

**Téma měsíce:  
Okruh ledvin  
Plísně**

**Umění koncentrace  
a jeho vliv na zdraví**

**Sůl – přítel,  
nebo nepřítel?**



Milí čtenáři,

v době, kdy dostáváte do rukou toto číslo, už možná pomalu začínáte uvažovat o tom, jakým dárkem potěšíte své blízké pod vánočním stromčkem. Rádi bychom vám toto přemýšlení usnadnili, a proto jsme pro vás vybrali ze sortimentu Joalis několik zajímavých tipů na vánoční dárky. Lepší zdraví je jistě hodnota, kterou ocení každý. Naše tipy si můžete prohlédnout na zadní straně obálky.

Budeme rádi, když si během předvánočních příprav najdete čas také na četbu bulletinu. Tentokrát jsme pro vás zpracovali témata, která souvisejí s okruhem ledvin. Přečíst si tak můžete například článek paní Márie Vlachové, který rozebírá jednotlivá onemocnění kloubů a možnosti jejich detoxikace, nebo článek Ing. Jelínka o potížích s prostatou, což je téma, které trápí stále více mužů. V článku Mgr. Vilánkové zase najdete přehled plísní, které je možné diagnostikovat v programu EAM set, včetně podrobných informací o jednotlivých rodech. A samozřejmě nechybí ani souhrnný článek MUDr. Jonáše, v němž se tentokrát podíváme na okruh ledvin netradičně a zamyslíme se nad některými běžnými klišé, která v této oblasti přetrvávají.

Jak jsme slíbili, přinášíme vám také vyhodnocení soutěže Léto s Joalisem, která probíhala od května do září tohoto roku. Zajímá vás, kdo je vítězem? Podívejte se na stranu 16. Můžete si zde prohlédnout jak všechny tři vítězné snímky, tak i záběry dalších autorů. Zbylou část soutěžních fotografií otiskneme v příštím čísle. Srdečně blahopřejeme vítězům a děkujeme všem, kteří se soutěže zúčastnili.

Dovolte mi, abych vám za celou redakci bulletinu Joalis info popřála příjemně strávený předvánoční čas, poklidný konec roku, veselého Silvestra a hlavně – vykročení do nového roku v plném zdraví.

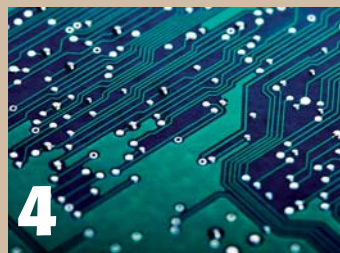
*Petra Kotková*

Mgr. Petra Kotková

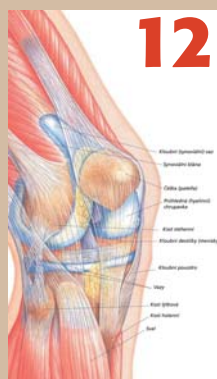
## Ledviny dnes netradičně

O orgánech okruhu ledvin toho již bylo napsáno mnoho. MUDr. Jonáš ve svém článku ukazuje, jak je důležité nepřebírat

bezmyšlenkovitě známá fakta, a zamýšlí se nad problematikou okruhu ledvin v netradičních souvislostech.



4



12

## Máte kloubní potíže?

Problémy s klouby již dávno nejsou záležitostí seniorů. Trpí jimi až polovina Čechů, výjimkou přitom nejsou ani mladí lidé. Článek paní Márie Vlachové vás seznámí s nejčastějšími kloubními onemocněními, jako je například revmatismus, artróza, kloubní infekce a mnohé další. Článek je zároveň také návodem k úspěšné detoxikaci.

## Plísně

Ať chceme nebo ne, plísně jsou součástí našeho života. Nalézají se v přírodě, jsou důležitou složkou některých potravin.

Avšak mohou také produkovat toxiny, jimž se musí náš organismus ubránit. O vlastnostech plísní, přirozeném vytváření protiplísňové imunity i detoxikaci organismu pojednává článek Mgr. Vilánkové.



8

## 18 Prostata

Prostata je orgán sice nenápadný, ale v mužském organismu zastává důležitou úlohu: souvisí totiž se sexuální funkcí mužských pohlavních orgánů. Dokud funguje správně, není se čeho bát. S potížemi spojenými s prostatou se však během života setká velké procento mužů. Článek Ing. Jelínka přiblíží nejčastější problémy, zejména zvětšení prostaty a nádorová onemocnění.

## Soutěž



16

V květnu 2011 byla v bulletinu vyhlášena fotosoutěž Léto s Joalisem o zajímavé ceny. Chcete vědět, komu Joalis nadělí přehledný atlas lidského těla nebo dárkovou kazetu? Podívejte se na vyhodnocení soutěže.

<b>úvodník</b>	2
<b>téma měsíce: okruh ledvin</b>	
Ledviny dnes netradičně	4
<b>MUDr. Jonáš radí</b>	
Kdy používat Bambi Oil	7
Aplikace lihových preparátů přes kůži	7
Dávkování preparátů Joalis	7
<b>téma měsíce: okruh ledvin</b>	
Plísňe	8
Máte kloubní potíže?	12
<b>galerie preparátů</b>	
ArtiDren	15
<b>soutěž</b>	
Léto s Joalisem	16
<b>orgány čínské pentagramu</b>	
Prostata	18
<b>aktuálně</b>	
Nová otevírací doba v distribučním centru Na Výhledech	20
<b>strava &amp; metabolismus</b>	
Sůl – přítel, nebo nepřítel?	21
<b>zachyceno v síti</b>	
Víno, které léčí	23
<b>umění emocí</b>	
Umění koncentrace a jeho vliv na zdraví	24
<b>zachyceno v síti</b>	
Stručný průvodce příležitostného alkoholika	26
<b>za zdravím na zahrádku</b>	
Chmel obecný, pivoňka lékařská	27
<b>zdravě &amp; chutně</b>	
Mořská řasa Nori	29
Suši	29
<b>kalendář akcí</b>	
Připravované akce	29
<b>aktuálně</b>	
Nové Centrum C. I. C. metody v Praze	31

**Bulletin  
informační a celostní  
medicíny**

6/2011  
listopad–prosinec

**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.  
Orlická 2176/9  
130 00 Praha 3  
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  
a na str. 32**

www.samphotostock.cz

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



**Detoxikaci hrozí jedno nebezpečí. Naštěstí nikoli velké, nikoli fatální, ale přece jen se o něm musím zmínit. Přestože detoxikační medicína v mém pojetí vychází z čínské medicíny, není doslovným opakováním této velmi tradiční, letité vědy. Čínská medicína byla chápána jako inspirace, nikoliv jako dogma. Proto by nebylo přínosné a smysluplné, kdybychom opakovali to, co bylo tisíckrát napsáno – například o ledvinách a okruhu ledvin.**



# Ledviny dnes netradičně

**S**oučasná přírodní medicína se dělí na dva směry. Jeden směr opakuje dogmaticky stará poznání, například ájurvédská medicína, akupunktura či lidové bylinkářství, jiní se snaží přinést do přírodní medicíny něco nového. Detoxikační medicína přináší celou řadu nových poznatků a také využívá současné technologie a znalosti nejmodernější vědy. Proto se i okruh ledvin mohou snažit pojmout netradičně, na základě poznatků, které udělala věda, v tomto případě embryologie a histologie, i na základě poznatků vlastních.

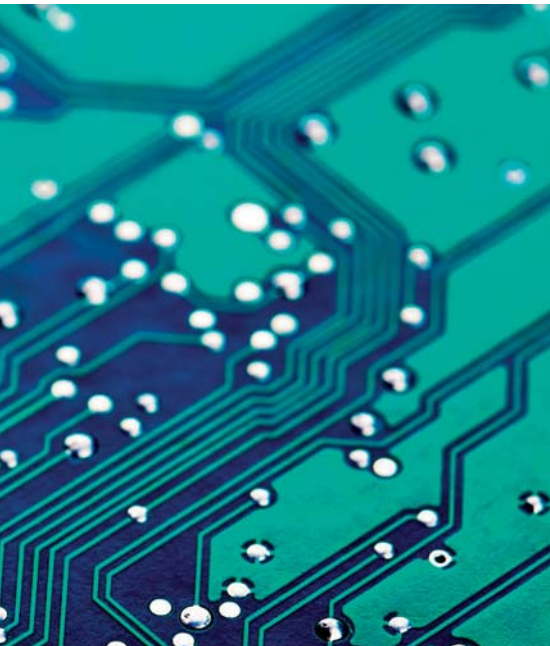
Vraťme se však ke slovu detoxikace. Na počátku mého uvažování bylo pojmenování „detoxikační medicína“ zcela na místě, jelikož jsem se domníval, že odstraněním všeobecně známých jedů dosáhnou uzdravení organismu. V průběhu dalších let sbírání zkušeností a poznatků z celého světa se detoxikační medicína postupně dostává do jiné oblasti, než je toxikologie: čím dál více

zmiňuje souvislosti s informačními technologiemi. Snad to bude pro detoxikaci do budoucna znamenat něco velmi významného. Není prakticky možné, alespoň si to nedovedu představit, že by někdo z představitelů současné moderní medicíny změnil názor, došel k novým poznatkům, zkrátka udělal pomyslný kotrmelec s půlobratrem. Ani konkurence v současné medicíně nemůže vyrůst, na to je moloch státu a farmaceutických firem příliš silný a nedobytný.

Představme si však následující situaci. Silná firma z oblasti informačních technologií, jako je například Microsoft, Apple nebo třeba Google, přijde s přístrojem, který bude vytvářet informačně-energetické pole. Člověk bude do tohoto pole vstupovat, aniž by se hovořilo o léčení. Anebo bude mít na těle připevněný čip a tento čip bude možné přeprogramovat; nejdříve na nějakém kontaktním přístroji, později

bezkontaktně. Nepůjde o žádnou léčbu, nepůjde o žádnou konkurenci v medicíně, a přesto to může naprosto změnit celé léčení, které v podstatě zůstává po tisíciletí nezměněné: léky, vyšetřovací metody, přístroje, operace.

Měli bychom tedy spíše nežli o detoxikační medicíně hovořit o informační medicíně. Je zajímavé, že pokud tento pojem zkrátíme, vznikne nám zkratka IM. Při spelování vyslovíme anglická slova „I am“ neboli „já jsem“. To je dostatečně symbolické pro to, aby se tento termín začal postupně ujímat: IM technologie. Dnes již totiž víme, že většina toxinů, od mikrobiálních ložisek přes cizorodé látky nebo emoce, nepůsobí na lidský organismus svou toxickou hmotou, ale svou toxickou informací. Nemůžeme si představit, že pokud vyměříme v lidském organismu olovo nebo rtuť, jedná se automaticky o otravu, a s člověkem je tudíž třeba nakládat jako s jedincem otráveným



těžkými kovy. Dnes víme, že tyto látky mají své informační pole. Toto informační pole se rezonancí zesiluje a působí rušivě na lidský organismus. Totéž je u mikrobiálních ložisek, jak velmi exaktně dokázal Luc Montagnier, a také u jiných toxinů. Proto snad v budoucnu bude vedle sebe existovat biologická medicína a informační medicína, aniž by si konkurovaly. Veškeré živé subjekty se skládají ze tří na sobě závislých veličin – hmoty, energie a informace. Nevím, proč bychom měli jednu nebo dvě tyto veličiny vynechat a soustředit se pouze na tu jedinou. Pojďme se však od tohoto úvodu přiblížit k problematice okruhu ledvin.

Celý lidský organismus se skládá pouze ze čtyř tkání – z nervové tkáně, svalové tkáně, epitelu a pojivové tkáně. Všechny orgány jsou tvořeny kombinací těchto

tkání a v každém orgánu jsou zastoupeny jejich různé funkční varianty. Přesto se však jedná embryologicky stále o tutéž tkáň. Můžeme se tedy setkat s epitelem slizničním, žláznovým, neurokrinním nebo různým jiným epitelem. Ať se jedná o jakýkoli typ, stále zůstává epitelem. Rovněž svaly mohou být hladké, příčně pruhované nebo speciální srdeční svalstvo, a přesto jde pořád o sval, který má embryologicky jednotnou podstatu.

