, které předcházelo tradičnímu společenskému večeru s rautem, zrealizovat společný výlet na blízký Vítkův Hrádek, nejvýše položenou zříceninu hradu u nás (1 053 m n. m.), odkud je krásně vidět celé široké okolí jako na dlani.

Na letní škole ve Frymburku se letos sešlo nezvykle mnoho nových tváří. Je vidět, že řízená a kontrolovaná očista organismu je efektivní cestou k lidskému zdraví a že si tato metoda získává stále více a více příznivců. Pře-

jeme novým terapeutům co nejjednodušší start této etapy jejich života.

Pro ty, kdo na letní škole nebyli, jsme vybrali pár fotografií městečka Frymburk a přírody v okolí hotelu. Třeba pro vás tyto obrázky budou inspirací na rodinný výlet nebo alespoň potěchou pro oko a pohazením pro duši...

Mgr. Petra Kotková
Foto: autorka

Dnes budeme věnovat pozornost dvěma dalším orgánům okruhu sleziny, a sice hltanu a jícnu.

Orgány, které jsou odpovědné za příjem a základní zpracování potravy, patří logicky do jednoho celku a tím je právě okruh sleziny, do kterého se z velkých orgánů řadí žaludek a slinivka břišní. Hltan a jícen jsou po dutině ústní vstupní branou přijaté potravy do žaludku, rty jako vstupní brána do dutiny ústní patří též pod okruh sleziny.

Hltan je společnou křižovatkou trávicí a dýchací soustavy, kde jako na kolejišti výhybka určí, zda bude právě vdechnut vzduch, či bude spolknuto sousto. Hltan je zavěšený na spodní části lebky a v úrovni prstencovité chrupavky hrtanu přechází do jícnu. Podle jeho polohy k dutině ústní, hrtanu a nosní dutině se anatomicky dělí na:

- oropharynx
- laryngopharynx
- nasopharynx

Měkké patro dutiny ústní je důležitým ohraničením hltanu. Navazuje na kostěné patro dutiny ústní a jedná se o svalovou a vazivovou tkáň. Ze zadního okraje měkkého patra vybíhá kuželovitý výčnělek – čípek. Svaly měkkého patra dokážou svým pohybem měnit tvar a velikost vstupu ústní dutiny do hltanu. Též se významně účastní tvorby patrových hlásek – h, ch, k, g. Svým stahem také umožňují vytvořit v ústní dutině podtlak, který je nutný pro sání. U novorozence dítěte je sání instinktivní – nevědomé, postupně se tento reflex přeměňuje na vědomý, tedy ovládaný vůlí.

Nosohltan je nejširší částí hltanu. V boční stěně se nacházejí ústí Eustachovy trubice pravého a levého ucha, která mají za úkol vyrovnávat tlak na ušní bubínek z vnějšího prostředí a vnitřního prostředí středního ucha – právě sem Eustachova trubice z nosohltanu vede. Při změně tlaku (například po startu letadla) pomůže

Hltan & jícen

Oesophagus (jícen)

„Kiliánovo ústí“; horní jícnové zúžení

constrictio partis thoracicae; constrictio bronchoaortica (průduškosrdečnicové zúžení; střední jícnové zúžení)

cartilago thyroidea (štítná chrupavka)

cartilago cricoidea (prstencová chrupavka)

trachea (průdušnice)

oesophagus (jícen)

arcus aortae (srdečnicový oblouk)

aorta thoracica (hrudní srdečnice)

bronchus principalis sinister (levá hlavní průduška)

constrictio phrenica/diaphragmatica (brániční zúžení; dolní jícnové zúžení)

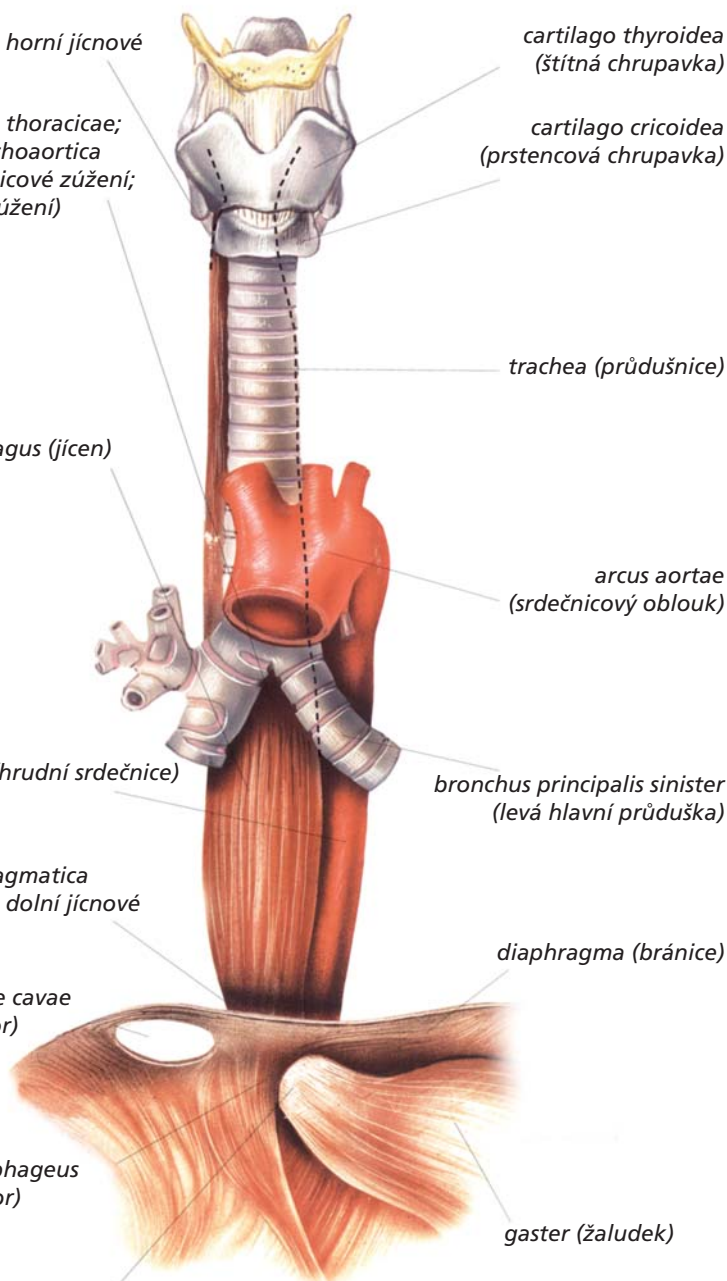
diaphragma (bránice)

foramen venae cavae (dutožilní otvor)

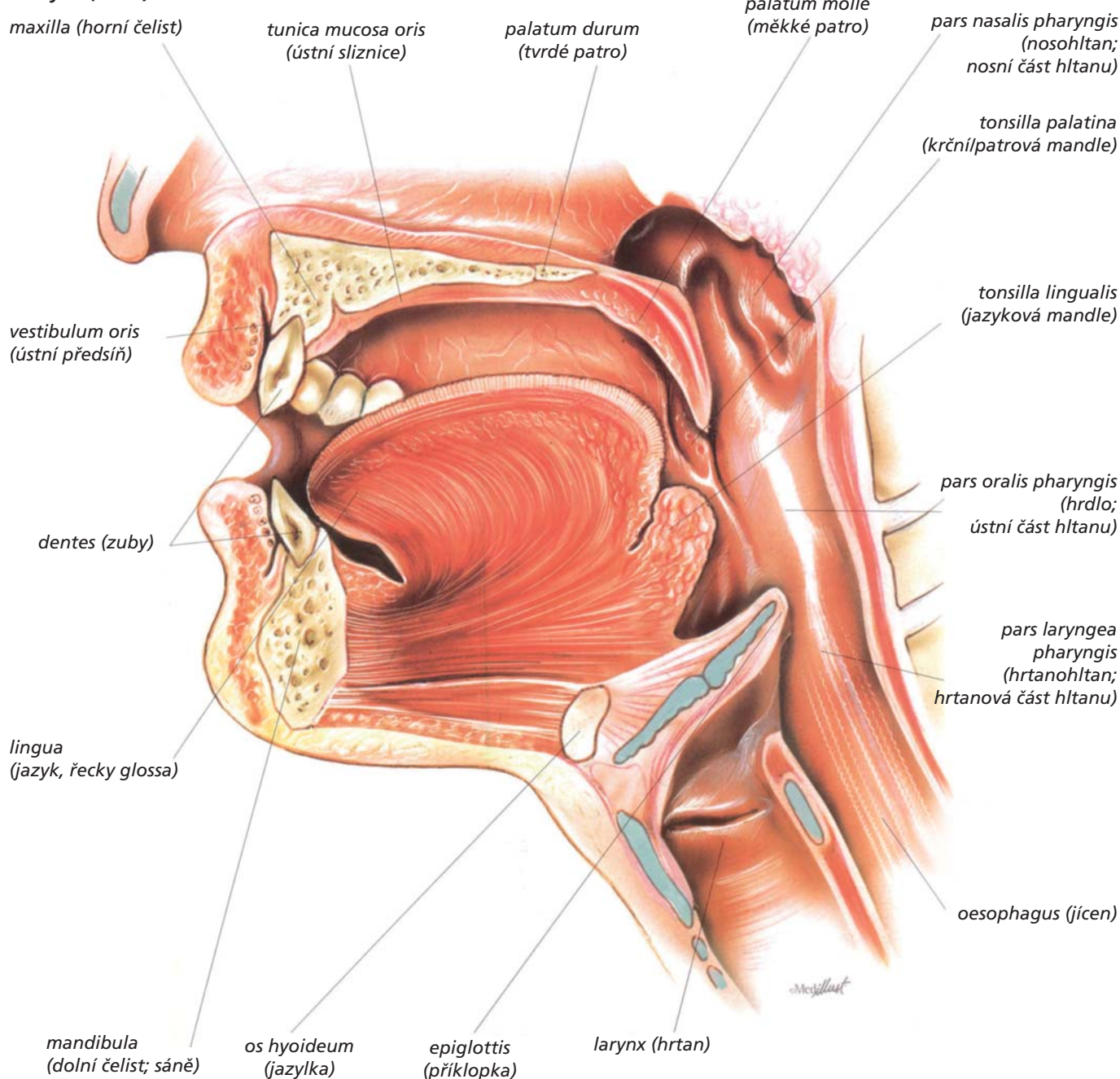
hiatus oesophageus (jícnový otvor)

gaster (žaludek)

cardia; pars cardiaca (česlo)



Pharynx (hltan)



polknutí pro vyrovnání tlaku, pokud se tak již nestalo spontánně. Připomeňme, že střední ucho patří též detoxikačně mezi orgány okruhu sleziny a řeší se preparátem **Joalis AuriDren**.

V nosohltanu jsou uloženy také oblasti lymfatické tkáně – nosní mandle (*tonsilla pharyngea*), které pomáhají zabraňovat cizorodým organismům pronikat do těla. Při obtížích s nosními mandlemi (mohou způsobovat sluchové, řečové nebo dýchací potíže) se nabízí použití přípravku **Joalis TonsilaDren**.

Ústní část hltanu, která se nachází bezprostředně za jazykem, obsahuje také lymfatickou tkáň – patrovou mandli (*tonsilla palatina*), kterou budeme detoxikovat rovněž preparátem **Joalis TonsilaDren**. Odebráním mandlí, jak nosních, tak pa-

trových, se velmi často problém nevyřeší, protože se neodstraní jeho příčina – nízká imunita nebo toxické (mikrobiální) zatížení souvisejících orgánů. Lepší je vždy řešit příčinu problému, ale o tom je ostatně celá detoxikace...

Hrtanový úsek hltanu je nejkratší částí hltanu, zde se právě kříží dýchací a polykací cesty. Hltan leží za hrtanem a při polykání je hrtan uzavřen hrtanovou příklopkou, která je naopak při dýchání otevřena...