Svalová hmota se však skládá i z dalších tkání, jako je například vazivo, a oživuje ji nervová tkáň. Tím tvoří určitý funkční celek, který se v principu neliší například od střeva. Z tohoto hlediska bychom tedy nemohli rozlišit kosterní svalstvo a tlusté střevo. Na první pohled se nám to zdají být dva velice rozdílné orgány, nakonec však zjistíme, že mají řadu tkání společných. Společné mají vazivo, svalovou tkáň, nervovou tkáň. A to je důležité pro správné chápání ledvin a ledvinového okruhu.

Samotné ledviny jsou poměrně komplikovaným, inteligentním filtrem. Filtrují krev, aby z ní odstranily látky, které jsou přebytečné nebo odpadní. Nepouští vše, ale vrátí do krve zpět to, co tam patří a o co by organismus neměl přicházet, případně regulují množství těchto látek, které v organismu může zůstat a které naopak musí pryč. Jiné látky zase odcházejí pryč prakticky kompletně. Tento filtr je důmyslným zařízením, které se skládá z krevního klubička, kudy přichází krev. Ta se filtruje přes bazální membránu. Bazální membrána je útvar složený ze dvou vrstev. V jedné bychom našli vazivo, především kolagenní vazivo, ale také vazivo retikulární. Na této membráně bychom našli také epitel. Rovněž povrchová vrstva ledviny je tvořena vazivovým pouzdrém. To je často uloženo v tukovém polštáři. Tuk je mimochodem také pojivo a do těžké skupiny patří i vazivo.

Budeme-li takto znát složení ledviny, uvidíme, že problém se může odehrávat v epiteliální struktuře. Jedná se o strukturu, která má nejen filtrační schopnosti, ale rovněž schopnosti endokrinní. Produkuje tedy důležité hormony. Problém se však může odehrávat také ve vazivové složce, které je v ledvině velmi mnoho. To má ovšem závažné důsledky pro další uvažování. Vazivo totiž jednoznačně patří do okruhu jater a je ovládáno emocí, kterou

*Glomerulus – jedna z drobných filtračních jednotek v ledvině*



můžeme jednoduše popsat jako stav nebo pocit ohrožení, jako emocionální stres způsobený touto emocí, která patří k základním lidským emocím. Epitel spadá do okruhu sleziny a je ovládnán emocí, kterou můžeme nazvat stresem z odpovědnosti, stresem ze starostí, z tíže, kterou přináší lidský život.

Jestliže budeme takto ledviny chápat, dojdeme k poznatku, že poruchy ledvin, vytváření mikrobiálních ložisek, působení mikrobiálních toxinů a další škodlivé děje jsou vlastně sekundární. Sekundární proto, jelikož za primární budeme považovat játra a emoce s nimi související, zároveň také slezinu a emoce vztahující se k ní. Jestliže tyto dva orgány nevládnou svou zátěží, produkují škodlivou energii a vysílají škodlivé emoce. V zájmu zachování rovnováhy organismu mohou být postiženy jiné orgány, mezi nimi právě ledviny. Ty následně začnou ovládat místa v mozku související s úzkostí a jejich negativní vliv se začne šířit do dalších orgánů – do kostí, kloubů, ucha a jiných míst. Když to však domyslíme z pohledu, který jsem uváděl na začátku, potom kost patří mezi pojivo. V uchu se nachází řada vazivových částí, ale také epitel, který vnímá například rovnováhu nebo převádí mechanické impulzy na impulzy elektrické. Také klouby jsou směsí vaziva a epitelu. Svou roli hraje i svalová složka.

Po takovém rozboru vidíme, že se do

všech orgánů promítají především vlivy zmíněných dvou orgánů, které ovládají jak vazivo, tak nervový systém, jak svaly, tak epitel. Až sekundárně ledviny určují, které další orgány budou postiženy ložisky a kudy se bude další postižení organismu ubírat. Protože emocí ledviny je úzkost, bylo by nesmyslné zabývat se primárně úzkostí. Na počátku musíme řešit problematiku jater a sleziny a problematiku s nimi spojených tkání. Následně můžeme ledviny velmi snadno zbavit toxinů. Pokud jsou navíc schopny regenerovat, jsme zachráněni.

Ledviny nejčastěji předávají svou patologickou energii do nejbližších částí systému, který se v medicíně nazývá močově-pohlavní systém. Tento systém zahrnuje ledvinovou pánevku, močovod, močový měchýř, močovou trubici, ale také dělohu, vaječníky, vejcovody, pochvu a s ní související části mozku, tedy část hypotalamu, část hypofýzy a další struktury. Ovšem nezapomínejme, že všechny tyto vyjmenované části našeho těla se skládají ze sliznice, z nervového systému, vaziva a mnohdy, jako v případě močového měchýře, také ze svalů. Bez detoxikace základních orgánů, tedy jater a sleziny, nemáme šanci upravit ostatní orgány související s ledvinami a patřící do ledvinového okruhu. Na druhou stranu

detoxikační preparát **UrinoDren**, který je základním detoxikačním preparátem ledvin, již v sobě obsahuje zmíněné složky, tedy složku vazivovou i složku epitelální. Jinak by nebyl účinný.

Při detoxikaci ledvinového okruhu doporučuji preparáty **LiverDren**, **VelienDren** a **UrinoDren**, neboť detoxikace je celostní terapie. Celostnost v našem pojetí znamená nejen vztahy mezi jednotlivými částmi organismu, ale také vztahy mezi naší psychikou a tělesností, proto preparáty **Emoce** a **Streson** nebudeme považovat za preparáty, které stojí někde stranou a mají ovládat něco nadstavbového, jako je psychika. Budeme je považovat za preparáty naprosto základní, které nám umožní vstup do prostoru, který chceme detoxikovat. Tyto preparáty jsou důležité pro přístup k toxinům. Po podání těchto preparátů se nám zároveň některá toxicky zatížená místa výrazněji ukážou na naší měřicí aparatuře.

Mikrobiální ložiska v emocionálních orgánech, jako je *corpus amygdalae* a *hippocampus*, jsou pod vlivem již zmíněných orgánů, zároveň jsou také sídlem paměti našeho světa emocí, a tím i stresu. Proto je preparát **Cranium**, který odstraňuje mikrobiální ložiska z těchto částí mozku, rovněž nezbytným doplňkem, chceme-li odstranit nežádoucí toxiny z okruhu ledvin. Nezapomínejme, že močový měchýř, kde velmi často nacházíme mikrobiální ložiska, ale také například cizorodé látky, je z velké části tvořen




svalovinou. Tato svalovina spadá do okruhu sleziny. Problém pomáhá řešit preparát **MuscuDren**.

Ledviny jsou orgánem, který je relativně často napadán autoimunitním procesem. Dojde-li k poruše center řídicích imunitu (*lobus parietalis*) a ke vzniku autoimunitní aktivity, bývají ledviny velmi častým cílem. Vznikají pak stavy selhání ledvin. Tomu lze zabránit pouze tehdy, známe-li dobře schéma detoxikace autoimunitních chorob. Protože jde o choroby nejzávažnější, vždy se soustřeďujeme na to, zda ledviny nejsou napadeny naší vlastní autoimunitou. I zde chápeme, že autoimunita je výrazem autoagrese, sebedestrukce a že se stoupající agresivitou nejen ve společnosti, ale především u nás jedinců tvořících společnost se tato agrese bude velmi často obracet proti nám samotným. Společnost agresí odsuzuje a přísně trestá. Agresivní člověk se vyčleňuje ze sociální společnosti. Proto bude význam autoimunitních chorob stoupat zároveň se zvyšujícím se stupněm agrese.

Jiným orgánem, do kterého zasahují ledviny, jsou vlasy. Můžeme kolem sebe pozorovat, kolik mladých lidí, především mužů, nemá vlasy. Staří lidé si za padesát, šedesát let svého života musí všimnout toho, že v době jejich mládí byla takováto situace nezvyklá, neobyčejná. Dnes však vypadávání vlasů není žádnou zvláštností. Řekli bychom, že ledviny jsou oslabené nebo že jsou toxicky zatížené? Opět se musíme podívat na to, že vlasy jsou ukotveny v pokožce hlavy, ale pod pokožkou hlavy se nachází vazivová blána, která se jmenuje *galea aponeurotica*. Ložiska a jiné toxiny v této vazivové bláně jsou hlavní příčinou ztráty vlasů. Ostatně ten, kdo pečlivě měří jednotlivé orgány a opravdu to umí, velmi často u lidí, kterým vlasy padají, nenaměří žádnou chorobu vlasů. Problém totiž obvykle spočívá právě v této bláně zvané *galea aponeurotica*. Říkám-li obvykle, pak mám na mysli téměř vždy.

Rovněž v tomto případě, který je typický a ilustrativní pro naše povídání, půjdeme cestou přes játra k ledvinám a odtud k preparátu **CapiliDren**, ve kterém budou zahrnuty i potřebné emoce týkající se vazivové blány *galea aponeurotica*. Mohli bychom tak jít ještě dále, po orgánech, které se v popisu tradiční čínské medicíny spojují s ledvinami.

Smyslem tohoto článku je upozornit, že takovýto pohled není jednoduchý a že se předává z knihy do knihy, aniž by měl pisatel o problematice hlubší vědomosti a aniž by musel den co den zmíněné orgány uzdravovat a nemocným pomáhat. Jestliže to udělá zodpovědně, musí dojít k závěru, že věci se mají trochu jinak a že je potřeba nad tím přemýšlet. Pokuste se ve své praxi zkoumat, zda mám pravdu, či nikoliv. 

MUDr. Josef Jonáš

Ilustrace:

Williamsová, F., Brewer, D., Smith, T. a spol.:  
Lidské tělo. Fortuna Print, Praha 2003  
www.samphotostock.cz



## Kdy používat Bambi Oil

**Chtěla bych se zeptat, jestli se oleje Bambi Oil musí používat každý den, nebo jen po koupání (koupeme každý druhý den).**

Renata Špačková

Dětské oleje Bambi Oil nemusíte používat každý den, aplikace ob den naprosto postačí. Přenos informací do organismu a s ním i příznivé účinky zůstávají zachovány. Pro dosažení optimálních výsledků ošetřujte kůži dítěte pokaždé jiným druhem oleje a střidejte je v pořadí 1, 2, 3. Bambi Oil používejte vždy po koupání.



## Aplikace lihových preparátů přes kůži

**Je možné i u dospělých užívat alkoholové preparáty tak, že se vtírají do kůže na břichu? Jedná se o to, že po užití přípravků mám nepříjemné pocity v oblasti žaludku a velké pálení žáhy (trpím refluxem). Zkoušela jsem už i postup s převařenou vodou, tedy nakapala jsem přípravek do převařené vody, aby alkohol vyprchal, ale problémy stále přetrvávají.**


Mirka Barlová

Lihové preparáty Joalis lze i u dospělého člověka vtírat do kůže. Ideálními místy pro aplikaci těchto preparátů jsou hrdlo a předloktí. Kvalita přenosu informace je při tomto způsobu použití stejná jako při požití ústy. K natírání na kůži používejte pouze preparáty lihové, nikoliv sirupové.