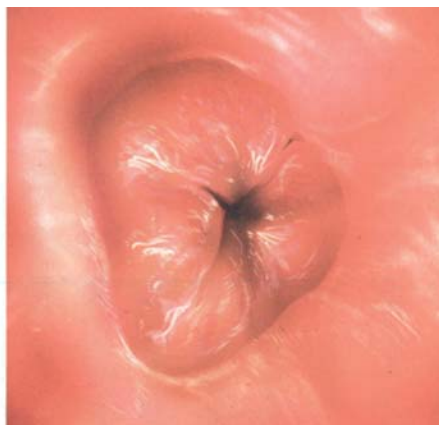
Hltan zajišťuje první – volní část polknutí sousta. Při tom se uplatňuje příčně pruhovaná svalovina hltanu. Polykání je komplexní reflexní děj, který je řízený z prodloužené míchy. V první fázi polykání se tedy uzavírá příklopka hrtanu a potrava je stahem svalů jazyka, patra a hltanu oddělena. V druhé polykací fázi je sousto posunuto do ústní části hltanu a pak dále do jícnu.

Jícen (*oesophagus*) je pokračováním hltanu a plní pouze transportní funkci. Je to svalová trubice, kterou se doprava potravy do žaludku. V úseku krku leží za průdušnicí, v hrudní oblasti leží těsně před páteří. Prochází samostatným otvorem v bránici, kde se napojí na první úsek žaludku. Jícen je dlouhý přibližně 25 až 30 cm.

V horní třetině jícnu převládá příčně pruhovaná svalovina, která se poté mísí s hladkou svalovinou, až ve spodní třetině již zcela převládá svalovina hladká. Jakmile je tedy sousto polknuto, již nelze polykací reflex zastavit a sousto je bez účasti vědomí dopraveno do žaludku k natrávení.



*oesophagus (jícen) –
endoskopický obraz*



*ostium cardiacum (česlové ústí) –
endoskopický obraz*

ní. Svalovina jícnu vykonává peristaltické pohyby, takže sousto jícnem probíhá aktivně – je smršťováním a uvolňováním svaloviny postupně dopravováno na místo určení. Peristaltika jícnu působí i proti gravitaci, takže člověk může přijímat potravu nejen vleže, ale dokonce i při stoji na hlavě, jak jsme měli možnost vidět na různých recesistních soutěžích. Sousto není spolknuto ihned, pohybuje se jícnem asi deset sekund, pak se dostává k dolnímu jícnovému svěrači, který se otevře a propustí sousto dál do žaludku.

Dolní jícnový svěrač spolu s horním jícnovým svěračem tvoří bariéry samovol-

ného prostupu potravy nebo tráveniny ze žaludku zpět. V klidu jsou silně staženy a otvírají se pouze při příjmu potravy a při zvracení – tedy reflexu, který umožňuje tráveninu, jež byla v žaludku rozpoznána jako nevhodná, dostat rychle z organismu ven. Dolní jícnový svěrač se někdy uvolní

samovolně – při říhání, kdy jícnem a dutinou ústní prochází přebytek vzduchu ze žaludku. Jeho samovolné otevírání může být příčinou pálení žáhy, to když žaludeční šťávy dráždí svými kyselými ionty stěnu jícnu. Dolní jícnový svěrač je ovládaný prostřednictvím vagového nervu, to znamená, že na problémy s překyslením žaludku použijeme preparáty **Joalis NeuroDren** a dále **Joalis LiverHelp** a **LiverDren** (orgán nadřazený perifernímu nervovému systému).

Jícen společně s hltanem budeme detoxikovat preparáty **VelienHelp** a **VelienDren**, které již v sobě očistu těchto tkání obsahují. Dále nezapomeňme na psychosomatickou složku, která je spojena s polykáním a příjmem potravy, což je důležitá složka lidské existence nejen na úrovni materiální, jak je pro slezinu příznačné, ale také na úrovni duševní. Vždyť například lidové rčení „Nemůže to spolknout...“, v souvislosti s nějakou životní událostí nebo nějakou křivdou, hovoří samo za sebe a vždy bude třeba v detoxikační poradně takovému člověku pomá-

Podle indického učení o čakrách patří hltan, jícen i hrtan do oblasti takzvané páté čakry.

Podle mého názoru patří čakry a všechny popisy, které se k nim váží, mezi vizualizační a mentální pomůcky, které pomáhají působit pozitivně na nejrůznější svalové skupiny krku a svalové skupiny orgánů, které jsou v krční krajině umístěné. Pomáhají uvolňovat ty skupiny svalů, které nejsou ovladatelné vůlí – jsou řízeny podvědomím a jsou také součástí řízení vegetativním nervovým systémem. Čakry a cvičení s nimi spojená jsou tedy prostředky, kterými lze vědomě působit na podvědomé pochody v lidském organismu a komunikovat s nimi, v případě páté čakry je to v oblasti krku. Cvičením a vizualizací za pomoci těchto prostředků lze tedy dosáhnout uvolňování a regenerace zasahující do nevědomých procesů v oblasti umístění čakry.

Pátá čakra a cvičení s ní spojená (pokud jsou správně pochopena)



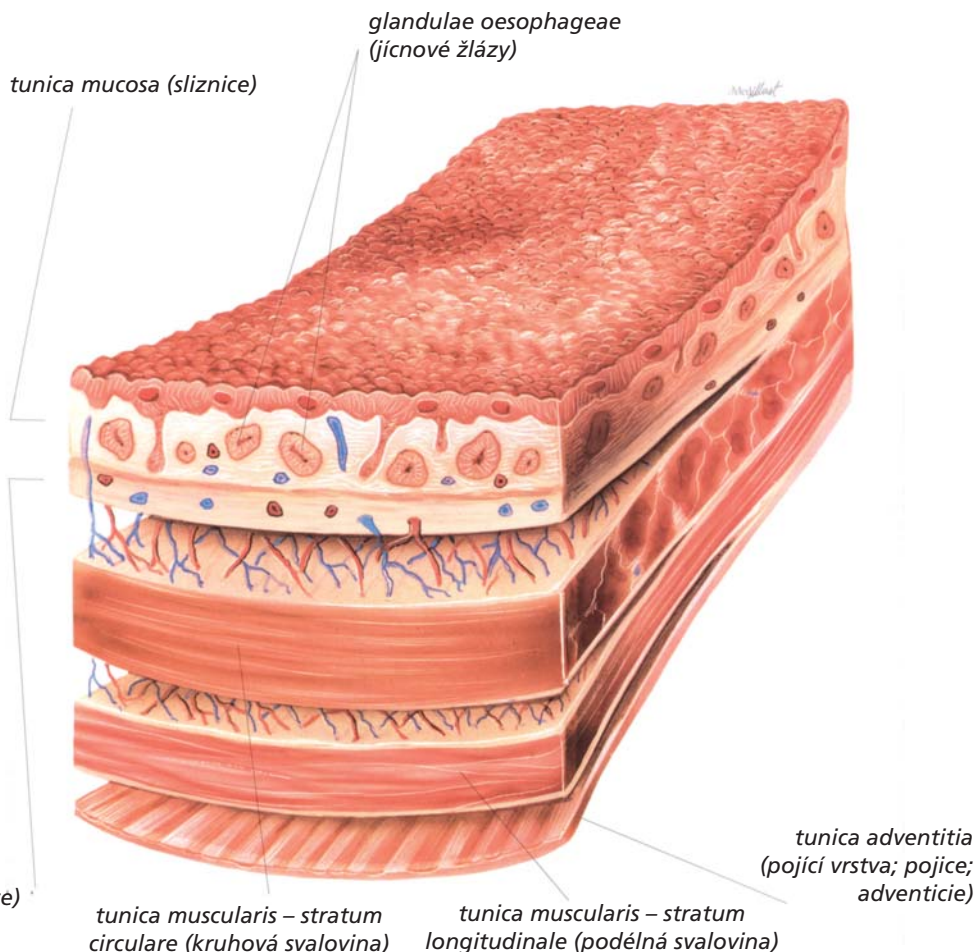
hat, aby se zbavil nezdravých emocionálních závislostí na událostech prožitých v minulosti. Zde použijeme přípravky **Joalis Nodegen**, **Joalis Streson**, **Joalis StressHelp**, **Joalis Emoce**. 

Ing. Vladimír Jelínek

Ilustrace: Vigué, J. (ed.):
Atlas lidského těla v obrazech.
Rebo Productions CZ,
Dobřežovice 2008

Stavba stěny jícnu

tela submucosa (podsliznice)



a procvičována) mají významný vliv na:

- polykání
- dýchání, zejména jeho podvědomou část
- tvorbu některých hlásek a podvědomou část tvorby hlasu
- činnost štítné žlázy a příštítných tělísek
- správné postavení krku a jeho zpevnění na úrovni hlubokých (tedy nejvnitřnějších) svalů spojujících jednotlivé obratle v krční oblasti; toto zpevnění svalů má za následek uvolnění povrchových svalů, a tedy celé šíje – to jsou právě ty svaly, které jsou přetěžovány zvláště při sedavých zaměstnáních

Uvedme alespoň dvě jednoduchá cvičení:

- Vizualizační – představte si těsně před krkem v místě páté čakry kulatou modrou destičku v průměru 10–15 cm, zhruba 5 cm před krkem. Roztočte ve své mysli tuto destičku

proti směru hodinových ručiček (ze svého pohledu). Lze si v mysli vypomoci levou rukou a pomyslně kolo roztočit proti směru hodinových ručiček. Nechte kolo točit, odejděte v myšlenkách ke své práci a myslíte na to, že se stále točí... Vraťte se po nějaké době k této představě a zkontrolujte, zda se stále točí, nebo se již kolo zastavilo a je ho opět nutné uvést do pohybu... Možná si pocitem uvědomíte, jak vám to mění postavení krku a ramen při práci.

- Vokalizační – do oblasti páté čakry má být vokalizována mantra HAM. Jak již bylo uvedeno výše, svaly měkkého patra jako součást hltanu se podílejí na vyslovení této hlásky. Představte si v mysli, že chcete vyslovit zvuk HAM, ale představu uveďte pouze do okamžiku, než bude vyslovena „v duchu“. Mantru nechte znít v mysli, rozeznějte ji tak, jako se rozeznávají tibetské mísy (...HAM HAM HAM HAM HAM...) odejděte z mysli a nechte mantru znít v oblasti krku... Toto cvičení umožňuje na nevědomé úrovni správně napínat (doslova oživovat)

svaly měkkého patra. Vraťte se po chvíli do své mysli a přezkontrolujte, zda stále zvuk HAM HAM HAM zní. Pokud ne, opět ho rozezvučte tak jako skleničku pohybem po hrdle nebo tibetskou mísu. (Pokud dospělý krmí malé dítě, často



mu tuto mantru říká: „Ham...“ Dospělý neví, proč to dělá, ale když dítě vnímá zvuk „ham“ na podvědomé úrovni, tak správně napíná svaly měkkého patra a hrtanu, které jsou důležité pro první polknutí a spuštění polykacího reflexu a předchází „zakuckání“.)

- Spojte obě vizualizační cvičení dohromady.

Ing. Vladimír Jelínek
Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Mnoho lidí se zajímá o to, jaké potraviny by měli jíst. Chtějí vědět, jak dostat do těla vitaminy, minerály, antioxidanty a další látky v dostatečném množství a ve správném poměru. Zapomínají ale na to, že některé potraviny mohou určitým jedincům škodit.

Může se přitom jednat i o potraviny, které jsou obecně považovány za „zdravé“. Negativní vliv takové potraviny pak významně převáží nad jejími pozitivními účinky.

Pokud se vyskytuje v jídelníčku požívátina, která danému člověku škodí, nelze její vliv vykompenzovat ani tím, že se dotýčný člověk jinak stravuje zdravě. Takovou potravinu je třeba z jídelníčku zcela eliminovat.