## Dávkování preparátů Joalis

**Ráda bych se zeptala, jaký je optimální a maximální počet užívaných kapiček Joalis, tak aby tělo zvládalo dobře na detoxikaci reagovat.**

Soňa Rychterová

To je věčný soubor dnešní doby. Lidé této civilizace sice žijí v informačním světě, ale jejich mozek je stále pevně zakořeněn ve světě hmoty. Co držím, vidím, čichám, to existuje. Miliony neviditelných vln a signálů kolem nás nejsou? Je to stejná otázka, jako když se zeptáte, zda se televizní program zlepšil, když ho pustíte hlasitěji. Informace se neliší v kvantitě, ale v kvalitě. Je zcela lhostejné, zda užijete osm nebo dvanáct kapek. Důležité je informaci opakovat. Opakovat ji můžete dvakrát nebo pětkrát denně, to již rozdíl je. Doporučuji opakovat dvakrát denně. 

**Plísně jsou součástí života stejně tak jako bakterie, viry, rostliny a vyšší živočichové. Jako plísně jsou nazývány mikroskopické vláknité houby, které pokrývají povrch, na němž rostou, jemným bílým, anebo barevným podhoubím. Říše hub je rozsáhlá skupina organismů, skýtá jich až 1,5 milionu druhů. Dříve byly houby zařazovány k rostlinám. Protože jsou však některé vlastnosti buněk hub charakteristické také pro živočišné buňky, byla pro ně vyčleněna samostatná říše.**

# Plísně



**H**ouby, na rozdíl od rostlin, nemají chlorofyl, nemohou si tedy samy přeměňovat sluneční energii v chemickou a ukládat ji do zásoby. Jsou závislé na příjmu energie z rostlin nebo živočichů. Energii většinou získávají rozkladem odumřelých rostlinných nebo živočišných těl. Tato skupina hub se nazývá saprofytická. V přírodě hraje velmi důležitou roli, jelikož dokáže rozložit (dekompozitovat) organický i anorganický materiál na základní složky hmoty. Tyto houby uvolňují uhlík ve formě kyslíčnicku uhlíčitého, dusík ve formě amoniaku a dále hmotu rozkládají na anorganické prvky. Mají schopnost rozložit kosti, rohovinu, transformovat chemické sloučeniny, sloučeniny těžkých kovů. Zároveň však tyto toxické kovy, chemikálie, radioaktivní látky a jejich sloučeniny do sebe akumulují. Společně s ostatními organismy zajišťují koloběh látek v přírodě. Primární funkce plísní stojí tedy až na konci potravinového řetězce. Jejich primární schopnosti rozkládat člověk ale využil k přípravě širokého spektra potravin a také v moderních technologiích k výrobě léků (antibiotika, cytostatika), organických kyselin, enzymů atd.

Druhou skupinu hub tvoří houby parazitické. Ty ještě můžeme rozdělit do dvou skupin na houby biotrofní, které se žijí obsahem buněk, ale nezabíjejí je, a nekrotrofní, které způsobují odumírání tkáňe.

Některé druhy plísní používal člověk k výrobě určitých potravin již v dávnověku. Například kvasinky jsou potřebné ke

kynutí těsta či k výrobě alkoholu. Bez nich bychom neznali pivo ani víno. Plísně se zase používají například ve výrobě sýrů. Některé plísně, neměli bychom třeba takový camembert (*Penicillium camemberti*) neboli česky hermelín, rokfór (*Penicillium roqueforti*) neboli českou nivu. V Asii se kultur plísní využívá také již několik tisíc let, a sice k výrobě sójové omáčky nebo třeba nápoje saké. Některé druhy z říše hub, především větší druhy, se také používají v kuchyni přímo. Bez hub si zkrátka nedovedeme představit některé pokrmy, třeba takovou českou bramboračku.

Plísně v přírodě bojují s půdními bakteriemi o zdroje potravy a životní prostor. Produkují různé toxiny, které zabíjejí bakterie nebo brání jejich růstu. Tyto toxiny začal využívat člověk v léčbě bakteriálních infekcí jako antibiotika. Aby půdní bakterie mohly v tomto prostředí přežít, vytvořily si proti těmto antibiotikům rezistenci. Z těchto půdních bakterií se geny zajišťující rezistenci dostaly do bakterií, které jsou škodlivé pro člověka, zároveň jsou však odolné proti používaným antibiotikům. Také produkce alkoholu je pro plísně výhodou, jelikož vadí určitým druhům bakterií. Podobně je to s kyselostí, plísně samy produkují kyseliny, jsou tedy na toto prostředí adaptovány.

Podobně jako bakterie nebo viry je pro člověka patologická určitá skupina hub a plísní. Ty mohou způsobovat celou řadu zdravotních problémů. Bohužel počet problémů a množství lidí, pro které se plísně staly problémem, prudce vzrůstá. Jed-

nou z důležitých příčin tohoto jevu je nepochybně zhoršující se životní prostředí a větší zatížení množstvím i druhy toxinů, které v sobě lidé mají. Jednou z příčin je používání antibiotik a dalších léků, například cytostatik, které při užívání v podstatě připravují tkáňe na to, aby mohly být osídleny plísněmi. Příčinou je také nadměrný dlouhodobý stres, který vede ke zvýšenému vylučování hormonu kortizonu, nebo používání kortikoidů k léčbě alergií či autoimunitních onemocnění. Tyto hormony způsobí, že organismus uvolňuje své energetické zásoby, a tím dodává potravu plísním. Zároveň tyto léky potlačují imunitu, která pak nestačí plísně zlikvidovat. Zhoršené životní prostředí vede k tomu, že se v organismu akumulují například radioaktivní látky, toxické kovy a jejich sloučeniny. Přirozenost plísní je likvidovat tyto sloučeniny. Také větší množství prachu a chemických látek ve vzduchu vede k neustálým mikrozaněním dýchacích cest, která jsou způsobena ostrými částicemi a poleptáním; to umožňuje uchycení a růst plísní.

Aby se náš organismus plísním ubránil, je velmi důležitá protiplísňová imunita, kterou zajišťují ledviny. Ledviny jsou hlavním orgánem pro řízení rovnováhy tekutin a solí v těle. Udržení homeostázy organismu je závislé na přesně řízeném vylučování zplodin a zbytků metabolismu, látek ve vysoké koncentraci, solí, vody a toxinů. Úkolem ledvin je také spolu s jinými ionty prvků vylučovat kyselé ionty vodíku, tedy udržovat



rovnováhu kyselin a zásad (acidobazickou rovnováhu). To je velmi důležité pro to, aby v těle probíhaly správné chemické reakce potřebné k fungování těla. Pokud je tedy narušen okruh ledvin různými toxiny, ledviny nestíhají vyloučit potřebné ionty a udržet pH ve správném rozmezí, a tím stoupá zakyselení celého těla. Toho začnou využívat plísně, kterým kyselé prostředí nevadí, naopak jim vyhovuje, protože jim dává výhodu proti jiným druhům (např. bakteriím), které kyselost omezuje. Je to podobné jako v přírodě, kde v kyselých půdách spíše převládají různé plísně. Mezi ženami se traduje, že by si žena neměla mýt intimní partie mýdlem, protože si tím poruší kyselé pro-

Mykotoxinů je celá řada a mají různé účinky na organismus. Asi nejznámější jsou aflatoxiny, které byly objeveny po hromadném úhynu krůt v Anglii v 60. letech 20. století, přičemž krmivo krůt obsahovalo burské oříšky (podzemnicí olejovou). Hlavními producenty aflatoxinů jsou plísně *Aspergillus flavus* a *Aspergillus parasiticus*, které nejčastěji napadají olejninu (arašíd, sója, slunečnice, ...), obilí (kukuřice, rýže, pšenice, ...) a ořechy (mandle, vlašské ořechy, kokos, ...) a koření, zvláště při nevhodném skladování při vysoké vlhkosti. Pozor byste si měli dávat na polámané plody, protože jejich poškození usnadňuje napadení plísněmi. Zdrojem aflatoxinů mohou být také mléčné produkty od zvířat krmených plesnivým senem. Existuje mnoho typů aflatoxinů: aflatoxin B1, B2, G1, G2. V podstatě jsou to nejsilnější karcinogeny, poškozují játra, mají imunosu-

žeme používat k měření, zda v organismu plísně patologicky působí. Některé plísně jsou přirozenou součástí mikroflóry sliznic, například kandida na kůži, a naše imunita a další bakteriální flóra na sliznicích drží tyto plísně pod kontrolou. V tomto případě, pokud do misky Salvie dáme ampuli Candida, přístroj neindikuje problém, ručička zůstane na původní hodnotě, přestože bychom kandidu ze stěru mohli vykultivovat. Problém nastává, dojde-li k narušení rovnováhy, plíseň se přemnoží a začne pronikat dále do organismu a produkovat toxiny. V takovém případě už při diagnostice na Salvii dojde k poklesu ručičky, což znamená, že kandida začala organismu škodit.

### Diagnostika plísní v programu EAM set

Pomocí programu EAM set můžeme diagnostikovat tyto plísně (kapitola „Fungi“):



středí brání přemnožení kvasinek. Avšak není to tak úplně pravda. Používáním mýdla se ničí laktobacily, které brání růstu plísní. Zároveň také ledviny vylučují neživé toxiny rozpustné ve vodě, chemické sloučeniny, léky, antibiotika. Pokud tedy v důsledku nesprávné funkce ledvin neprobíhá toto vylučování úplně ideálně, plísně toho okamžitě využívají ve svůj prospěch a snáze organismus osidlují.

Plísně mohou organismům škodit dvojným způsobem. Zprvė poškozují jednotlivé tkáně a sliznice organismu tím, že na nich parazitují, vytvářejí ložiska a toxiny. Z druhého se toxiny produkované plísněmi (takzvané mykotoxiny) do člověka dostávají z vnějšího prostředí potravou a dýcháním. Tyto toxiny zvnějšku ale velmi často umožní obsazení zasažených tkání samotnými plísněmi.

presivní účinky, v těhotenství mohou poškodit plod.

Dalším příkladem mykotoxinů je ochratoxin, který kontaminuje potraviny a hospodářská krmiva. Velmi silně poškozují ledviny a potlačuje imunitu. Také ochratoxinů existuje celá řada. K detoxikaci od těchto toxinů je třeba použít preparát **Joaalis Mycotox**, samozřejmě zasazený do celého detoxikačního postupu, protože pokud by byl použit samotný, nepřinese nám takové výsledky, jaké bychom očekávali. Chceme-li detoxikovat organismus od plísní, je důležité detoxikovat zároveň také od jejich toxinů, protože tyto toxiny velmi často umožní plísním dobré životní podmínky.

Pokud používáme k diagnostice program EAM set, nalezneme zde v kapitole „Mikrobiologie“ kapitolu „Fungi“, kterou mů-

### Rod *Aspergillus*

Jsou to velmi rychle rostoucí vláknité houby, mohou být různě zbarvené (žluté, zelené až modré, hnědé, černé). Volně se vyskytují v přírodě, většinou se člověk nakazí vzdušnou cestou. Způsobují infekční onemocnění zvané aspergilóza, které se často vyskytuje jako profesní onemocnění lidí pracujících ve vlhkých, zaprášených provozech, kde neustále poletují různé plísňové spory. Při aspergilóze jsou nejprve postiženy dýchací cesty, může vzniknout akutní zápal plic. Plísně rodu *Aspergillus* mohou způsobit zánět středního ucha, zánět dutin, mohou postihnout oči a dostat se do CNS. Jejich ložiska v dýchacích cestách mohou dráždit nervový systém a přispět ke vzniku astmatu. U lidí s poruchou imunity mohou prakticky proniknout do celého těla, včetně toho, že prorůstají cévy.

V současné době také patří mezi nemocniční nákazy – nebezpečí hrozí hlavně po různých operacích, kdy je organismus oslaben. Tyto plísně produkují aflatoxiny, proto jsou jejich ložiska velmi nebezpečná (tyto toxiny mohou přispět ke vzniku rakoviny a poškodit játra).