V novém seriálu, který jsme pro vás připravili, se budeme postupně zabývat vybranými potravinami, které mohou mít na lidský organismus škodlivé účinky.

Pro tento díl jsme vybrali potravinu, která je obecně v populaci zásadním způsobem nadužívána, a způsobuje proto závažné zdravotní problémy – cukr.



Cukr – naše droga

Sladká historie

Roční produkce cukru se na celém světě pohybuje okolo 108 milionů tun a neustále roste: v roce 1900 činila pouhých 12 milionů, v roce 1950 to už bylo 34 milionů.

Objev cukru se váže k době Alexandra Velikého, konkrétně k tažení po Indii v roce 323 př. n. l. Krystalizace cukru ze šťávy cukrové třtiny se objevuje v Persii kolem roku 600 n. l. Číňané s cukrem obchodovali ve formě homolí. V té době se cukr používal k lékařským účelům, prý proti epidemiím. Arabové pak po dobytí Persie rozšířili cukrovou třtinu do Španělska a po křížových výpravách do celého křesťanského světa. Do Nového světa se cukr dostal ze Španělska osvobozeného od Maurů.

Konzumace cukru postupně stoupala a vrcholu dosáhla před druhou světovou válkou: v Evropě průměrně 40 kg ročně na jednoho obyvatele. Válečný konflikt tato čísla značně snížil. V tomto smyslu mělo blahodárný vliv tehdejší stravování, protože potraviny byly na přiděl. Vymizel zubní kaz, přestala se vyskytovat zácpa a zdraví obyvatelstva se celkově zlepšilo...

Po válce se samozřejmě lidé k nesprávným stravovacím návykům vrátili: evropský průměr přechází během období zhruba tří set let z 2,5 kg na 46 kg ročně na osobu, což je osmnáctinásobek. Znamená to, že denně sníme 125 gramů cukru!

Glykemická křivka

Abychom byli dokonale zdraví, je nutné mít stabilní hladinu cukru v krvi. Jde především o glukózu, jednoduchou formu cukru vznikající trávením cukrů komplexních. Hladina cukru v krvi se nazývá glykemie. Žádoucí hodnota je jeden gram na litr krve, přičemž výkyvy hladiny se mohou pohybovat od 0,7 do 1,1 g. Klasická medicína hovoří o nedostatku cukru v krvi (hypoglykemii), jestliže hodnota klesá pod 0,7 g.

Glukózový toleranční test

Při tomto testu pacient zkonzumuje nalačno 50 až 100 g glukózy (hroznového cukru) rozpuštěné ve vodě. Hladina cukru v krvi je analyzována ještě před pozřením glukózy a potom každou půlhodinu, aby se zjistilo, jak se tělo s cukrem vypořádá. Normální křivka ukazuje zvýšení hladiny cukru v první hodině, druhou hodinu potom snížení a návrat k normálu.

Velmi často se setkáváme s „patologickou“ křivkou, to znamená s přílišným nárůstem přesahujícím 1,6 g a s narušeným návratem k normálu. Po návratu k výchozí hodnotě ve druhé hodině hladina cukru dále klesá a vyvolává období zvané reakční hypoglykemie. Po tomto propadu dochází za několik hodin opět ke zvýšení hladiny a k regulaci.

Vysvětlení nám poskytuje fyziologie: při přebytku cukru v krvi tělo vytváří slinivkový hormon, inzulin, s cílem ukládat přebytečný cukr v buňkách ve formě cukru (maximálně 400 g) a tuku (veškerý zbytek).

Inzulin se však po přísunu cukru vytváří se zpožděním a jeho hladina zůstává vysoká i poté, co se hladina cukru vrátila k normálu. Návrat hladiny inzulinu k normálu probíhá také se zpožděním. Přebytek inzulinu, vzniklý v reakci na přebytek cukru v krvi, tedy ukládá přílišné množství cukru, o který je tak připravena krev.

Člověk má tak rázem nízkou hladinu cukru v krvi. Jaký paradox: čím více jíme cukru, tím méně ho máme v krvi. A čím méně ho máme v krvi, tím větší na něj máme chuť. Tím se na cukru stáváme závislími.

Hypoglykemie

Při hypoglykemii začíná organismus fungovat v nouzovém režimu. Naše tkáně, především mozek a nervy, totiž nemohou bez cukru správně pracovat. Před dramatickým poklesem cukru, pro nervové tkáně smrtelným, tělo vyloučí hormony, jejichž cílem je uvolnit rezervní cukr, obsažený hlavně v játrech: v první řadě

adrenalin (vylučovaný dřením nadledvinek), potom glukagon (produkovaný slinivkou).

Adrenalin se vylučuje jako první a má nejrušivější vliv. Jedná se o hlavní hormon zodpovědný za stres, takže čím více jej vylučujeme, tím více se cítíme stresováni, nervózní, úzkostliví, agresivní, napjatí a křečovitě sevření.

A co více: hypoglykemie vytváří pocit velkého hladu. Obvyklá reakce tedy spočívá v rychlém zhltnutí něčeho na zub, většinou sladkého...

Hypoglykemie má tedy dva aspekty: na jedné straně samozřejmě nedostatek cukru, na druhé straně přebytek adrenalinu. Nedostatek cukru vyvolává především únavu, fyzickou zemdlenost a duševní depresi, protože svalová a nervová vlákna nejsou zásobována živinami. Přebytek adrenalinu s sebou nese mnoho různých symptomů: nepokoj, nervozitu, úzkost, agresivitu, křeče, studený pot, závratě, mdloby a mezitím hlad a potřebu jídla.

Jak své tělo živíme

Snídaně dnešního člověka vypadá asi takto: cukr v kávě, marmeládě, vánočce, zkrátka ve všem. Dáme-li si takovou snídani v 7.30, do půl deváté až do devíti se bude u nás vyskytovat přebytek cukru. Návrat k normálu nastane kolem půl desáté až deseti hodin a konečně reakční hypoglykemie mezi půl jedenáctou a jedenáctou hodinou. V tu dobu máme chuť dát si nějakou sladkou nebo stimulační potravinu. Tím však rychle „odpálíme“ glykemickou křivku a při poledním jídle opět trpíme hypoglykemii. Máme velký hlad, ale jsme unavení. Po jídle nervozita mizí, ale nemáme dostatek energie k trávení. Výsledkem jsou pocity těžkosti, ospalost, poruchy koncentrace atd. A protože jsme se na oběd málo najedli, máme od čtyř odpoledne znovu hlad, takže si opět vezme něco sladkého.

Tímto sledem menších jídel dospějeme až k večeři, aniž bychom tělu dodali veškerou energii, kterou

spotřebovalo. Večeře tak bude pravděpodobně příliš bohatá, abychom si nahradili nedostatek množství, času a pohody u dvou předchozích hlavních jídel. Toto příliš objemné jídlo v příliš pozdní hodině zanáší organismus, napomáhá nočnímu ukládání tuků a narušuje spánek. Vytváří se tak bludný kruh, kvůli kterému se ráno budíme celí zničení, bez chuti na jídlo a bez energie, což nás opět nutí k příliš lehké, excitující a příliš sladké snídani...

Pěstujeme si chronickou hypoglykemii

Prvními známkami chronické hypoglykemie jsou návaly únavy doprovázené náhlým hladem kolem jedenácté hodiny ráno, pak kolem čtvrté odpoledne a u některých lidí i ve tři hodiny ráno. Souběžně se vyskytuje také nepravidelná hladina energie (cyklotymie) a úzkost. Vedle toho existuje ještě mnoho dalších příznaků: poruchy osobnosti a charakterové vady provázené agresivitou, nervozitou, podrážděností, depresí, úzkostí, nespolečenskostí, sexuálními poruchami, nespavostí atd., mohou se objevit i závratě, bolest hlavy, poruchy trávení, bušení srdce, bolest svalů, u žen předmenstruační potíže.

Všechny tyto znaky jsou jasnými symptomy dysfunkce jednak nepravidelně a nedostatečně zásobovaného nervového systému, jednak hormonálního systému, uvedeného do nerovnováhy převahou inzulinu na úkor ostatních hormonů.

Člověk uvězněný v pasti této krevní nerovnováhy se snaží hladinu cukru v krvi stabilizovat, nejprve cukrem z potravin, potom dráždivými prostředky, jako čaj, káva či tabák. Nakonec se snaží najít si nějaký prostředek na utišení vnitřního stresu, který vzniká přebytkem adrenalinu. Hypoglykemie se tak stává živnou půdou pro užívání mnoha prostředků: dráždivel (kávy, ča-



je, čokolády, tabáku), měkkých nebo tvrdých drog či psychotropních léků (anxiolytik – léků proti úzkosti, antidepresiv).

S hypoglykemií úzce souvisí také další patologie: trpí jí devadesát procent obézních lidí a sto procent astmatiků, zatímco normální výskyt v populaci je jinak pouhých patnáct procent. Hypoglykémii zhoršují i některé další faktory: nedostatek minerálních solí a oligo-prvků (draslík, hořčík, mangan, chrom, zinek, nikl), užívání alkoholu, kouření (i pasivní), dráždiva obecně, léky, jako antikoncepce, barbituráty, aspirin či močopudné léky. Hladina cukru v krvi se může snížit také v důsledku psychického stresu.

Cukr je přece přírodní látka...

Proč by měla vyvolávat takové potíže látka extrahovaná z přírodních produktů? Ve skutečnosti je tomu tak hlavně kvůli její vysoké koncentraci: v polévkové lžici marmelády je ekvivalent dvou polévkových lžic čistého cukru nebo šesti metrů cukrové třtiny.

Přírodní poživatinou je cukrová třtina. Každý si dokáže představit, za jak dlouho by spořádal neuvěřitelných šest metrů cukrové třtiny... A všechny vitaminy, minerální soli, vodu a vlákninu obsaženou v takovém množství třtiny!

Cukr na našem stole je čistý z 96 procent. Je to enormní koncentrace, a když se látka

dostane do krve, děje se to masivním a agresivním způsobem, nesnesitelným pro naši fyziologii. Za zhoubný účinek tedy není zodpovědná látka sama, nýbrž lidská ruka. Totéž platí v případě konzumace výrobků z bílé, tedy rafinované mouky, která ztrácí 2/3 až 3/4 všech vitaminů, minerálních solí i velkou část potravinové vlákniny a proteinů. Rafinace z nich činí produkty s příliš rychlým trávením, které se dostávají příliš prudce a rychle do krve. Jedna ze dvou hlavních příčin hypoglykemie je tedy průmyslové pročišťování potravin.

Druhá příčina souvisí s rychlostí, s níž se vyprazdňuje žaludek: dobré trávení je pomalé trávení! Je to samozřejmě úplný opak většinou uznávaného pojetí. Jednou z úloh žaludku je rozvádět, tak trochu jako „kapátkem“, potraviny do tenkého střeva, které je dopravuje plnou rychlostí do krve. Toto pomalé rozvádění potravin žaludkem umožňuje zásobovat organismus energií potřebnou pro denní aktivity, aniž by bylo tělo nuceno ukládat přebytečný tuk.

Pokud je však rychlost vyprazdňování žaludku narušena, přílišné množství potravin v tenkém střevu přeplní krev. Následky už znáte: hyperglykemie, ukládání přílišného množství tuků, reakční hypoglykemie.

Náhražky cukru

Pokud jde o náhražky cukru, lidská vynalézavost se skutečně překonává. Bylo vytvořeno mnoho syntetických sladidel, od sacharinu, přes acesulfam K až po aspartam. Z jejich hojného užívání, které už trvá delší dobu, lze vyvodit poznatky o jejich působení:

- Jsou nebezpečné pro zdraví. U sacharinu existuje podezření, že je karcinogenní, aspartam je zase dáván do souvislosti s mnoha vážnými neurologickými potížemi.
- Nezpůsobují snížení tělesné váhy, nesnižují ani množství tuku, ani hladinu cukru v krvi, neléčí hypoglykémii s jejími záchvaty hladu, právě naopak. Pravděpodobným důvodem je to, že mozkové centrum, které řídí chuť a metabolismus, je informováno o chuti potravin ihned poté, co je vložíme do úst. Neurovegetativní cestou (prostřednictvím parasymptiku) uvede v činnost „preventivní“ vylučování inzulinu, jako kdyby umělé sladidlo bylo skutečným cukrem. Vyvolá to klasický inzulinový efekt: reakční hypoglykémii, ukládání přebytečných tuků a následně hlad.



Rychlost vyprazdňování žaludku zvětšují následující faktory:

- stres
- dráždivé prostředky: čaj, káva, čokoláda, kola, tabák, alkohol, ...
- potraviny, které daný člověk špatně snáší nebo je na ně alergický, zejména mléčné výrobky

Příliš rychle distribuované potraviny jsou nesprávně transformovány: žaludek neměl čas splnit při trávení svou úlohu. Úlohu žaludku tak převezme dále v trávicím traktu slinivka, která je pak ovšem zahlcená. Únava tohoto orgánu vytváří sekundárně mnohé symptomy: nadýmání po jídle, ospalost, únavu, nesprávnou činnost střev (plynatost, průjem), ...

Komentář MUDr. Jonáše



Metabolismus cukru a detoxikace

Metabolismus cukru a detoxikace je kapitola pohybující se od velmi dobrých výsledků až po naprostý pesimismus.

Prakticky každý ví, že velkým problémem je diabetes mellitus 1. typu. Nebudeme si dělat naděje, že detoxikací zvládneme tento typ cukrovky, a proto se těmto pacientům slušně omluvíme, abychom je nemystifikovali.

Lepší výsledky budou při diabetu 2. typu, kde je však známa celá řada příčin. Velmi důležitým stabilizátorem hladiny cukru v těle jsou svaly a tuková tkáň. Tuková tkáň patří do podkoží a spolu se svaly patří do okruhu sleziny. Kromě diety a pohybu bude detoxikace často velmi dobrým pomocníkem, protože hormonální vliv těchto tkání na metabolismus cukru je značný. Detoxikace svalů a tukové tkáně, a to především základním preparátem **VelienDren**, ale i preparáty **MuscuDren** a **CutiDren**, může být významným pomocníkem.

Ovšem příčinou některých diabetů 2. typu je i porucha beta-buněk, a to především porucha kvality, nikoliv kvantity inzulínu. Také v tomto případě se budeme spoléhat na účinek preparátu **VelienDren**, protože i tato funkce slinivky břišní patří do okruhu sleziny.

Výskyt plísní (vaginálních, střevních či v ústní dutině) bude varovným symptomatickým, který nás uvědomí o tom, že metabolismus cukru není vyrovnaný. Již velká chuť na cukr je nepřímým diagnostickým důkazem plísní v organismu, protože plísně spotřebovávají cukr a vystavují organismus jeho častému nedostatku v krvi.

Jindy bude velká chuť na sladké způsobena kolísáním hladiny cukru v organismu, tedy jakýmsi stavem skryté hypogly-

kémie, kdy je organismus nucen vyhledávat cukr.

Také stavy vzteku anebo stavy křečových záchvatů, někdy i epilepsie, mohou být vyvolány tímto fenoménem, tj. poruchou hladiny cukru v lidském organismu. Přebytek cukru může být vychytáván mozkovými buňkami, a protože z cukru se v organismu vytváří elektrický potenciál, bude vést elektrické přebíjení (především nervových buněk) k takovýmto záchvatovitým projevům, ať už v oblasti psychiky, nebo v oblasti motoriky. K tomuto závěru došli vědci zkoumající vrahy ve Spojených státech. V mozku těchto lidí našli oblasti, které shromažďují cukr a následně ho využívají k vytváření elektrických potenciálů, které pak dráždí mozkové struktury. Může to vést někdy k agresivitě, jindy k jiným projevům chybného šíření elektrických potenciálů v nervové tkáni. I v takovém případě bude základním preparátem **VelienDren**, jehož vliv můžeme podpořit preparáty **PankreaDren**, **Metabol** a **Metabex**.

Proces poruchy metabolismu cukru může být rovněž způsoben metabolickými poruchami, ať už glutenového, nebo kasomorfinového typu. Při každém takovém příznaku musíme hledat metabolickou poruchu v oblasti živočišných nebo rostlinných bílkovin; nalezneme-li ji, soustředíme se na její odstranění.

Metabolismus cukru a velké nebezpečí pro organismus, vznikající při přejídání rafinovaným řepným nebo třtinovým cukrem, to je oblast, o které byla napsána řada knih a o které by se dalo ještě hodně diskutovat. Naše heslo bude: „Cukru v naší potravě co nejméně a co největší harmonie v oblasti jeho metabolismu.“ Toho, doufám, detoxikací dnes již umíme dosáhnout.

Co s tím?

V přírodní medicíně se nic neléčí bez odstranění samotné příčiny nemoci. První léčbou hypoglykemie je změna stravovacího režimu. Tělu je také třeba poskytnout velké množství vitaminů a oligo-prvků. Nejvíce doporučovanými látkami jsou vitamin C, B₆, B₅, E, draslík, zinek, hořčík, mangan, nikl a chrom. Glykemii lze stabilizovat i pitím velkého množství vody. Stejný efekt má sportování, které nejen stabilizuje glykemii, ale také rozdmýchává trávicí oheň, jenž spaluje tuky, čímž zabraňuje sklonům k tloustnutí a dalším potížím s tím spojeným. 

Zdroj:

Roux, D.: *Revoluce v léčení obezity, cukrovky, vysokého tlaku a cholesterolu.*

Fontána, Olomouc

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Rezistence bakterií vůči antibiotikům je ve světě stále větším problémem. Dosud se mělo za to, že hlavním zdrojem těchto odolných bakterií jsou nemocnice, kde se antibiotika hojně využívají a lidé tu leží s podlomeným zdravím. Rezistentní bakterie zde komplikují léčbu a způsobují často život ohrožující infekce i úmrtí. Před nedávnem odborníci z Kansaské státní univerzity v čele s českým vědcem Ludkem Žůrkem zjistili, že všudypřítomný hmyz (mouchy a švábi) může rezistentní bakterie šířit ze zvířecích farem přímo do našich kuchyní.

Jak vzniká rezistence

Antibiotika jsou léky potlačující bakteriální infekce. Bez nich by nebyly možné transplantace orgánů, protinádorová chemoterapie či intenzivní péče. Lidé by hromadně umírali na infekce. Antibiotika se však dnes předepisují v masovém měřítku a – co je horší – mnohdy zbytečně. Mikrobiolog Jaroslav Spížka z Mikrobiologického ústavu Akademie věd ČR říká, že podle statistik až sedmdesát procent (!) terapeutických postupů využívajících antibiotika není nezbytných. V důsledku toho se pak stále častěji objevují bakterie, které na léčbu antibiotiky nereagují. Některé z nich jsou dokonce multirezistentní, jako například nechvalně proslulá MRSA (bakterie zlatého stafylokokka odolná vůči methicilinu), enterobakterie a enterokoky, jež způsobují pacientům těžké infekce v krevním řečišti, operační ráně či srdci.

Vedle zbytečného používání antibiotik se na vzniku rezistence aktivně podílejí bakterie samy. Jsou neobyčejně geneticky proměnlivé a dokážou vyvinout obranné mechanismy během velmi krátké doby. Běžně si vyměňují genetický materiál včetně rezistentních a virulentních genů a tím se se-

leke a šíření rezistentních bakteriálních kmenů ještě více urychluje.

V některých zemích se antibiotika také běžně používají v živočišné výrobě k urychlení růstu hospodářských zvířat, hlavně prasat a drůbeže. Zjistilo se totiž, že podávání malých dávek antibiotik zvyšuje přírůstky. U bakterií, které obývají organismus prasat krmených antibiotiky, se pak může snáze vytvořit rezistence. Schopnost odolávat antibiotikům se pak předává i do dalších generací mikrobů.

Rezistentní bakterie na farmách

Tým doktora Ludka Žůrka, který působí již dvacet let v Kanadě a USA a věnuje se zde zkoumání antibiotické rezistence, se ve svém výzkumu zaměřil na prasečí farmy a skupinu bakterií enterokoků, které se běžně vyskytují v trávicím traktu zvířat i lidí. Zároveň se soustředili také na hmyz, který chov zvířat věrně provází. Prozkoumali 235 bakteriálních vzorků z prasečích výkalů, 149 izolátů z trávicího ústrojí rusa domácího a 255 ze střeva mouchy domácí. Bakterie *Enterococcus faecalis* a *E. faecium* byly přítomné v devadesáti procentech vzorků z prasat, v 94 procentech u rusa domácího a 98 procentech u much. Vědci se pak zajímali, zda nalezené bakterie vykazují známky odolnosti vůči osmi různým antibiotikům používaným v lidské, případně veterinární medicíně. A skutečně, v odebraných vzorcích našli enterokoky vysoce rezistentní vůči tetracyklinu (který se běžně používá u prasat jako růstový stimulant), ale také vůči dalším antibiotikům, jako je erythromycin, streptomycin, kana-

mycin či ciprofloxacin. Při genetických analýzách se navíc potvrdilo, že rezistentní bakterie z hmyzu jsou identické s bakteriemi, které byly izolovány přímo z prasečích výkalů.

Od prasete k člověku

Další není těžké si představit: Mouchy běžně létají z farem do okolí a přitahuje je jídlo a pití v domácnostech. Takto mohou kontaminovat potraviny bakteriemi z výkalů domácích zvířat a tak zároveň šířit vyselektované rezistentní bakteriální kmeny.

Na kontaminaci jídla v míře, která je pro člověka nebezpečná, stačí jednomu typu fekální bakterie *Escherichia coli* několik málo buněk. Kansaští vědci přitom spočítali, že jedna moucha nese na svém těle desetkrát větší gramáž koliformních bakterií, než činí muší výkaly samotné. Na jedné mouše z dobytčí farmy detekovali v průměru 200 tisíc buněk fekálních bakterií, na mouše z prasečí farmy 40 tisíc buněk a ve fast foodu jedna moucha nesla 3000 buněk enterokoků. Kolik bakterií moucha „upustí“, když si ředí tuhou lidskou potravu svými slinami nebo když kálí, radši si nepředstavovat.

Vědci zatím nemohou s jistotou potvrdit, zda se touto cestou rezistentní bakterie přenášejí i na lidi, chybějí přímé důkazy. Lze však jen uvítat, že Evropská unie zakázala používání antibiotik jako růstových stimulantů pro domácí zvířata již v roce 2006. Otázkou je, zda to bude stačit... 🟢

Zdroj: MF DNES 4. 2. 2011

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz



Rezistentní bakterie může přenášet hmyz

Několik vět o hubnutí

Rovnice tělesné váhy je nemilosrdná a soudí všechny stejně: tělesná hmotnost = příjem energie v podobě potravy – výdej energie. Na tom nelze nic ošidit.

Přesto se mezi sebou lišíme svým vzhledem, svými stravovacími návyky, svými zálibami pro dobré jídlo a pití. Jaké jsou tedy rozdíly mezi člověkem, který zdánlivě mnoho nejí a přitom tloustne, a člověkem, který může sníst všechno a je stále štíhlý a nepřibere ani kilo?

V první řadě se zamysleme nad tím, co je ideál tělesné krásy. Je jím přehnaně štíhlá modelka z módního časopisu nebo populární moderátorka z televizní obrazovky? Člověk má tendenci pozorovat svoje okolí, porovnávat se s ním a zároveň s ním soutěžit. Jestliže jsou kritériem soutěže pevně vyrysované svaly na břiše, drtivá většina lidí ihned prohrává. Spokojenost se svým tělesným vzhledem spočívá právě v tom, aby se člověk s okolím neporovnával a „byl sám sebou“.