### **Rod Trichophyton, Microsporum, Epidermophyton**

Způsobují kožní mykózy, množí se v keratinových vrstvách kůže a jejích produktů (vousy, vlasy, nehty). Nepronikají do hlubších tkání a jsou adaptovány na parazitickou existenci. Přenášejí se mezi lidmi, některé druhy i mezi zvířaty. V postižených místech velmi často postupně vzniká zánět. Tyto typy mykóz se nazývají dermatofytózy nebo tinea. Podle postižených míst se rozlišují různé formy, např. tinea capitis (vlasy) apod. Plísně rodu *Trichophyton* často najdeme na palcích u nohou. Jsou různě zbarvené a mají buď zrnitý, nebo různě drobný povrch. Mohou napadat vlasy, vousy. Rod *Microsporum* infikuje hlavně kůži a vlasy, rod *Epidermophyton* infikuje kůži a nehty.

### **Rod Keratinomyces**

– plísně napadající nehty

### **Hyalinní saprofyty (Hyaline Saprobes)**

– hyalinní (průsvitné) rozkladné plísně

### **Rod Penicillium**

Tyto plísně tvoří pigmentované kolonie, rychle rostou a vypadají jako štětečky (odtud český název štětičkovec). Některé druhy se v těle chovají jako plísně rodu *Aspergillus*, způsobují problémy zejména v dýchacím ústrojí, mechanickým drážděním mohou zhoršovat stav u astmatu. Mohou být také příčinou plísně na nehtech a kůži. Dokážou tvořit mykotoxiny, které mohou být toxické pro játra a ledviny. Některé druhy plísni z rodu *Penicillium* jsou používány k výrobě sýrů.

### **Rod Paecilomyces**

Účastní se vzniku zánětů srdečního svalu, zánětu jater a kožních infekcí. Někdy se může objevit i u gynekologických výtoků. Některé druhy infikují oko.

### **Rod Scopulariopsis**

– může působit uvnitř těla, hlavně v plících, způsobuje také kožní plísně, u nichž zasahuje i do podkoží

### **Rod Acremonium**

– méně častá plíseň, nalezena u zánětu jater, způsobuje kožní změny, napadá nehty

### **Rod Fusarium**

V přírodě jsou tyto plísně hojně rozšířeny, často napadají potraviny, kontaminují povrch lékařských pomůcek, jejichž prostřednictvím se mohou dostat do těla.

### **Rod Trichoderma a Gliocladium**

– méně časté plísně

### **Zygomycety**

Tyto plísně donedávna patřily mezi vzácné původce onemocnění, normálně je nejde najít na obilninách a ovoci. V poslední době roste jejich výskyt. Mohou infikovat popáleniny, u poraněných mohou způsobit sepsi. Typickým rizikovým faktorem je

### **Čeď Dematiaceae (Dematiaceous Molds)**

Plísně z čeledi *Dematiaceae* jsou charakteristické tmavým pigmentem melaninem. Jsou vzácné, zvláště v našich podmínkách, zato však mohou být nebezpečné. Rostou na kůži, prorůstají do podkožních tkání, vytvářejí tzv. sklerotická tělíska. Také mohou vytvářet ohraničená ložiska v podkoží nebo kosti s hnisem a vlákny plísni.



diabetes nebo orgánové transplantace. Způsobují plísněná onemocnění zevního zvukovodu. Prorůstají stěny velkých cév a vytvářejí tzv. živé tromby, které mohou způsobit embolii vedoucí až ke smrti. Také tvoří různé mykotoxiny.

### **Rod Absidia**

– způsobuje zejména záněty ucha, zápal plic

### **Rod Cunninghamella**

– velmi častý patogen, infikuje zejména lidi s poruchami imunity, je to typická nemocniční nákaza

### **Rod Mucor, rod Rhizopus**

– infekce popálenin, mykózy zevního zvukovodu, zduření nosních sliznic, ucpaný nos

### **Rod Altemaria**

– často na zdravotnických pomůckách

### **Rod Aureobasidium**

– podobný kvasinkovým infekcím

### **Rod Bipolaris**

– záněty dutin, vznik nosních polypů, ložiska se mohou spolupodílet na alergické rýmě

### **Rod Cladosporium**

– vyvolávají abscesy v CNS

### **Rod Curvularia**

– původce kožních onemocnění oslabených lidí, někdy původce hepatitidy

### **Rod Exophiala**

– je spojovaný s onemocněním plic u zdravých lidí i u pacientů s cystickou fibrózou

a dále s nemocemi centrální nervové soustavy

... a další rody s podobnými vlastnostmi.

### **Dimorfní mikromycety (Dimorphic Molds)**

Za nižších teplot jsou vláknité, za vyšších teplot (nad 35 °C) mají kvasinkovou podobu. Vláknitá forma může napadnout dý-



chací cesty, kvasinková vyvolává systémové infekce.

### **Rod Blastomyces**

– objevuje se hlavně v USA, vyskytuje se v půdě, vstupuje do plic s prachem, způsobuje plicní onemocnění, pokud se dostane do poranění, vyskytuje se v kožní formě

### **Rod Coccidioides**

Vyskytuje se na jihu USA, v Jižní Americe, Evropě. Je původcem tzv. kokcidiomykózy (plicní onemocnění, které se může rozšířit do celého těla, postihuje kosti, klouby, podobně jako u tuberkulózy vznikají granulomy).

### **Rod Histoplasma**

Zdrojem nákazy jsou exkrementy ptáků či netopýrů. Houby perzistují v půdě, vstup-

ují branou do organismu jsou nejčastěji plíce. Jsou to drobné kvasinkové buňky intracelulárně v makrofázích, u lidí s dobrou imunitou je infekce zlikvidována. Pokud vzniknou infekční ložiska, je zde riziko reinfekce a rozšíření do celého těla, především do sleziny, střev, lymfatického systému.

### **Rod Paracoccidioides**

Vyskytuje se v Jižní Americe. Do těla vstupuje plícemi a způsobuje jejich akutní postižení. Dále postihuje kůži a sliznice, uzliny šjíje a lymfoidní tkáň střev, vnitřní orgány.

### **Rod Sporothrix**

– postihuje různé tkáně, zejména kůži

### **Kvasinky**

#### **Rod Candida**

Nejčastějším zástupcem tohoto rodu je *Candida albicans*, popř. i další druhy (*C. tropicalis*, *parapsilosis*, *krusei*, ...). Pro detoxikaci je to asi nejdůležitější druh plísně, protože v populaci je běžně rozšířená. Můžeme ji v malém množství nalézt i na zdravých sliznicích (pohlavní ústrojí, střeva, ústa, jícen, krk) ve formě jednobuněčné houby, buňky jsou velké asi jako červené krvinky. Pokud pro ni nastanou vhodné podmínky, jako kyselé pH, nedostatečnost imunitního systému, dostatek potravy, začnou se buňky prodlužovat a pučet ve vlákních. Tím vytvářejí mikroskopické trhliny ve sliznicích a mohou způsobit celou řadu různých zdravotních problémů.

Pokud dojde k přemnožení kandidy v pochvě, projevuje se typicky bílým výtokem tvarohové konzistence nebo výtokem hlenohnisavým. Většinou ji doprovází urputné svědění a pálení, bolest při močení a sexuálním styku. Pokud dojde k jejímu přemnožení v těhotenství, může být příčinou větších porodních poranění, protože tkáň porodních cest je zkrěhlá a snáze praská. Tyto mikrotrhliny také mohou vést ke snadnější nákaze jinými mikroorganismy, zejména papilomaviry, způsobujícími změny na děložním čípku.

Nebezpečné je přemnožení kandidy ve střevě, protože kvasinka střevem prorůstá a vytváří trhliny, kterými do krve prostupují bílkoviny a další antigeny. Tím může přispět ke vzniku nesnášenlivosti lepku, která se může projevovat jako autoimunitní onemocnění související třeba s neplodností, nervovými problémy apod. Prostup bílkovin může být jednou z příčin vzniku alergie. V trávicím traktu může vést přemnožení kandidy k různým potížím s nadýmáním, často se projevuje bílým povlakem na jazyku, u kojenců může způsobit tzv. opruzeniny v oblasti konečníku. Na kůži svědí a pálí a vytváří bělavé nebo zarudlé šupinaté ekzémy, může být příčinou svědivé pokožky hlavy, lupů nebo hrbolatých, žlutých, křehkých nehtů. Pokud je rozšířena v nose, může působit pocit ne-

ustále ucpaného nosu a chronickou rýmu. V uších způsobuje záněty, zvonění v uších, přecitlivělost na zvuky. V očích způsobuje slzení, pálení, přecitlivělost na světlo.

Kandidy produkují asi 80 druhů toxinů, které mohou mít vliv na únavu, agresi, deprese ad.:

- alkohol, acetaldehyd – vážou se na bílkoviny a mění jejich funkce – poškození svalů, jater, srdce apod.
- candidotoxin – nervozita, poškození T-lymfocytů
- kyselina vinná – nahrazuje kyselinu jablečnou v Krebsově cyklu – nedostatek energie, únava, vysoká toxicita pro svaly a ledviny
- arabinosa – hypoglykemie
- kyselá proteináza – keratolytický účinek – usnadnění invaze
- a další

### **Rod Cryptococcus**

Tyto kvasinky pocházejí z půdy, častým zdrojem je trus holubů. Netvoří vlákna jako jiné kvasinky, ale zato velmi silná polysacharidová pouzdra. U velmi oslabených lidí mohou vyvolávat zápal plic, záněty mozkových blan a sepse. V mírnější formě postihují kůži.


### **Rod Geotrichum**

– je nalézán v dýchacích cestách a trávicím traktu, velmi často u lidí s diabetem

### **Rod Malassezia, Pityrosporum ovale**

– na kůži, při přemnožení vznikají lupy

... a další s podobnými vlastnostmi.

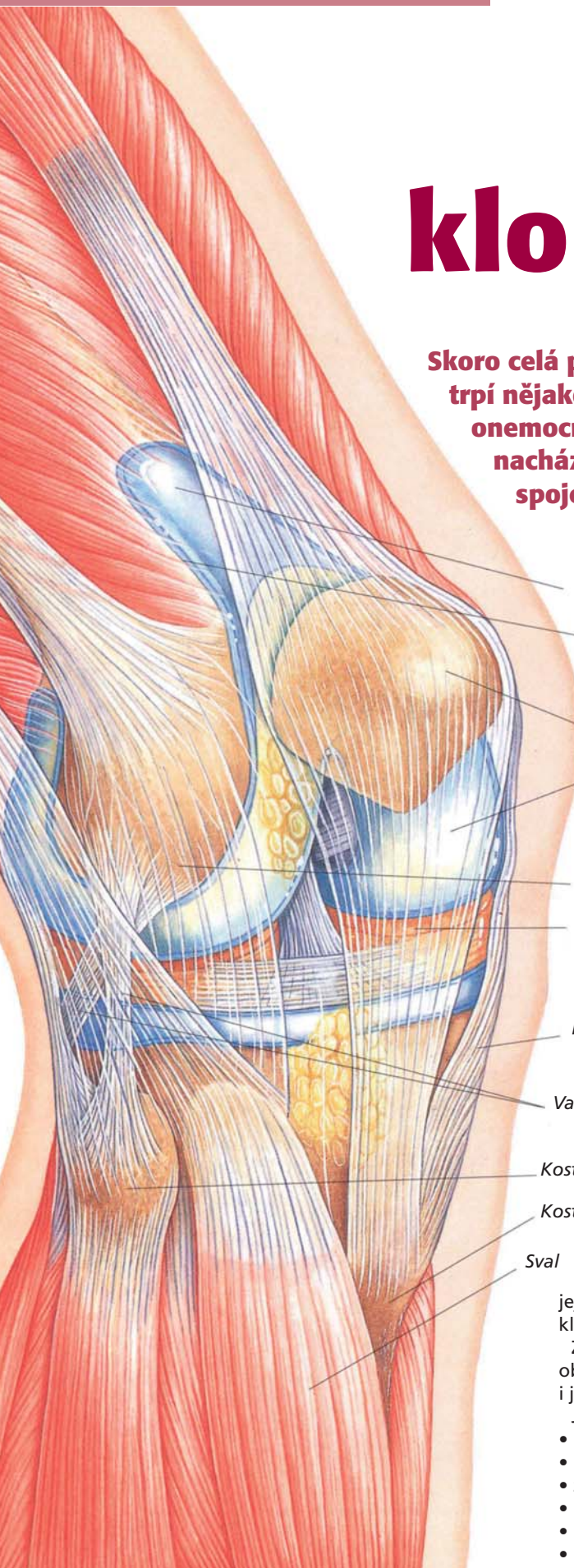
Z přehledu vyplývá, že plísně mohou tvořit mikrobiální plísněná ložiska prakticky kdekoli v těle, tedy nejenom ve střevech, dýchacích cestách, ale i v nervovém systému, oku atd. Patří k významné skupině toxinů, se kterou je třeba pracovat, jestliže chceme, aby detoxikace byla úspěšná. Na celou skupinu plísní a kvasinek je určen antimikrobiální preparát **Joalis Yeast**, který v sobě nese všechny potřebné informace k detoxikaci. Tento preparát je ale potřeba doplnit detoxikací okruhu ledvin, preparáty na detoxikaci nervového systému a emoční řadou. Pokud se chceme zbavit všech příčin vedoucích k zaplísnění, je také nutno zkontrolovat, zda v těle nejsou toxiny ze zbytků antibiotik (preparát **Joalis ATB**), radioaktivní látky (preparát **Joalis Ionix**), těžké kovy (**Joalis Antimetall**) nebo chemické látky (**Joalis Antichemik**, **Toxigen**, **Supertox**). Preparát **Joalis Candid** je komplex, který v sobě nese informace nejenom o kvasinkách, ale také o dalších tělesných strukturách a jiných toxinech, které je třeba detoxikovat při častých kvasinkových výtocích nebo při přemnožení kvasinek např. ve střevě. 