Podívejme se na to, jaký byl v historii ideál ženské krásy. Tak například barokní ženy zachycené na starých obrazech jsou plnoštíhlé a mají kypré tvary těla. Pokud by se barokní kráska porovnávala s ideálem modelky z Elle, v žádném případě by neuspěla. Pro příklad ale nemusíme chodit daleko, stačí se podívat na francouzské nebo české filmy z padesátých a šedesátých let a zjistíme, že pouhých padesát let zaznamenalo velikou revoluci ve vnímání jak ženské, tak mužské tělesné krásy.

Mám na paměti jednu ženu ve věku osmdesáti let, paní plnoštíhlých tvarů, která pocházela z moravského venkova. Prodělala slabý infarkt a v důsledku toho zhubla v průběhu dvou měsíců asi o deset kilogramů. Když jsem s ní po půl roce mluvil, byla již ze své srdeční příhody zotavená, ale tělesná hmotnost byla stále dole. Tato žena mi řekla překvapivou věc, a sice že se



cítila lépe, když měla těch deset kilo navíc...

Přesto po detoxikaci organismu preparáty Joalis řada lidí shodí hmotnost, aniž by se o to nějak zvlášť snažili. Ale někteří také ne. Pojďme se tedy na to podívat a rozzebrat si, které faktory stojí za tělesnou hmotností a které orgány a okruhy orgánů je třeba detoxikovat.

Za prvé je nutná očista sleziny, slinivky a žaludku, tj. orgánů, které souvisejí se zajišťováním hmotných potřeb člověka, tedy i se zpracováním potravy a uložením potravy do zásob, popřípadě k mobilizaci zásob. Okruh sleziny souvisí se sladkým a s neodolatelnou chutí na sladké. Souvisí též s přejídáním, totiž právě s tím okamžikem, kdy už je žaludek dosyta naplněn a nervový systém je spokojený, přesto člověk jí dál, neboť mu nervová soustava nedává důrazné podněty k tomu, aby se nepřejedl. Slinivka břišní je také nezbytný metabolický orgán, který vylučuje do tenkého střeva celou řadu rozkladných trávicích enzymů, štěpících na příslušných místech jak tuky, tak bílkoviny a cukry. Ve speciálních ostrůvcích (Langerhansových

ostrůvcích) se tvoří inzulin, aby mohl být vyloučen do krve a dal prostřednictvím buněčných čidel podnět buňkám pro zpracování právě přítomné glukózy v krvi. Na detoxikaci slinivky břišní, sleziny a žaludku máme na výběr z preparátů **VelienHelp**, **VelienDren**, **PankreaDren**, **BetaDren**, **Gas-tex**.

Za druhé je nutná detoxikace mozku, zejména hypofýzy a hypotalamu, které – tak jako jazyček na starých vahách – ukazují dosažení rovnováhy organismu nebo dávají podněty k akcím, pokud rovnováha (homeostáza) v organismu není. Například pokud poklesne hladina glukózy v krvi, hypofýza dá prostřednictvím dalších mozkových struktur člověku pokyn: „Měl by ses najíst.“ Pokud je oběd již očekáván, pak možná začne kručet v žaludku a ve střevech, to jak prostřednictvím podvědomých signálů dochází k peristaltickým posunům minulé stravy, čímž se žaludek připravuje pro přijetí stravy nové. Pokud je v hypofýze nebo hypotalamu infekční ložisko nebo jiný toxin, pak tato přirozená regulace nefunguje a v důsledku toho člověk jí, když nemá, tedy vždy, když jde okolo ně-

jakého jídla (nutkavost a nutkavé pohyby patří též k okruhu sleziny).

Řada lidí vám po detoxikaci mozku řekne, že jaksi spontánně přišlo, že se již tolik nepřejídají, nebo alespoň ne tak často. Nebo vám řeknou, že najednou začali mít chuť na tělesný pohyb, procházky nebo jízdou na kole, a přitom v předešlé době tyto činnosti kvůli myšlenkovým zábranám a výmluvám nemohli zrealizovat.

Lidé se také po detoxikaci mozku stanou citlivějšími a sami přicházejí na to, co je pro organismus prospěšné a co je zatěžující, a sami často upravují stravovací návyky bez vnějšího nucení a vnitřních příkazů a zákazů, a to je vždy ideální případ, pokud toto nastane. Na detoxikaci mozku a mozkových struktur použijeme preparáty Joalis MindHelp, MindDren, Cranium, Hypotal, EmoDren, NeuroDren, Antimetabol, lonyx, Gli-Glu, Antichemik, Antidrog, Antivir.

Za třetí, a o tom jsme již hovořili výše, je žádoucí zasáhnout do emocionality člověka, jak sám sebe vidí, respektive jak ho viděli jeho rodiče, zda se matka dceři neposmívala, že je tlustá, tedy nemožná, zda otec dokázal dítě pochválit za fyzický výkon, přestože věděl, že z potomka nikdy nebude wimbledonský vítěz. Tyto modely od rodičů totiž pak přetrvávají v mysli velmi dlouho a místo kritizujícího otce si pak člověk vybuduje vnitřního kritika v sobě, který mu připomíná, že není dost dokonalý a že by se měl stále v něčem zlepšovat. Pro harmonizaci emočních programů použijeme přípravky Joalis Nodegen, Emoce, Streson, Relaxon, StressHelp.

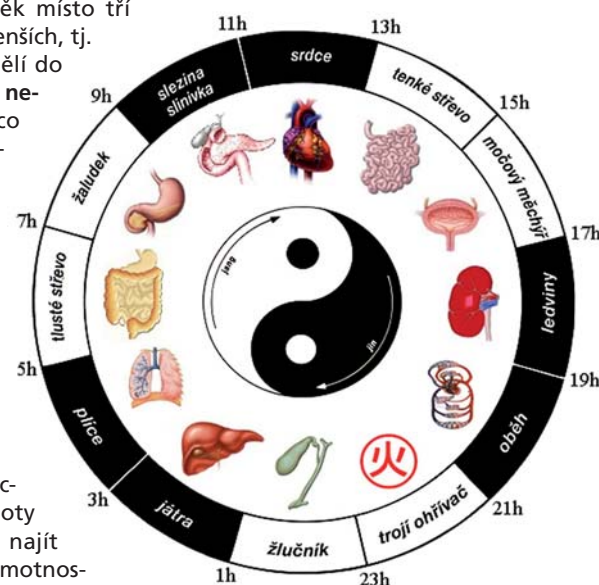
Za čtvrté to jsou rodové dispozice. Některé sklony dané po rodičích jsou bohužel nemilosrdně naprogramovány. Pokud se nám něco nelíbilo na rodičích, když nám bylo dvacet let, pak v padesáti letech zjistíme, že vypadáme velmi podobně, jako naši rodiče vypadali, když jim bylo padesát, včetně stravovacích sklonnů a ukládání tělesného tuku. Zde máme na pomoc několik preparátů, a sice **Joalis Metabex, LipoSlim, Metabol, LipoDren, WLHelp**.

Za páté jsou to stravovací návyky. Detaily ponechme vyloženým odborníkům, vždyť jen na internetu lze najít na toto téma enormní množství informací. Snad jenom nejdůležitější zásady:

- Při snaze o redukci tělesné hmotnosti je vždy výhodné, pokud člověk místo tří větších jídel denně jí pět menších, tj. když ta tři denní jídla rozdělí do pěti menších částí. Trikem je **nedostat hlad**, tedy jíst o něco dříve, než dostanu hlad. Zamezí se tak kolísání hladin inzulínu a jeho protipólu – glukagonu v krvi. Pokud má totiž člověk delší dobu hlad, jeho metabolismus se přepíná do úsporného režimu a doslova „šetří se zásobami“. Cílem častého jídla je tedy udržet vyrovnanou hladinu inzulínu v organismu.
- Nejíst příliš mnoho energetických jídel. Kalorické hodnoty základních potravin lze najít v každé příručce o redukci hmotnos-

ti. Sladká a tučná jídla, brambory a alkohol jsou například velkým zdrojem energie, která je bohužel snadno uložitelná do tukových zásob.

- Nejíst na noc! Jíst tedy nejpozději dvě hodiny před plánovaným spánkem, aby měl organismus ještě dostatek času na trávení potravy a její přesunutí do střev (průměrně je na to potřeba asi devadesát minut). Činnost žaludku je totiž v noci přirozeně utlumena – vzpomeňme na orgánové hodiny čínské medicíny. Orgány trávicí trubice dosahují maxima činnosti až ráno, pro **tlusté střevo** je to pátá až sedmá, pro **žaludek** je to sedmá až devátá hodina, pro **slinivku břišní** a **slezinu** je to devátá



pro zasmání

Revoluce ve výživě

aneb vtipné rady jednoho renomovaného lékaře

(Z internetových zdrojů vám pro lepší náladu vybrala P. Kotková)

Doktore, slyšel jsem, že kardiovaskulární cvičení může prodloužit život. Je to pravda?

Vaše srdce je přesně určeno pro určitý počet tepů a tím to končí. Neplýtvajte jimi na cvičení. Všechno se jednou opotřebuje. Zatěžování srdce vám život neprodlouží, to je jako kdybyste si mysleli, že když budete autem jezdit rychleji, vydrží vám déle. Chcete žít déle? Dejte si šlofíka.

Měl bych jíst méně masa a více ovoce a zeleniny?

Musíte tento problém uchopit logicky. Co jí kráva? Seno a zrní. A co to vlastně je? Zelenina. Takže steak není nic než efektivní mechanismus jak dostat zeleninu do vašeho těla. Potřebuje zrní? Jezte drůbež. Hovězí je také dobrým zdrojem lis-

tové zeleniny (neboť kráva žere trávu). A vepřové žebírko vám dodá sto procent doporučené denní dávky zeleniny.

Mám snížit denní přísun alkoholu?

V žádném případě. Víno se vyrábí z ovoce. Brandy je destilované víno, tj. ovoce se do těla dostane ve zhuštěné podobě. Pivo se vyrábí z obilí – klidně pokračujte v jeho konzumaci!

Jak si mám spočítat podíl tuku v těle?

Máte tělo a máte tuk: podíl je jedna ku jedné. Ve dvou tělech je to dvě ku dvěma atd.

Jaké jsou výhody pravidelného tělesného cvičení?

Bohužel mě nenapadá ani jedna. Moje filozofie je: když mě nic nebolí, je to dobré.

Jsou smažená jídla špatná?

To neposlouchajte! Dnes už se smaží na rostlinných olejích. Takže jak by vám mohl ublížit další přísun zdravé zeleniny?

Pomůže cvičení sedy-lehy posílit břišní svaly?

Určitě ne. Když procvičujete sval, jenom se vám zvětší. Takže jestli chcete větší břicho, pak ano.

Je pro mě čokoláda dobrá?

Jste blázen? Pochopitelně!!! Kakaové boby! Další zelenina!

tá až jedenáctá. Když tedy ráno člověk vstane, je přirozené, že se vyprázdní (také již za pomoci gravitace). Pak se jde nasnídat zhruba tehdy, kdy je podle orgánových hodin doba žaludku, aby potrava byla následně zpracována za pomoci enzymů vyloučených slinivkou břišní. Navečeříme-li se vydatně večer, narušíme tím přirozený řád organismu a člověk se tak ráno může cítit velmi unavený a ospalý, neboť se organismus musel zabývat něčím trochu jiným, než přirozeně měl.