Mgr. Marie Vilánková

Ilustrační foto: [www.samphotostock.cz](http://www.samphotostock.cz)

# Máte kloubní potíže?

**Skoro celá polovina obyvatel České republiky trpí nějakou formou kloubního revmatického onemocnění. Není divu. V lidském těle se nachází zhruba 210 kostí a více než 180 je spojeno kloubem.**



- Kloubní (synoviální) vaz
- Synoviální blána
- Češka (patella)
- Průhledná (hyalinní) chrupavka
- Kost stehenní
- Kloubní destičky (menisky)
- Kloubní pouzdro
- Vazy
- Kost lýtková
- Kost holenní
- Sval

**K**loubní potíže mnohdy nesouvisí s věkem. Nadváha, přílišná horlivost při sportu a také toxické látky všude kolem, to jsou příčiny toho, proč si na bolesti kloubů nestěžují dávno jen senioři. První potíže s klouby mohou nastat již okolo 20. roku věku člověka. Nemusí ani nic bolet, protože může několik let trvat, než se nemoc plně rozvine.

Necelá polovina z nás si přinese náchylnost k těmto potížím v genetické výbavě, přizívujeme ji pak nadváhou, nezdravým životním stylem a tím, že se moc nehýbeme, ale na druhou stranu i nadměrnou fyzickou aktivitou. Přičtete si k tomu i fakt, že jsme obklopeni velkou spoustou toxinů.

Kloubní potíže významně snižují kvalitu života a při neléčených stavech mohou vést až k pracovní neschopnosti. Obecně platí pravidlo, že čím větší zatěžování kloubů, tím výraznější poškození kloubů ve vyšším věku.

Bez kloubů bychom neudělali jediný krok nebo pohyb. Slouží nám celý život, ale ne vždy pracují, jak bychom chtěli. Víte, co se v kloubech s přibývajícím věkem děje?

Podle tradiční čínské medicíny je bolest kloubů vyvolána průnikem a usazením chladu, větru nebo vlhkosti v kloubech a okolních partiích. Děje se tak proto, že klouby jsou poměrně exponované oblasti,

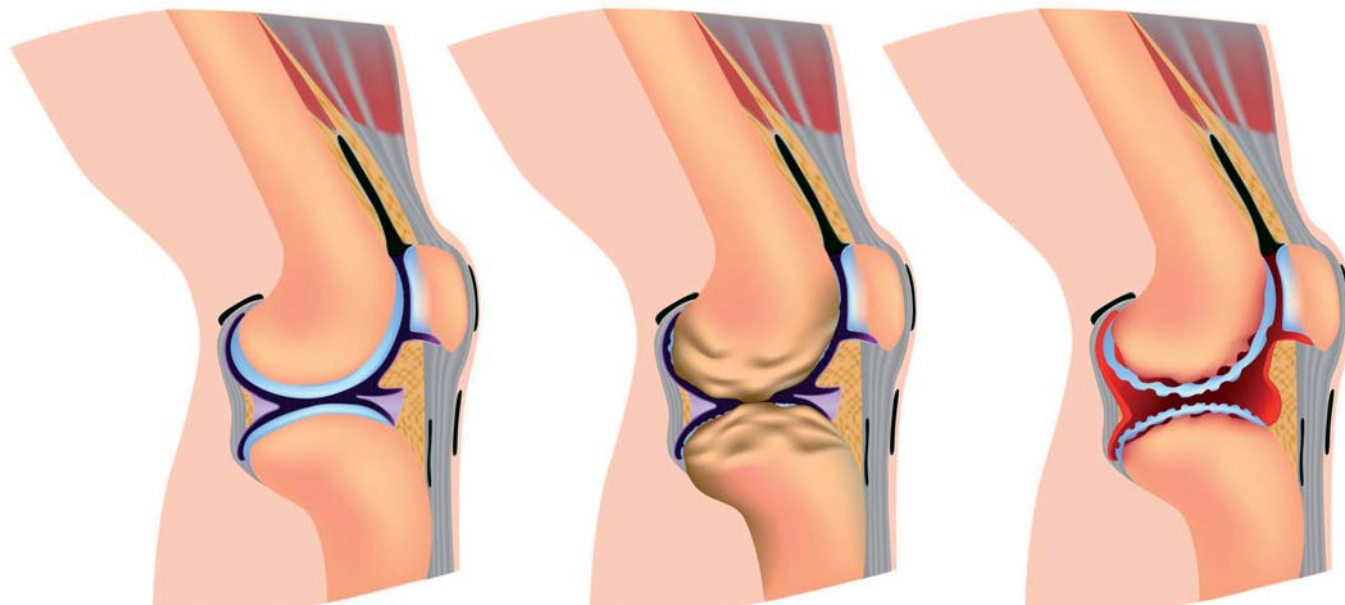
jejichž přetížení je relativně časté. Kvůli tomu je průnik vnějších patogenů do kloubů mnohem snadnější než u jiných partií.

Zdraví pohybového aparátu ovlivňuje funkce vnitřních orgánů. Klouby obecně podléhají okruhu ledvin. Na jednotlivé struktury ale mohou mít vliv i jiné orgány (chrupavka, šlachy, vazy – játra, synovie – slezina).

Jednotlivé klouby jsou pak ještě pod vlivem různých orgánů:

- kolena – ledviny – ledviny
- ramena – ledviny – plíce
- zápěstí – ledviny – slezina
- kotníky – ledviny – slezina
- kyčle – ledviny – játra
- lokty – ledviny – játra

## Obecné typy artritidy



zdravý kloub

osteoartritida

revmatoidní artritida

Je zde ale oboustranná vazba. Například při onemocnění kloubů kyčelních se často dostaví žlučňkové potíže a naopak při žlučňkových potížích mnohdy dochází k bolestem kyčelních kloubů.

### Nemoci postihující klouby

#### Revmatismus

Pojem revma v medicínské terminologii vlastně neexistuje. Pod tímto názvem se rozumí onemocnění vaziva, která postihují především klouby a měkké části kolen.

Jinak řečeno revma je souhrnný název pro různá onemocnění kloubů, vazů, šlach a svalů. K nejznámějším patří artróza nebo revmatoidní artritida.

Artróza a artritida jsou zcela odlišná postižení poškozující klouby. Svými projevy se ale výrazně prolínají a v konečném důsledku se projevují shodně. Při obou postiženích bolí klouby.

#### Artróza

Jedná se o chronické degenerativní onemocnění způsobené ztrátou chrupavky, její nedostatečnou obnovou či vysycháním. Artróza je spojována s procesem stárnutí, což však není hlavní příčinou jejího vzniku. Vyšší věk sice ovlivňuje schopnost obnovy chrupavky, ale podstatnou úlohu hraje i mnoho dalších faktorů. Mezi ně patří nadváha, dědičné dispozice, nadměrné zatěžování sportem nebo namáhavou prací a např. i hormonální faktory. Právě proto jsou ženy po menopauze jejím rozvojem ohroženy dvakrát více než muži. Vliv mají i některé endokrinní choroby, např. cukrovka či porucha štítné žlázy.

Artróza se rozvíjí velice pomalu několik let až desítek let. Začíná se projevovat

změnami v metabolismu chrupavky, což narušuje její stavbu a dochází ke ztrátě pevnosti a pružnosti. Na jejím povrchu se začnou objevovat drobné trhlinky, chrupavka se nerovnoměrně ztenčuje. První potíže se dostaví až ve chvíli, kdy již není plně schopna vykonávat svoji funkci, což vyvolá zvýšenou zátěž okolních tkání. Subchondrální kost začne ve snaze stabilizovat kloub měnit svoji strukturu, na okrajích se tvoří výrůstky – osteofyty. Ty však omezují i pohyblivost kloubu a v pozdější fázi ho mohou deformovat. Typická bolest není způsobena poškozením samotné chrupavky (chrupavka nemá inervaci), nýbrž drážděním okolní tkáně osteofyty. I když se jedná o nezánettivé onemocnění, může toto podráždění vyvolat zánět, při němž dochází k otoku následkem zvýšeného množství tekutiny. Hlavní projevy jsou bolest, omezená hybnost a ztuhlost, hlavně po ránu a po delší nečinnosti.

Osteoartróza může postihnout jakýkoliv kloub, nejčastěji se jedná o velké nosné klouby, ploténky páteře a malé klouby rukou.

#### Podle lokalizace se proto mluví o:

- gonartróze – u kolena
- koxartróze – u kyčle
- risartróze – u kloubů ruky
- spondylartróze – u páteře

#### Mezi další výrazy, na které můžeme narazit, patří:

- monoartikulární – postižen je pouze jeden kloub
- oligoartikulární – postiženy jsou dva až čtyři klouby
- polyartikulární – jedná se o zasažení většího počtu kloubů

#### Artritida

Je to zánět kloubů, většinou revmatického původu, objevuje se již v mladších věkových skupinách. Nejčastější jsou kloubní potíže na obou polovinách těla.

Revmatoidní artritida je autoimunitní onemocnění. Napadá vnitřní vrstvu kloubního pouzdra (tzv. synovium). Rozvíjí se poté, co bílé krvinky (leukocyty) proniknou z krevního řečiště do kloubní dutiny a sehrají zde významnou roli při zánětu synoviální membrány. Postupem času zanícená synoviální membrána přeroste v panus – prokvenou vrstvu granulační tkáně, která těsně přiléhá na kloubní chrupavku. Panus chrupavku a často i kost ležící pod ní rozruší. Jakmile je chrupavka zničena, panus se přemění na vazivovou jizevnatou tkáň, která spojuje kostní konce. Tato jizevnatá tkáň může zkostnatět a konce kostí se spolu spojí, čímž je kloub znehybněn. Tento stav je označován jako ankylóza (kloubní znehybnění) a často způsobuje ohnuté deformované prsty.