Za šesté je to tělesný pohyb spojený s fyzickou námahou. Je to ta kapitola o hubnutí, kde lze snahu o zeštíhlení zásadně podpořit a cíleně nastartovat spalování tuků. Zařazení zdravého pohybu do pravidelného týdenního rozvrhu má mnoho příznivých účinků na organismus, zejména na kardiovaskulární systém. Mezi možné fyzické aktivity zmiňme pomalý běh nebo rychlou chůzi, jízdu na kole spíše po rovině, vytrvalé plavání, šlapání na rotopedu aj. Abychom spalovali tuky, platí pro všechny tyto aktivity následující pravidla:

- Musí se jednat o pohyb, u kterého se dostatečně zahřejeme (pomalá chůze taková není), trochu zapotíme, ale jenom tak, abychom po celou dobu trvání aktivity byli schopni normálně mluvit bez zjevného zadýchání se svojí kamarádkou, která s námi šla na velmi rychlou procházku.
- Pohyb by měl trvat alespoň hodinu. Zhruba první půlhodina tělesné aktivity totiž slouží pouze k nastartování spalování tuků.

Druhá půlhodina už je právě tou dobou pro jejich spalování. Pokud bude svižná procházka trvat hodinu a půl, pak přidáme další půlhodinu na spalování tuků. Tedy jinými slovy jít sportovat dvakrát denně dopoledne a večer na půl hodiny nemá pro spalování tuků valný význam, poznamenejme však, že pro oběhový systém ano. Lépe tedy jedna hodina denně než dvě půlhodiny s dlouhou přestávkou.

- Častou chybou tedy je, že se člověk rozhodne okamžitě zhubnout, jezdí každý den na rotopedu jako blázen, až se celý potí, ani dýchat nemůže... Výsledek se ale nedostavuje. Je to zejména tím, že po celou hodinu této usilovné aktivity se spalují pouze cukry ze zásoby (glykogen), uložené ve svalech a játrech, a organismus se „nepřepnul“ na aktivizaci tuků ze zásob a na jejich přeměnu na energii. Dokonce někdy člověk ještě přibere: je to tím, jak mu zesílily a narostly svaly, protože svaly mají větší poměrnou hmotnost než tuková tkáň.
- Dobré je zařadit tuto tělesnou aktivitu alespoň třikrát týdně do svého programu. Jednou týdně je to málo, dvakrát týdně je to lepší, třikrát týdně optimální, pokud to myslíte s redukcí svojí hmotnosti vážně. Pokud jste maximalista/maximalistka, pětikrát týdně je absolutní ideál. Avšak někdy je lépe méně než více. Tím mám na mysli, že je lepší vydržet chodit alespoň dva měsíce třikrát týdně na svižné procházky než první dva týdny chodit pětikrát a pak zcela přestat, protože vás to přestane bavit. Přestávky na

regeneraci jsou stejně důležité jako pohyb samotný. Důležité je, aby vás pohyb bavil, pak máte vyhráno a vydržíte u sportu velmi dlouho, ba dokonce se může stát vaší životní nutností.

- Podstatné je nechtít shodit hmotnost rychle, dobré je zhubnout přibližně jedno kilo za týden, jestliže pospícháme. Pokud to bude jen půl kila, za tři měsíce tělesné aktivity je to už asi sedm kilogramů dolů. Tento pomalý postup je důležitý pro trvalé udržení tělesné hmotnosti, organismus si totiž navykne na trochu odlišný (a hlavně zdravější) metabolický režim, než tomu bylo doposud.

Na závěr tohoto věčného tématu snad jen poznámku, že detoxikace organismu a mozku často pomůže člověku najít nové životní cesty a vyjít ze svých strnulých postojů. To vám pak do ordinace přijde váš klient a řekne, že za poslední měsíc shodil tři kilogramy, ale že zároveň začal jezdit na výlety na kole, tak neví, čím to vlastně je. Je ale také dost dobře možné, že by bez detoxikace na kole nezačal jezdit, takže detoxikace může být cestou ze začarovaného kruhu životních stereotypů a návyků...

Mnoho zdravé spokojenosti přeje
Ing. Vladimír Jelínek

Ilustrační obr.:
<http://zivotni-energie.cz>
(obr. Orgánové hodiny)
www.samphotostock.cz

Je to nejlepší pohodové jídlo v dosahu!

Je plavání dobré na figuru?

Pokud je plavání dobré na figuru, pak mi vysvětlete velrybu...

Jsou pro můj životní styl nezbytné hezké tvary?

Jistě, ale zaoblené...



Pamatujte si:

Život by neměl být cestou do hrobu s cílem dorazit tam v atraktivním a dobře opečovaném těle. Lepší je občas uhnout z hlavní: v jedné ruce Chardonnay a v druhé čokoládu; tělo opotřebované, vyčerpané, ale s pokřikem „Páni, to byla jízda!!!“

Pro ty, kteří stále sledují, co snědli, je zde poslední slovo o výživě a zdraví. Je to úleva znát pravdu po všech těch konflicktních nutričních studiích.

1. Japonci jedí méně tučného než my a netrpí tolik srdečními kolapsy jako my.
2. Mexičané jedí mnohem víc tučného než my a netrpí tolik srdečními kolapsy jako my.
3. Číňané pijí velmi málo červeného vína a netrpí tolik srdečními kolapsy jako my.
4. Italové pijí mnoho červeného vína a netrpí tolik srdečními kolapsy jako my.
5. Němci pijí hodně piva a jedí spoustu uzenin a tučných jídel a netrpí tolik srdečními kolapsy jako my.

Rada pro vás:

Jezte a pijte, co chcete.

Přílišné přemýšlení a obavy jsou to, co vás zabíjí!

Zdroj: neviditelnypes.lidovky.cz
Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

20 nejlepších požíračů kalorií

Lidské tělo je po staletí nastaveno na „křečkování“. To znamená, že si dělá tukové zásoby, aby pokrylo energetickou spotřebu. Německý odborník na výživu Sven-David Müller sestavil několik stravovacích tipů, jak jíst chutně a přitom spalovat kalorie.

1. Skořice

Müller říká, že půl čajové lžičky skořice denně sníží hladinu cukru v krvi o třicet procent. Skořice zlepšuje účinky inzulínu na buňky, což usnadní hubnutí.

2. Řasy

Řasy obsahují vitamin C, B, minerály a hlavně jód, který stimuluje látkovou výměnu.

3. Jablka

Jezte denně dvě jablka. Obsahují totiž vitamin C, draslík, lehce stravitelné sacharidy a pektin. Ten podporuje trávení a snižuje hladinu cholesterolu.

4. Kapsaicin

Tato rostlinná látka může za pálivou chuť papriky. Díky ní spotřebováváme hodně energie pocením, což zabíjí kalorie. Látka se nachází v chilli, černém pepři, kurkumě a zázvoru.

5. Cholin

Cholin patří mezi vitaminy skupiny B. Je obsažen v játrech, vejcích a sóje. Podporuje látkovou výměnu a zároveň zlepšuje koncentraci mozku.

6. Chrom

Stopový prvek chrom hraje důležitou roli při látkové výměně cukrů. Ovlivňuje tvorbu inzulínu a zamezuje pocitu hladu. Chrom najdete v masu, vejcích, rajčatech, hlávkovém salátu, kakau a houbách.

7. Procvičování mozku

Ten, kdo procvičuje své šedé mozkové buňky, také spotřebovává kalorie. A kon-

zumace „potravin pro mozek“, např. žensenu, efekt zvyšuje.

8. Zelenina

Většina zeleniny je nízkokalorická a obsahuje hodně látek, které stimulují spalování tuků. Patří sem paprika, rajčata, kyselé zelí a luštěniny.

9. Grapefruit

Grapefruit obsahuje aminy, které podporují spalování tuků, a tím zvyšují přeměnu energie. Tip: grapefruit si dejte po jídle, pak se jeho účinky projevují nejlépe!

10. Zázvor

Zázvorový kořen obsahuje balzám (oleoresin) s éterickými oleji. Ty zahřívají tělo, což zabíjí kalorie, a podporují činnost střev.

11. Inteligentní plánování

Ten, kdo jí třikrát denně s pětihodinovými přestávkami, má větší šanci zhubnout.

Tip: Šetřete při večeři sacharidy, v noci pak odbouráte více tuku!

12. Jód

Jód je základní stopový prvek a součást důležitých hormonů štítné žlázy, které stimulují tvorbu tepla a látkovou výměnu v těle. Vyskytuje se v rybách, řasách a dalších mořských plodech.

13. Křehký chléb

Křehký chléb obsahuje až čtrnáct procent obilné vlákniny, která v žaludku bobtná a nasytí.

14. Vápník

Vápník aktivuje speciální enzymy, které snižují váhu. Při vědeckém výzkumu účast-

níci užívali 1000 mg vápníku a zhubli 0,4 kg, aniž by změnili své stravovací návyky.

15. Kofein

Kofein zvyšuje spalování tuků a krevní tlak a tím stimuluje látkovou výměnu.

Tip: Šálek kávy si dejte po jídle!

16. Bylinky a koření

Zázvor, pepř a paprika podporují látkovou výměnu, kmín, hořčice a česnek podporují trávení. Cibule stimuluje prokrvení.

17. Jehněčí maso

Jehněčí stimuluje s pomocí karnitinu (L-Carnitin) látkovou výměnu a samo maso obsahuje málo tuku.

18. Hořčík

Hořčík ovlivňuje spalování tuků. Muži by měli denně spotřebovat 350 mg, ženy 300 mg. Hořčík je obsažen např. v celozrnných a mléčných výrobcích, rybách, drůbeži a sójových bobech.

19. Paprika

Paprika obsahuje vitamin C, který povzbuzuje spalování tuků.

20. Voda

Voda nemá žádné kalorie, a když ji pijete studenou, zvyšuje se jejich spotřeba. Voda se musí totiž vydanou energií zahřát na tělesnou teplotu. Mimo to voda plní žaludek a působí jako brzda hladu. 

Zdroj: Blesk 24. 1. 2011

Ilustrační foto:

www.samphotostock.cz



Anemie

Jaký detoxikační postup je vhodný zvolit u klienta s anemií?

U člověka s anemií budou lékaři jako první pátrat, jestli nedochází ke krvácení. Většinou se jedná o skryté krvácení do zažívacího traktu, které může signalizovat nádor, někdy je to i gynekologické krvácení či silná menstruace. Toto krvácení nemůžeme pomocí metody řízené a kontrolované detoxikace poznat, o tomto typu anemie tedy nemohu mluvit.

Pak už zbývají jenom tři druhy anemie. První souvisí s nedostatkem železa. Je to tzv. mikrocytární anemie, to znamená, že krvinky jsou malé. Železo se vstřebává v tenkém střevě. Při běžné stravě prakticky nepřichází v úvahu, že byste ve stravě měli nedostatek železa. To může nastat pouze u přísných vegetariánů nebo veganů, protože nejvíce železa je obsaženo v masu. V tenkém střevě však může dojít k poruše vstřebávání železa. Poměrně častým důvodem bývá glutenová enteropatie, v jejímž důsledku se tenké střevo mění. Dalším důvodem mohou být nám známá ložiska v případě, že je střevní trakt narušen a vzniká v něm dysbióza. Detoxikace u tohoto typu anemie probíhá kombinací preparátů **LiverDren**, **VelienDren**, **Nodegen**, **Gli-Glu**, **Cranium**, **ColiDren**.

Druhý důvod, proč střevo nedobře vstřebává železo, je nedostatek vitamínu B₁₂. Tento typ anemie hematologové diagnostikují jako anemii makrocytární (krvinky jsou velké). Vitamin B₁₂ se vstřebává jedinečně tehdy, když žaludek dodává do střeva určitou látku, která se jmenuje vnitřní faktor. Bez této látky nedochází ke vstřebávání vitamínu B₁₂. Nedostatek vitamínu B₁₂ může nastat také u vegetariánů, protože tento vitamin se oficiálně nachází jenom v masu. Je to ale otázka složitější, protože např. Japonci byli vegetariány několik století a anemie u nich rozšířená nebyla. Stejně je tomu i u řady chudých afrických národů, kde se k masu vůbec nedostanou. Tyto národy, zejm. právě Japonci, však umí připravovat jiné potraviny s obsahem vitamínu B₁₂, kterými maso nahrazují. Musíme tedy řešit, proč se v žaludku nevytváří zmíněný vnitřní faktor. Příčiny jsou stejné jako v případě uvedeném výše – glutenová enteropatie nebo ložiska v oblasti žaludku. Žaludek patří do okruhu sleziny, detoxikovat budeme tedy pomocí preparátů **VelienDren**, **GasteDren**, **LiverDren**, **ColiDren**, **Vitavite**®.