#### Mezi příznaky revmatoidní artritidy se řadí:

- otoky kloubů
- citlivost kloubů na dotek
- bolest kloubů
- načervenalé a oteklé ruce
- ranní ztuhlost kloubů, která trvá alespoň 30 minut
- zatvrdlé bouličky tkáně pod kůží, zejména na horních končetinách (tzv. revmatické uzlíky)
- zvýšená teplota
- úbytek hmotnosti
- výpotek v kloubu

Příznaky jsou někdy natolik vážné, že pacient má problém vykonávat zdánlivě jed-

noduché činnosti, např. otevřít zašroubovanou láhev nebo jít na procházku.

#### Riziko vzniku revmatoidní artritidy mohou zvýšit následující faktory:

- pohlaví (více náchylnější jsou ženy než muži)
- věk (nejčastěji 40–60 let)
- rodinné predispozice
- kouření



Deformace kloubu

Revmatoidní artritida se vyskytuje 2–3krát častěji u žen než u mužů a její první příznaky se většinou objeví mezi 40. a 60. rokem věku. Onemocnění však může postihnout i malé děti (juvenilní idiopatická artritida) nebo naopak seniory.

Z detoxikačního hlediska je nejvýznamnější zátěž stresem a cizorodou bílkovinou. Imunitním systémem nezvládnutá cizorodá bílkovina je zabudována do tkáně, kterou dráždí k produkci histaminových mediátorů, ty způsobují vznik trvalého zánětu tkáně.

#### Pro detoxikaci můžeme použít tyto preparáty:

- ArtiDren, Cranium, Streson, Emoce, UrinoDren, VelienDren, LiverDren
- Metabol, Metabex, Non-grata, MindDren, Spirobor, Antivir, Chlamydi, Nobacter

#### Infekce kloubu

Je vyvolaná bakteriemi nebo jinými mikroorganismy, které způsobují těžký zánět, otok, silné bolesti, horečku až třesavku.

Typická je artritida chlamydiová, virová, boreliová, salmonelová, tuberkulózní, gonokoková, yersiniová a další.

Infekční artritida obvykle napadá kolenní kloub oslabený artrózou.

#### Osteoporóza

Bývá definována jako metabolická kostní choroba, která se projevuje řídnutím kost-

ní tkáně. V kostech se vytvářejí póry, dochází k úbytku vápníku a jiných minerálů.

#### Příčinou může být:

- podvýživa – nedostatek vápníku a vitamínu D, BMI nižší než 19
- nedostatek pohybu
- věk
- menopauza (úbytek estrogenů přispívá k odbourávání kosti)
- metabolická porucha (následná porucha vstřebávání minerálů)
- autoimunitní onemocnění příštítných tělísek

Osteoporóza se projevuje bolestí zad, snadnou lomivostí kostí, zmenšením tělesné výšky (až o 20 cm), zmenšenou pohyblivostí hrudního koše a páteře a vytvořením hrbu (kyfóza).

U osteoporózy je třeba počítat s dlouhodobou detoxikací a zlepšením až v horizontu jednoho roku.

#### I. MindHelp, ThyreoDren, OsteoDren

#### II. UrinoDren, MindDren, Antimetall

#### III. Metabol, Hypotal, Ionix

A pak dle dalšího měření: Antimetall Cd, Pb, Autoimun, Cranium, Emoce (EmoDren), Imun, InfoDren KI, Nodegen, NeuroDren, Streson (StressHelp), UrinoHelp

#### Zánět šlach a tíhového vřáku

Onemocnění je známo jako „koleno uklížečky“. Postihuje nejčastěji běžce a osoby, jejichž činnost vyžaduje dlouhé klečení, které přetěžuje šlachy, vazy a tíhové vřáky.



Náhrada kolene

ky. Vyznačuje se bolestí, ztuhlostí, otokem a napětím kolen, které se zhoršuje při pohybu.

#### Zánět česky

Bolest těsně pod kolenní česky, zhoršuje se při sezení nebo při natažení končetiny. Objevuje se po běhu nebo při skákání, při pohybu se bolest zhoršuje. Většinou jde o zánět českové šlachy.

#### Přetržené vazivo

Projevuje se „rupnutím“ v okamžiku zranění, následnou bolestí, otokem, tzv. „nepřetrženým kolenem“ a potížemi při chůzi.

#### Dna

Patří mezi velmi nepříjemná chronická onemocnění kloubů a ledvin. Postihuje nejčastěji muže středního věku, kteří rádi hodují. Ženy onemocní dnou jen výjimečně. Jsou chráněné ztrátou purinových látek při pravidelném krvácení.

Dnu způsobuje obrovské množství kyseliny močové v krvi a vysrážení této kyseliny v kloubech nebo v ledvinách, kde způsobuje zánět. U kloubů jde o zánět akutní, v ledvinách o plíživý, který může být dlouhodobě nenápadný. Kyselina močová je konečný produkt metabolismu purinů. Puriny jsou metabolit rozkladu živočišných bílkovin.

Nadměrná hladina kyseliny močové (urey) v krvi vznikne tehdy, pokud jedinec není dostatečně vybaven enzymy, které si dokážou lehce poradit s látkou purinového charakteru, jež tímto metabolismem vznikají. Za normálních okolností je devadesát procent znovu využito a jen deset procent přeměněno na xantiny a následně na kyselinu močovou.

Velmi často se urea usazuje přednostně v kloubu palce u nohy, ale ohrožené mohou být i jiné klouby jako kotníky, kolena, zápěstí i klouby prstů. Obvyklým prvním příznakem je prudká bolest, která se velmi často objevuje až v noci. Postižený kloub je oteklý, kůže je zarudlá, horká, suchá a lesklá.

#### Detoxikace:

- LiverDren – játra jsou hlavní enzymatický orgán
- UrinoDren – přebytek kyseliny močové jsou vylučovány močí
- Metabol, Metabex, Nodegen – důležité je uvolňování kyseliny močové z tkání
- MindDren, Antimetall – přítomnost oliva zvyšuje neschopnost organismu recyklovat puriny
- Dieta – nutno vynechat vnitřnosti, mořské plody, luštěniny, sardinky, červené maso, masové vývary, alkohol

Pokud chcete kloubním onemocněním účinně předcházet, dodržujte zdravý životní styl s vhodnou stravou a přiměřenou fyzickou námahou a hlavně detoxikujte!

Mária Vlachová, DiS.

Zdroje: [www.artroza.cz](http://www.artroza.cz)

[www.ordinace.cz](http://www.ordinace.cz); [www.wikipedia.cz](http://www.wikipedia.cz)

[www.attra.cz](http://www.attra.cz); letní škola 2008

Ilustrace: [www.samphotostock.cz](http://www.samphotostock.cz)

Walker, R. a spol.: Velká rodinná

encyklopedie Lidské tělo. Slovart,

Praha 2003

Williamsová, F., Brewer, D., Smith, T.

a spol.: Lidské tělo. Fortuna Print,

Praha 2003

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

# ArtiDren

**ArtiDren je detoxikační preparát z kategorie Drenů. To znamená, že takový preparát bude účinkovat na odstranění mikrobiálních ložisek z určité oblasti. Jak už sám název napovídá, articulatio znamená latinsky kloub, a proto bude tento preparát zaměřen na odstranění mikrobiálních ložisek z kloubů.**



druhém místě by stálo poškození kloubní chrupavky. Třetí, nejvzácnější problém se týká zánětu synovie.

Kloubní pouzdro je vazivová tkáň sestavená především z vaziva kolagenního. V kloubu se však vyskytuje také vazivo elastické a některé další typy. Vazivo je pojivová tkáň a chrupavka je rovněž pojivo, tedy přímý příbuzný, ba dokonce sourozenec vaziva. Zatímco vazivo disponuje relativně slušnou schopností regenerace, chrupavka má minimální, nebo pomalou, tedy dlouhodobou schopnost regenerovat. Jestliže vlivem mikrobiálního ložiska dochází k zánětu kloubního pouzdra, po odstranění ložisek se pouzdro zcela zregeneruje a může se stát opět plně funkčním. Chrupavka, která je zatížena ložisky, však vinou mechanických vlivů degeneruje, opotřebovává se, a proto je i po odstranění ložisek regenerace minimální, anebo dlouhodobá, která trvá řadu let.

Záleží ovšem také na výživě. Například vitamin C je důležitým regenerátorem u chrupavky. Při jeho nedostatku chrupavka strádá po stránce výživy. Další výživové podmínky známe z televizních reklam: důležité složky, které tvoří kvalitu chrupavky, jsou glukosaminsulfát a chondroitinsulfát.

Vazivo, tedy i chrupavky, patří do okruhu jater. Játra, jak už jsme si v řadě článků vysvětlili, tvoří nejzatíženější orgán našeho těla, a to nejen po stránce fyziologické, ale také po stránce psychické. Patologickou energii jater totiž živí stres a agrese. Stres je přímým produktem existenční nejistoty.

## Pozor na glukosaminsulfát a chondroitinsulfát při borrelióze

Známa chondroprotektiva glukosaminsulfát a chondroitinsulfát jsou kontraindikována při lymeské borrelióze. Obě tyto látky se používají do kultivačního média pro růst borrelií a podporují tak jejich množení. Bolesti kloubů při lymeské borrelióze se proto po užívání glukosaminsulfátu či chondroitinsulfátu mohou výrazně zhoršit.

Zdroj: [www.oring.cz](http://www.oring.cz)

Tím však problematika tohoto preparátu nekončí. Kloub sestává ze tří důležitých částí: kloubní chrupavky, kloubní synovie a kloubního pouzdra. Kdybychom se na to podívali z procentuálního hlediska, zjistili bychom, že nejvíce bolestí kloubů je způsobeno záněty kloubního pouzdra, na

Proto také většinu lidí klouby bolí a u velkého procenta z nich ve druhé polovině života klouby degenerují. To tedy znamená, že se opotřebovává také chrupavka. Syno-

vie je pod vlivem sleziny a tvoří epitel, tedy další typ tkáně, který má oporu ve slezině.

Jelikož kloubní problematika je v populaci značná a mnozí lidé přicházejí s bolestmi kloubů, šlach a svalů, bylo potřeba doplnit arzenál preparátů, které na tento problém budou účinkovat. Pamatujme si tedy, že k ArtiDrenu vždy přidáváme LiverDren, někdy VelienDren. Klouby jsou silně emocionálně zatížené orgány, a proto neváháme s doplněním celé komplexní terapie o preparáty Streson a Emoce.


Protože problémy s klouby jsou i součástí širších problémů organismu, nejsou nikdy izolované, bylo potřeba vytvořit preparát, který postihne potíže s vazivem v širší míře. Tento preparát je ve schvalovacím řízení. Ponese název Conectid. Až bude schválen, řekneme si o něm více. Teď však už budeme vědět, že ho zajisté přidáme k ArtiDrenu.

Problémy s klouby, tedy s kloubním vazivem, bývají signálem některých dalších vazivových defektů. Ty mohou být skryté, anebo se projevují tak nenápadně, že nikoho ani nenapadne, že by mohlo jít právě o vazivo. Bude třeba naučit se diagnostikovat tento problém. A to, jak doufám, na podzimních setkáních učiníme.

Abychom se nezabývali klouby a nepřehlédli přitom závažné onemocnění cév, gynekologických orgánů, srdce a podobně, z toho důvodu budeme preparát Conectid přidávat k tomuto kloubnímu léčebnému komplexu.

K preparátu ArtiDren pak budeme přidávat ještě další preparáty, o kterých se však zmíním někdy příště. V tuto chvíli bych chtěl upozornit na možnosti preparátu Biosalz v kombinaci s MindDrenem, protože „odsolení“ kloubů je rovněž významným detoxikačním počinem.

Obecně se uvádí klišé, že klouby jsou v závislosti na okruhu ledvin. To však můžeme s jistotou tvrdit pouze do určité míry. Právě usazování různých metabolitů a solí hraje svou roli a ledviny rozhodují do značné míry o minerálním hospodářství. Také úzkost vede ke kloubnímu poškození. Úzkostní lidé mají s klouby a páteří větší potíže než lidé psychicky vyladěni. Proto je závislost kloubů na okruhu ledvin poněkud jiného druhu, než si obecně myslíme. Pro naši detoxikaci je třeba držet se především vlivů jater – ta hrají zásadní úlohu v konfiguraci vaziva.