O třetím typu anemie jsme již psali v článku *Kosti*, moderní medicína a detoxikace (bulletin březen–duben 2010). Krevní ele-

menty se vytvářejí v kostní dřeni. Toxické zatížení kostní dřene se může projevit na tvorbě jakýchkoliv elementů: červených krvinek, bílých krvinek i krevních destiček, a to jak ve smyslu plus, tak ve smyslu minus. Při leukemii se vytváří příliš mnoho bílých krvinek, v případě polyglobulie se vytváří mnoho červených krvinek. Krevní elementy se také mohou vytvářet v malém množství – leukopenie, erytropenie, trombocytopenie. Musíme potom hledat, jak detoxikovat kostní dřeň. A znovu se dostáváme k tématu – může se opět jednat o důsledek glutenové enteropatie. V kostní dřeni se také velmi často shromažďují anorganické toxiny, hlavně chemické látky jako pesticidy, kovy, radioaktivní látky atd. (na ně využijeme kombinaci **MindDrenu** s příslušnou látkou). Jsou-li v kostní dřeni přítomna ložiska, budeme dávat **VelienDren**, protože kostní dřeň patří do okruhu sleziny. Klíčem pro kostní dřeň je ale okostice, což je již složitější záležitost, poněvadž okostice je vazivová blána a vazivo jako takové náleží k játrům. Tato problematika je ve zmíněném článku vysvětlena. Vlastní kost je pak v preparátu **OsteoDren**. Práce s kostí je složitější v tom smyslu, že musíme využít nejprve detoxikačních schopností jater a sleziny, teprve jako třetí bude preparát **OsteoDren**, který nám umožní odstranit z kosti ložiska.

Pokud tedy nejde o anemii, která by byla důsledkem jiné závažné choroby, je tento problém docela dobře odstranitelný, mám s tím ty nejlepší zkušenosti.

Schizofrenie a psychoharmonie®

Na přednáškách doporučujete vybrat preventivně sadu psychoharmonie® jednou ročně. V jakém intervalu byste ji doporučil lidem s psychickými problémy, např. schizofrenií?

Doporučení brát řadu **psychoharmonie**® jedenkrát ročně není závislé na zdravotním stavu klienta. Je jedno, jestli je zdravý, nebo nemocný. **Psychoharmonie**® splní svůj úkol a její účinek, to znamená změny související s emocemi, trvá řadu měsíců. Pokud má klient schizofrenii, základním preparátem určitě nebude **psychoharmonie**®, ale detoxikační postup zcela jiného zaměření. **Psychoharmonie**® pak bude možné zařadit do druhé kúry, přičemž

předpokládám, že v první kúře bych použil asi osm důležitých preparátů, takže v druhé kúře, která by obsahovala přibližně čtyři preparáty, by přicházelo v úvahu **psychoharmonie**®. Protože sada **psychoharmonie**® má jako všechny preparáty svůj vývoj, má opakování po jednom roce nejen vliv na obnovení účinku tohoto preparátu, ale přináší také nové účinky této sady. To je dostatečný důvod pro její opakování.

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz a archiv



Já si tě osedlám



Jak si nás, rodiče a prarodiče, osedlávají ti nejmenší? Snadno. Pokud je skutečně milujeme bezvýhradně, bezpodmínečně, je to v pořádku. Bohužel naše kultura inklinuje ke konzumu, a tedy i ke kupčení s láskou a ta už přestává být bezvýhradnou, stává se jen a jen zbožím na pultu. Pak se nedivme, že to mrně začne být malým, tak malým, ale přitom velkým tyranem. Jak najdeme tu správnou proporcii? **Snadno: milujeme je, nemanipulujeme s nimi, dopřejme jim svobodu a bezbřehou lásku a mějme v jejich city, emoce a vlohy důvěru.** Nebojme se, zapomeňme na to, co bychom z nich chtěli mít, zapomeňme, jak nás formovali a deformovali naši rodiče. Obrátme se k zasunutému, zapomenutému, ubitému vnitřnímu hlasu, zamysleme se nejdříve sami nad sebou a pak nad těmito malými krásnými bytostmi, které den co den formujeme ke svému obrazu, pokřivenému našimi životy. Jak může být tato bytůstka svobodná? Kde vidíte svobodu, snad při volbách nebo snad v médiích? Malé dítě by nemělo vidět televizi do tří let, osobně si myslím, že do deseti let. Přitom mi má dcerka Anička vypráví, jak si použít „dývídyčko“ a jak z toho má radost. Chápu, že má radost, ale nechápu, jakou radost má maminka – asi je jí to jedno, jen když dítě nezlobí. Nejceněnější je čas, který tomu dítěti věnujeme, a to tak, že jej pozorně posloucháme, případně se mu díváme do tváře, do očí, pokud si to přeje. A nejen to:

snažíme se být s ním naladěni na to, co říká, řeší a chce. Neukončujeme jeho hru a neříkáme mu: to stačí, pojď domů, nejedz tu zmrzlinu, jez pořádně, oblíkní se, je zima, ..., a dalších sto příkazů, rozkazů a jiných manipulací. Tvořme, mějme nápady, rozdělujme se s nimi o to. Rýmujeme situační glosy, i když se to básnicky nehodí – pokud se to bude rýmovat, děti z toho mají radost a cítí, že to bylo pro ně samé a že jim to rodič dává jako dar. Obdarováváme se, dopřejme si přemíru lásky, nikdy jí není dost. Nebojme se toho „já si tě osedlám, to uvidíš“. I tehdy zachovávejme důstojnost dítěte i svou – a nemusíme při tom být vážní a moudře pokylovat bradou.

Nedávno jsem byl s Aničkou na pískovišti, nějakí lidé tam seděli na lavičce, my jsme seděli zády k nim. Osoby si jen něco letmo povídaly, a i když jsem si myslel, že je Anička zabraná do hry, zaslechla nějaké zajímavé slovo a hned ho opakovala, aniž by se na osoby podívala. Myslím, že ani netušíme, co děti vnímají, co si pamatují, co je formuje a co jim nechťíce vkládáme do hlavy. Je také nutné stanovit hranice, dejme si na to však pozor. Pokusme se dětem dát s láskou to nejlepší, nebojme se to u sebe objevovat. Nepotřebujeme čist stohy literatury o výchově, je dobré si to však ověřovat. Stejně se o situaci, kterou je nutno teď a hned řešit, nedočteme v knize, a když, tak si na ni asi nevzpomeneme. Jak vychováváme naše děti, takový bude svět. Škola to nena-

praví, ta děti již nezformuje k lepšímu, to musí děti dostat doma, a to od raného dětství. Ve škole deprivant, umocněný dobou, jen pokazí dobré vlastnosti těch slušných dětí. Vše je to v našich rukách. Můžeme přečíst všechnu moudrost světa, ale děti se vychovávat nenaučíme. Buď na to nemáme čas, sílu, schopnosti, nebo je již příliš pozdě. Jediné, co nám zbývá, je začít děti vychovávat sami a projevit jim účastnou, bezmeznou lásku.

Zdeněk Novák
Foto: autor

Názory uvedené v této rubrice se nemusí shodovat s názory redakce. Redakce nenese odpovědnost za správnost údajů zde uvedených.

soutěž



Léto s Joalisem

Soutěžte s námi

Vytvořte originální fotografii s tematikou Joalis a zašlete nám ji do redakce na e-mail p.kotkova@joalis.eu. Ještě pořád máte čas, uzávěrka soutěže je 20. 9. 2011. Přehledný atlas lidského těla a dárková kazeta možná čekají právě na vás!

První fotografii nám poslala paní Růžena Kokošková. Záběr je pořízen v jižní Itálii na termálním ostrově Ischia v Poseidonových zahradách. Druhou fotografii zaslal pan Radovan Vítovec, myslím, že nepotřebuje žádné komentáře. Třetí fotografie je mimo soutěž, pochází z redakční dílny.

Joalis je v novém

Administrativní část společnosti Joalis je od 1. 8. 2011 přestěhovaná. Nyní nás najdete na adrese Orlická 9/2176, Praha 3 – Vinohrady. Čísla na mobilní telefony a e-mailové adresy zůstávají v platnosti i nadále, nová telefonní čísla na pevné linky najdete na stránkách www.joalis.eu.



MUDr. Jonáš ordinuje na Orlické

Na stejnou adresu jako Joalis se přemístila také ordinace MUDr. Jonáše. Objednávky na vyšetření a dotazy na provoz ordinace vyřizuje asistentka MUDr. Jonáše sl. Denisa Pitnerová prostřednictvím e-mailu: jonas.recepce@seznam.cz. V urgentních případech můžete použít telefon 222 710 020.

1. regionální centrum (Na Florenci) se stěhuje

1. regionální centrum řízené a kontrolované detoxikace se stěhuje do nových prostor v Galerii Fénix, která se nalézá v blízkosti stanice metra Vysočanská. Bližší informace a aktuální adresu centra se dozvíte na stránkách www.eckclub.cz, www.joalis.cz nebo na čísle 734 378 899.



Můj oblíbený CorDren na cestách.



Joalis Analerg wanted!

Detoxikace?
To teda
zírám! Proč
mi o tom
neřekli
dřív?



Pokud bychom chtěli být naprosto korektní, měli bychom dnes tuto rubriku pojmenovat spíše „Za zdravím do lesa“. Ovšem nebyl by to tak zvučný název, proto jsme se – jak praví klasik – přidrželi zavedeného označení.

K tématům v tomto čísle jsme vybrali dvě dobře známé, snadno dostupné byliny, které přispívají ke snižování hladiny cukru v krvi. Obě jsou z čeledi vřesovcovitých (*Ericaceae*), mají dokonce i shodné rodové jméno, jejich užití se však liší. Možná podle této nápovědy už teď tušíte, aniž byste se podívali dále, že bude řeč o dvou „sestrách“ – borůvce a brusince.



Brusnice borůvka

(*Vaccinium myrtillus*)

Zamíříte-li v létě do lesa, přivítají vás polštáře drobných, bohatě větvených keřů, na nichž se skví záplava modročerných, modravě ojíněných šťavnatých bobulí s osvěžující nakysle sladkou chutí.

Borůvka je rozšířená nejen v Evropě, ale také v severní Asii a v Severní Americe. U nás je hojná ve světlých, obzvláště jehličnatých lesích, na humózní, nepřiliš suché půdě od nížin do alpského pásma.

Čerstvé borůvky patří pro vysoký obsah vitaminů mezi nejvyhledávanější a nejhodnotnější ovoce. Slouží k přípravě sirupů, kompotů, zavařenin, borůvkového vína, želé apod. Jsou také důležitým zdrojem potravy pro četné lesní živočichy. Keřiky navíc svými hustými kořeny chrání půdu před erozí a tím má borůvka i velký ekologický význam.

Jako droga se sbírá list (*Folium myrtilli*) a plod (*Fructus myrtilli*). Listy obsahují třísloviny, látky snižující hladinu cukru v krvi (glukokinin – myrtilin) a organické kyseliny včetně vitamínu C. Sbírají se od května do září sdrháváním (listy se nesmí pomáchat), suší se co nejrychleji, nejlépe přirozeným teplem. Sušené listy si musí uchovat zelenou barvu.