V každém případě je ArtiDren jeden z preparátů, který je podáván často. Jelikož medicína nemá pro vyléčení kloubních problémů téměř žádné prostředky, lidé s tímto typem potíží se na nás často obracejí. 

MUDr. Josef Jonáš

*Preparát Conectid je v současné době ve schvalovacím řízení, není tudíž zatím dostupný. O jeho uvedení na trh vás budeme informovat (pozn. red.).*



# Léto s Joalisem

## Vyhlašujeme vítěze

### Milí čtenáři,

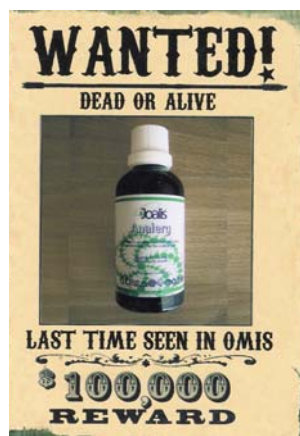
od května do září jste mohli posílat svoje fotografie do soutěže Léto s Joalisem. Léto už skončilo a naše soutěž má svého vítěze, kterého prozradíme za okamžik.

Děkujeme všem, kteří si našli čas, vytvořili fotografii a poslali nám ji do redakce. Příspěvků přišlo nad očekávání hodně a velmi mile nás překvapila také jejich vysoká kvalita. Do soutěže bylo zařazeno celkem 54 fotografií devatenácti autorů. Každá z nich je jiná a každá je něčím zajímavá: jedna je vtipná, druhá odráží vztah autora k osobě nebo místu na fotografii, další je zase malé umělecké dílo...

Volba vítězné fotografie proto byla velmi nesnadná a vyžádala si četné diskuse.

### Nyní mi tedy dovozte, abych vám slavnostně oznámila, že:

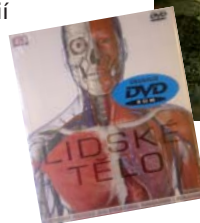
- na třetím místě se umístila fotografie z Lomnického štítu s názvem „Na střeše Slovenska“ (fotografii pořídila paní Agnesa Brejčáková),



- druhé místo obsadila fotografie s názvem „Joalis Analerg Wanted“ pana Radovana Vítovce

- a vítězem soutěže Léto s Joalisem se stává fotografie paní Pavly Lorenzové „Toulky přírodou“.

Autoři všech tří uvedených fotografií získávají dárkovou kazetu, jejíž obsah je překvapením. Paní Lorenzová, autorka vítězné fotografie, od nás obdrží hlavní cenu – atlas lidského těla s DVD.



Všechny soutěžní fotografie otiskneme, abyste se jimi mohli pokochat i vy, čtenáři bulletinu. Zatím jste mohli vidět pouze dvě, ostatní nám přišly až po uzavěrce předchozího čísla. Protože by se nám všechny do tohoto čísla nevešly, rozdělili jsme je na dvě poloviny, z nichž jednu si můžete prohlédnout nyní a druhou v lednovém čísle. Jste-li nedočkaví, navštivte facebookovou stránku Joalis, kde najdete kompletní fotografie spolu se jmény autorů již nyní. Vítězům soutěže srdečně blahopřejeme a všem autorům děkujeme za účast.

Za redakci bulletinu Joalis info  
Mgr. Petra Kotková







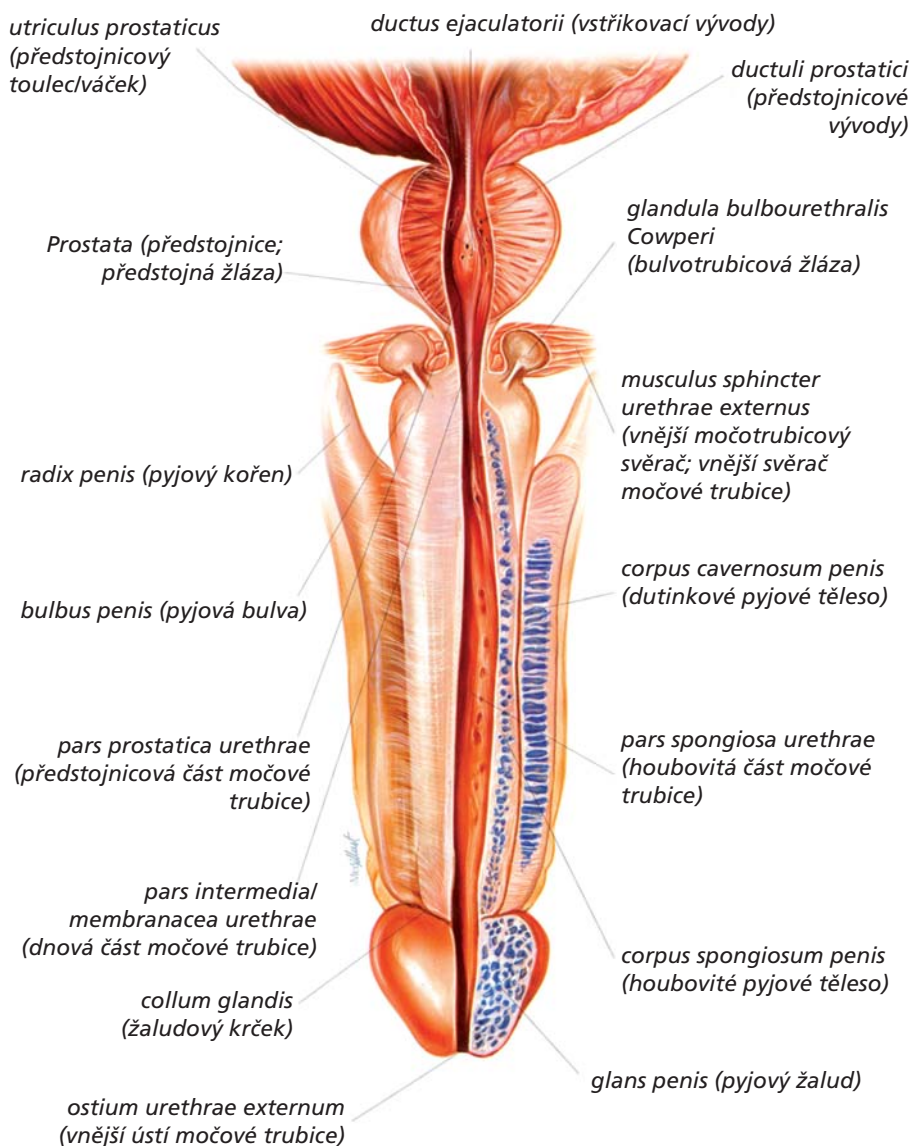
**Hlavní orgány čínského pentagramu a jejich spojení s toxiny, infekčními ložisky i s konkrétními zdravotními problémy byly již probírány v minulých číslech bulletinu. Nyní jsou na řadě orgány periferní; tyto orgány sice stojí na okraji pozornosti, nicméně způsobují často značné zdravotní problémy a nepříjemné pocity.**

**Jedním z takových orgánů je prostata. O tomto malém orgánu koluje – zvláště v mužské populaci – celá řada vtípů a bonmotů, možná proto, že zdravotní obtíže s ním spojené se týkají nebo v budoucnu budou týkat celé řady mužů.**

**A**natomické odlišnosti související s pohlavními orgány muže a ženy se podle čínské medicíny řadí většinou buď do okruhu jater, nebo do okruhu ledvin. Játra jsou spojena s očima, tedy s vnímáním zrakové informace, ledviny zase se sluchem, tedy s vnímáním sluchové informace a následně pak s představováním vyslovených slov v mysli. Tato úvaha je užitečná jako pomůcka k zapamatování toho, které pohlavní orgány se řadí pod okruh jater a které pod okruh ledvin. Orgány, které jsou vidět, je-li člověk nahý, patří do okruhu jater. Tyto orgány si ve společnosti zakrýváme, protože přitahují a vytvářejí sexuální napětí a vzrušivost pro opačné pohlaví. U ženy to jsou prsní bradavky a vagina, u muže penis a varlata. Pro detoxikační medicínu je to užitečné: chceme-li úspěšně řešit problémy periferních orgánů (kupříkladu těch výše uvedených), je zároveň třeba zabývat se očistou jater.

Pod okruh ledvin řadíme ty pohlavní orgány, které na povrchu těla vidět nejsou (jsou uvnitř a musíme si je tedy v mysli představit podle nějakého obrázku z anatomie). Mezi tyto orgány patří zejména

# Prostata



děloha, vaječníky a vejcovody u ženy a prostata u muže.

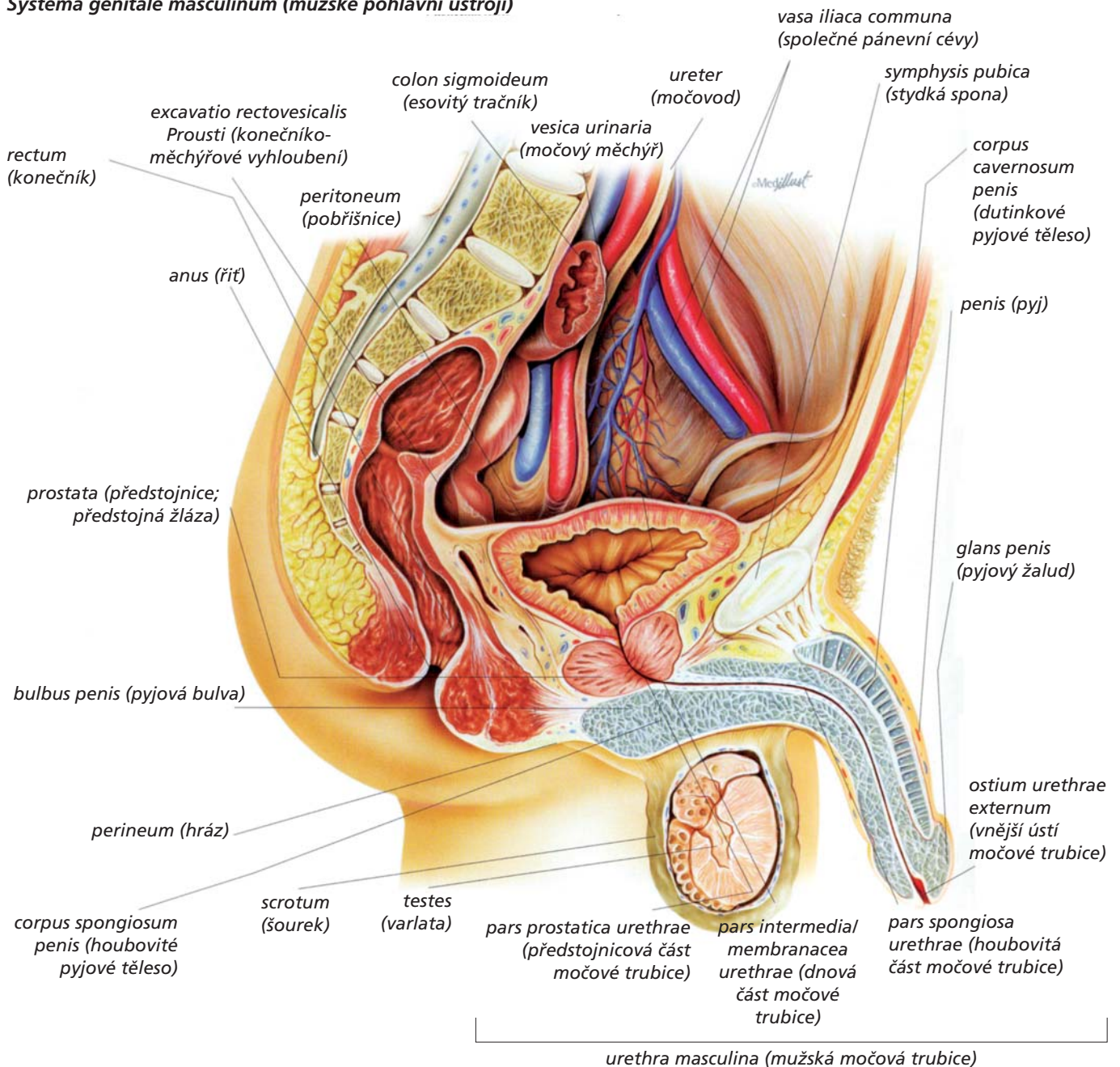
Chceme-li tedy úspěšně a dlouhodobě řešit obtíže s prostatou, je třeba věnovat se zároveň problémům ledvinového okruhu, především problémům močového měchýře a ledvin samotných. S těmito orgány, jak již bylo řečeno na mnohých místech, jsou spojeny emoce **strachu, obav, nejistot, úzkostí**. Proto je nutné napravit i tuto „ledvinovou emocionalitu“ a osvobodit se od svazujících strachů. Prostata souvisí se sexuální funkcí mužských pohlavních orgánů, na funkci prostaty tedy budou negativně působit například následující druhy strachů:

- strach ze sexuálního selhání
- strach z projevení vlastní sexuality
- strachy spojené se zdravotními potížemi prostaty
- strach z močení na společných veřejných záchodcích mezi muži
- strach z rakoviny prostaty

Tyto emocionální problémy spojené s prostatou mohou mít svůj původ ve výchovných modelech v dětství. Pomoci mohou preparáty **Joalis Emoce, Joalis Nodegen, Joalis Streson, Joalis StressHelp**.