Listy se používají jako účinný prostředek se svíravým účinkem při průjmech nebo jako pomocný lék při cukrovce (ve formě nálevu). Protizánětlivý účinek lze využít i k přípravě kloktadla.

Plody borůvky obsahují třísloviny, glukokinin, cukry, řadu organických kyselin, pektin, karoteny a významné anthokyany, hojně je obsažen také mangan. Sbírají se buď ručně, nebo pomocí hřebenu od července do konce srpna a suší se ve slabé vrstvě nejprve na slunci, pak při umělé teplotě do 60 °C v troubě nebo sušárně a dosušují se do úplného svaštění opět na slunci, aby zcela neztvrdly.

Plody se stejně jako listy používají při průjmech (mohou se rozžvýkat a jíst přímo nebo se připraví zápar a pije jako čaj) a ke kloktání při zánětech ústní dutiny. Barviva plodů mají příznivý vliv na regeneraci očního purpuru a zvyšují zrakovou ostrost. Za druhé světové války byly borůvky například součástí jídelníčku anglických letců, provádějících noční nálety, a dnes slouží k výrobě přípravků zlepšujících vidění při umělém osvětlení a jsou součástí stravy kosmonautů.

Zdroj: http://botanika.borec.cz/brusnice_boruvka.php



Brusnice brusinka

(*Vaccinium vitis-idaea*)

Brusinku najdeme v suchých lesích, zejména borových, na rašelinách, vřesovištích, na chudé písčité půdě od nížiny až do alpského pásma. Je to větvitý, nízký, stálezelený polokeř, jehož plodem jsou lesklé, kulaté, červené bobule.

Pro léčivé účely se sbírá především list (*Folium vitis idaeae*). Obsahuje arbutin a methyларbutrin, flavonoidy či triterpeny. Listy se sbírají opatrným othráváním v pozdním létě až do podzimu a suší se na slunci nebo ve stínu. Droga má zejména antiseptické a močopudné účinky. Plody brusinky se konzumují převážně jako ovoce, sbírají se v době plné zralosti (což je během srpna a září). Obsahují malé množství arbutinu, vitamín C, cukry a organické kyseliny.

Droga se užívá vnitřně v nálevu (1–3 polévkové lžíce řezané drogy na půl litru vody denně) jako adstringens a obstipans. Souží hlavně při zánětech horních a dolních močových cest a při zánětech žlučových cest. Pomocně se užívá při diabetu, přispívá ke snížení hladiny cukru v krvi.

Ojediněle se v lidovém léčitelství používá i brusinkový květ, který se využívá při revmatických onemocněních.

Zdroje: Korbelář, J., Endris, Z., Krejča, J.: Naše rostliny v lékařství.

Avicenum, Praha 1973

<http://byliny.vitalion.cz/brusnice-brusinka/>

Ilustrační foto: Mgr. Petra Kotková

Věděli jste, že...

... listy brusinky obsahují téměř stejné účinné látky jako listy medvědice lékařské?



Dnes s Ing. Lýdií Eliášovou

Celerový salát

Větší celer, 2 mrkve, 2 jablka, mleté ořechy

Celer, mrkev a jablka nastrouháme. Přidáme namleté ořechy a promícháme.



Čočkový salát

Náš tip

Zelenina, luštěniny či vlašské ořechy mají obecně nízký glykemický index, tudíž přispívají ke snižování hladiny cukru v krvi.

500 g uvařené čočky, 1 cibule, šťáva z 1 citronu, 3 stroužky prolisovaného česneku, 2 polévkové lžice hořčice, mořská sůl, mletý pepř, petrželová nať

Uvařenou čočku smícháme s cibulí nakrájenou nadrobno. Přidáme prolisovaný česnek, hořčici, šťávu z citronu a dochutíme solí a mletým pepřem. Na závěr posypeme nasekanou petrželovou natí. Salát výborně chutná s topinkami.



zachyceno v síti

Čokoláda je rychlejší než drogy

Podle odborníků z italského vědeckého institutu v Cagliari na Sardinii se při nadměrném požívání čokolády vypěstuje návyk na tuto pochutinu za pouhých 21 dní.

Důvodem rychlého návyku jsou látky, které jsou v čokoládě obsaženy a které lidské tělo vnímá pozitivně – především theobromin (je podobný kofeinu), esenciální kyselina tryptofan, z níž vzniká serotonin (neboli tzv. hormon štěstí ovlivňující například spánkový režim, ale třeba i sexuální chutě) či fenylethylamin, který dokáže vyvolat stavy podobné zamilovanosti. V neposlední řadě se v čokoládě vyskytuje anandamid, jenž je, ovšem ve větší míře, obsažen i v marihuaně.

A jak se závislosti zbavit? Lékaři doporučují čokoládu nahradit jinými pochoutkami, nekonzumovat nic sladkého ani při rozrušení a sportovat. Nezapomene-li nic z uvedených opatření, pak je nutné navštívit psychologa.

Zdroj: Panorama 21. století 1/2011
Ilustrační foto: www.samphotostock.cz



PŘEDNÁŠKY PRO TERAPEUTY

(osobní účast)

Přednášky v Praze

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
13. 9. 2011	13.00–15.00	Zkouška 2. stupně	distributor	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	299 Kč
20. 9. 2011	9.30–15.30	Seminář I	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	600 Kč
21. 9. 2011	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně	distributor	e-mail	0 Kč
4. 10. 2011	9.30–15.30	Seminář II	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	600 Kč
5. 10. 2011	9.30–15.30	Seminář I	Marie Dolejšová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	600 Kč
12. 10. 2011	9.30–15.30	Demonstrační měření	Ing. Vladimír Jelínek	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	600 Kč
12. 10. 2011	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně	distributor	e-mail	0 Kč
18. 10. 2011	9.30–15.30	Seminář III	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	1000 Kč
19. 10. 2011	9.30–15.30	Seminář II	Marie Dolejšová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	600 Kč
26. 10. 2011	9.30–15.30	Seminář I	Ing. Vladimír Jelínek	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	600 Kč
26. 10. 2011	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně	distributor	e-mail	0 Kč
1. 11. 2011	9.30–15.30	Seminář IV	Mgr. Marie Vilánková	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	600 Kč
2. 11. 2011	9.30–15.30	Seminář III	Marie Dolejšová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	1000 Kč
8. 11. 2011	9.30–15.30	Demonstrační měření	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	600 Kč
9. 11. 2011	9.30–15.30	Seminář II	Yvona Schwartzová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	600 Kč
16. 11. 2011	9.30–15.30	Demonstrační měření	Marie Dolejšová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	600 Kč
16. 11. 2011	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně	distributor	e-mail	0 Kč
22. 11. 2011	16.00–18.00	Seminář V	Ing. Vladimír Jelínek	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	300 Kč
23. 11. 2011	9.30–15.30	Seminář III	Yvona Schwartzová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	1000 Kč
23. 11. 2011	13.00–15.00	Zkouška 2. stupně	distributor	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	299 Kč
29. 11. 2011	9.30–15.30	Seminář IV	Mgr. Marie Vilánková	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	600 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.

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.

Stáž – účastníci kurzu si s sebou mohou přivést svého klienta, jehož obtíže chtějí konzultovat s lektorem.

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>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
21. 9. 2011	9.00–16.00	K1 + K2 (začátečníci)	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz		600 Kč
11. 10. 2011	14.00–17.00	Konzultační odpoledne Salvie – určeno pro absolventy kurzu K1, K2 a K3 (max. 5 osob, nutná vlastní Salvie)	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz		200 Kč
19. 10. 2011	9.00–17.00	Logika pentagramu a užití preparátů, práce s EAM setem	Pavel Jakeš	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	600 Kč
25. 10. 2011	9.00–16.00	K1 + K2 (začátečníci)	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz		600 Kč
26. 10. 2011	16.00–18.00	Den otevřených dveří – rychlé seznámení s principy detoxikační medicíny a ukázka EAM měření. Určeno pro lékaře a zdravotníky.	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz		0 Kč
10. 11. 2011	16.00–18.00	Den otevřených dveří – rychlé seznámení s principy detoxikační medicíny a ukázka EAM měření. Určeno pro lékaře a zdravotníky.	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz		0 Kč
11. 11. 2011	10.00–12.00	Zkouška 2. stupně	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz		299 Kč
15. 11. 2011	9.00–16.00	K 3 – nácvik práce se Salvií	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz		1000 Kč
29. 11. 2011	14.00–17.00	Konzultační odpoledne Salvie – určeno pro absolventy kurzu K1, K2 a K3 (max. 5 osob, nutná vlastní Salvie)	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz		200 Kč

Informace a přihlášky: Body Centrum s. r. o., Vodní 16, Brno, tel.: 545 241 303, info@bodycentrum.cz

Přednášky pro veřejnost v Brně: informace na www.bodycentrum.cz

Seminář MUDr. Jonáše pro lékaře a zdravotníky v Brně, 18. 10. 2011 hotel Continental, od 17 hodin

Seminář je určen pro lékaře a zdravotní sestry z oboru pediatrie, ORL, gynekologie a porodnictví a dalších oborů, kde může detoxikační medicína přispět k řešení chronických problémů a k prevenci obvyklých zdravotních potíží u dětí.

Přihlášky: Body Centrum s. r. o., tel. 545 241 303, e-mail: info@bodycentrum.cz

Kongresové dny

**Kongresový den detoxikační medicíny v Brně s Mgr. Marií Vilánkovou
a Ing. Vladimírem Jelínkem – 15. 10. 2011**

**Kongresový den detoxikační medicíny v Praze s Mgr. Marií Vilánkovou
a Ing. Vladimírem Jelínkem – 26. 11. 2011**

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

Přednáškové dny MUDr. Josefa Jonáše v Praze, 11.–12. 11. 2011

**Hotel Savoy, Keplerova 6
limitovaný počet účastníků, cena 2400 Kč**

Přednáškové dny MUDr. Josefa Jonáše v Brně, 2.–3. 12. 2011

**Hotel Avanti
limitovaný počet účastníků, cena 2400 Kč**

Program obou akcí bude stejný.

Informace a přihlášky: Mgr. M. Václavková, e-mail: m.vaclavkova@joalis.eu, tel. 724 090 525



Joalis Bambi Oil

Firma Joalis přichází na trh s trojicí unikátních informačních olejů Joalis Bambi Oil. Vedle informační složky obsahují tyto produkty mandlový olej s jedinečnými kosmetickými vlastnostmi a směsi specifických kvalitních olejů vhodných ke zvládnutí, ochraně a regeneraci citlivé pokožky novorozence a batolete.

V čem jsou Joalis Bambi Oil jiné než ostatní dětské oleje na trhu?

- kombinují ošetření kůže dítěte a účinky informace
- jsou určeny k přenosu informací do organismu přes pokožku
- tyto informace příznivě působí na fungování lidského organismu

Dětské oleje Joalis Bambi Oil pomáhají řešit nejčastější dětské obtíže. Na prvním místě stojí imunita a s tím související kvalita dýchacích cest a zažívacího ústrojí. Dále je to nervová soustava, jejíž porucha se může projevovat např. neklidem, nespavostí, kolikami, nechutenstvím či zvracením. Důležitá je též dobrá snášenlivost očkování, kvalita kůže a eliminace nepřiměřené úzkosti nebo agresivity.

K dispozici jsou tři typy olejů, snadno rozlišitelné podle barvy. Jsou koncipovány jako ucelená řada, proto je doporučeno používat všechny tři oleje souběžně, tj. pravidelně je střídat v pořadí uvedeném na obalu a aplikovat každý den jinou lahvičku.

Posuňte začátek detoxikace do prvních dnů po narození dítěte a umožněte rodičům prožít více radosti z jejich miminka.

Více informací najdete
v rubrice Galerie preparátů.

K dostání od září 2011
v distribuční síti ECC nebo
na www.ecclub.cz.