Prostata je žláza s vnější sekrecí a – jak již bylo řečeno – je součástí mužského rozmnožovacího ústrojí a je tomu tak i u většiny savců. V českém názvosloví se místo

## Systema genitale masculinum (mužské pohlavní ústrojí)



výrazu prostata používá také termín **předstojná žláza**, nicméně pojem prostata je daleko více vžitý.

Hlavní funkcí prostaty je vyrábět sekret – tekutinu, která se při ejakulaci smísí se spermiemi a tvoří asi třicet procent ejakulátu. Tento sekret obsahuje celou řadu složek – biochemických látek, z nichž každá nějakým způsobem zvyšuje v prostředí rozmnožovacího ústrojí ženy šanci na oplodnění. Jmenujme například:

- proteázy – enzymy štěpící bílkoviny (je jich v sekretu okolo jednoho procenta), které neustále udržují sperma dostatečně řídké
- prostaglandiny, které stimulují svalovinu dělohy
- zinek, který ovlivňuje metabolismus testosteronu v prostatě – bez mužských pohlavních hormonů a jejich správného metabolismu není možná ani správná

funkce prostaty. Sekret z prostaty obsahuje až tisíckrát více zinku, než je koncentrace tohoto prvku v krvi. Vzhledem k tomu, že se mužské pohlavní hormony tvoří ve varlatech, nezapomeňme detoxikovat také varlata preparátem **Joalis TesteDren**.

Prostata obsahuje malé hladké svaly, které se podílejí na výstřiku semena během ejakulace. Tato svalovina je neovlivnitelná vůlí a pohyb těchto svalů je řízen vegetativním nervovým systémem z oblasti křížové páteře. Proto zařadíme do detoxikační kúry na prostatu také preparát **Joalis Vegeton**.

Prostata je umístěna v prostoru mezi stydkou kostí a konečníkem – je tedy poměrně snadno vyšetřitelná z vnějšku pohmatem. Má kuželovitý tvar a u zdravého muže je velká asi jako vlašský ořech. Je umístěna pod močovým měchýřem a tvoří

prsteneček, který v řezu obkružuje močovou trubici – odtud tedy pramení problémy s močením související se zvětšenou prostatou, tedy s utlačováním močové trubice, popřípadě dna močového měchýře.

Předstojná žláza vzniká již v 9. týdnu nitroděložního vývoje a materiálem pro její vznik se stává tkáň močové trubice (zde lze tedy také z vývojového hlediska sledovat její souvislost s okruhem orgánů ledvin). Strukturou, která u žen anatomicky odpovídá prostatě, jsou parauretrální žlázy, které se vytvoří jen u některých žen a jsou příčinou tzv. ženské ejakulace. Pro čtenáře a zejména čtenářky bude jistě úsměvný fakt, že tyto parauretrální žlázy lze detoxikovat stejnými preparáty jako prostatu u mužů (tj. preparáty **Joalis ProstaDren** a **Joalis ProstaHelp**).

Onemocnění prostaty vznikají již ve věku od 45 let. Ve věku nad 50 let se jedná

o běžné onemocnění a uvádí se, že po 70. roce trpí nějakou formou potíží spojených s prostatou až 90 procent mužů.

Problémy, se kterými se setkáme v detoxikační poradně, jsou v zásadě dvojího druhu:

1. zvětšení prostaty, ať v důsledku zánětu, nebo hyperplazie (tj. zvýšení počtu buněk; v prostatě je zmnožení buněk soustředěno pouze na určité okrsky, a tím vznikají uzlíky)
2. nádor prostaty

### Zvětšení prostaty

Zvětšená zanícená prostata nebo vytvořené uzlíky tlačí na močovou trubici, a tím se zužuje její průsvit. Následně z toho plynou obtíže, podle nichž lze vytušit, že je prostata zvětšená:

- častější nucení na močení
- močení v noci
- pocit naplněnosti močového měchýře i po vymočení
- slabší proud moči
- zpomalené spouštění moči, dlouhé odkapávání na konci močení
- kapkovitá inkontinence – unikání moči po kapkách
- problémy s erekcí

Za rizikové faktory přispívající ke vzniku prostatických obtíží považujeme:

- obezitu
- vysoký krevní tlak
- *diabetes mellitus*
- nesprávné stravovací návyky
- zplodiny z cigaretového dýmu
- málo tělesné aktivity

Prostatě naopak prospívá:

- aktivní sexuální život (více sexu = méně patologických změn na prostatě)
- eliminace stresu
- konzumace alkoholu v rozumném množství
- konzumace stravy bohaté na proteiny a zeleninu

### Nádor prostaty

Tento typ nádoru je u mužů jeden z nejčastějších. Statisticky je na 2.–3. místě mezi

příčinami úmrtí na nádorová onemocnění u mužů.

Onemocnění může být v počáteční fázi i bezpříznakové! Mezi znaky nádorového onemocnění patří:

- krev v moči (může mít i mnoho jiných příčin a je nutné vyšetření)

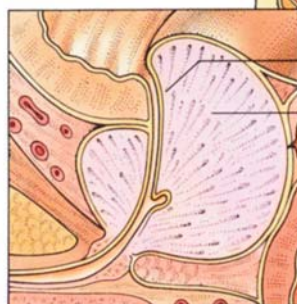
### Zvětšená prostata

Normální močový měchýř

Normální prostata

Močová trubice

Varle



Močová trubice

Zvětšená prostata

- krev v ejakulátu
- bolesti pánve, bolesti zad v křížové oblasti a pod ní

Nádor prostaty se poznává z vyšetření hladiny PSA (Prostatic Specific Antigen); toto vyšetření se preventivně doporučuje mužům již od věku 40 let. Zvýšené PSA je neklamným znakem probíhajících patologických procesů v prostatě. Pokud již nádor v prostatě vznikl, je vždy nutné nejprve lékařské vyšetření a aplikace metod klasické medicíny a pak (nebo zároveň) nastupují detoxikační postupy týkající se prostaty. Při onkologickém onemocnění prostaty nebo při prevenci před ním je vhodné přidat detoxikační přípravek **Joalis Optimon**.

Pro detoxikaci prostaty (tj. při všech chronických zánětech prostaty) použijeme preparáty **Joalis ProstaHelp** a **Joalis ProstaDren**. Pro úplnost dodávám, že pro prostatu jsou primárním orgánem ledviny, proto používáme **Joalis UrinoHelp** a **Joalis ProstaDren**. Nezapomeňme detoxikovat prostatu od radioaktivních látek a jejich sloučenin

(**Joalis Ionyx**) a od toxických kovů (**Joalis Antimetal**). Jedním z toxických kovů, které se podle vědeckých studií prokazatelně kumulují v prostatě, je kadmium (na detoxikaci od něj existuje speciální **Antimetal** – **Antimetal Cd**). Používám ho především u klientů, kteří mají potíže s prostatou nebo zjištěný nádor a zároveň mi sdělili, že byli nebo jsou dlouholetými – ať pasivními, nebo aktivními – kuřáky. U této skupiny mužů je kadmium v prostatě přítomno až v trojnásobných koncentracích než u nekuřáků. Poznamenejme na závěr, že kadmium je podle Světové agentury pro výzkum rakoviny (IARC) jednoznačně prokázaným karcinogenem.

Ing. Vladimír Jelínek

Ilustrace:

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

Smith, T. (ed.): *Lidské tělo*. Fortuna Print, Praha 2003

## aktuálně

## Nová otevírací doba v distribučním centru Na Výhledech

Rádi bychom vás upozornili na změnu otevírací doby v distribučním centru v Praze 10, Na Výhledech 1234/8. Věříme, že vám nová otevírací doba bude vyhovovat a uspokojí vaše potřeby. Změna je platná od pondělí 12. 9. 2011.

<b>Nová otevírací doba:</b>	pondělí	9.00–15.00 hod.
	úterý	9.00–17.00 hod.
	středa	9.00–18.00 hod.
	čtvrtek	9.00–17.00 hod.
	pátek	zavřeno

Economy Class Company, s. r. o.

## Rizikové potraviny

**Vysoká spotřeba soli se může směle zařadit mezi největší stravovací nešvary moderního věku, hned vedle nadměrného užívání cukru, o němž byla řeč minule. Spotřeba sodíku se v současné době pohybuje kolem deseti gramů denně, zatímco u našich prehistorických předků to byly podle odhadů pouze dva gramy. Jaký to má dopad na metabolické procesy v našem organismu, to se dozvíte v dnešním díle seriálu.**

# Sůl – přítel, nebo nepřítel ?

### Co by vám řekl o soli chemik

Z hlediska chemického složení je naše známá sůl chlorid sodný (NaCl). Tvoří ho alkalický, zásaditý minerál sodík (velmi reaktivní lesklý měkký kov) a kyselinotvorná část chloru (žlutozelený štiplavě páchnoucí jedovatý plyn). Váhový poměr Na a Cl je 40 : 60. V čistém stavu má NaCl jako minerál podobu krystalů, které jsou nejčastěji bílé nebo šedé. Není však výjimkou, že někdy mívají i zbarvení hnědé, červené, zelené, žluté či modré, podle obsahu příměsí. V přírodě se vyskytuje jako minerál zvaný halit.

K tomu, aby vznikla čistá kuchyňská sůl, se ještě musí odstranit příměsí síranu sodného, hořečnatého, vápenatého, hydroxidu železitého a různé organické nečistoty. To se děje přidáním chloridu vápenatého a hydroxidu vápenatého. Krystalky NaCl pohlcují vlhkost a jsou snadno rozpustné

ve vodě. Při 20 °C se dokáže ve 100 g vody rozpustit 36 g soli.

### Konzumace soli není žádná novinka

Už naši předkové pomocí nasolení prodlužovali trvanlivost masa, ryb či zeleniny, a proto sůl dostala přídomek „mraznička minulosti“. Jistě není třeba vysvětlovat, co kdysi pro námořníky na dlouhých plavbách znamenaly solené a uzené ryby.

V dobách, kdy hospodáři neznali možnost střídání plodin na polích a pěstování řepy, neměli pro zvířata dostatek krmiva na přežití zimy. Proto po skončení podzimní pastvy zvířata poráželi a maso, jak jinak, nasolili – třeba na uzení.

Nejnovější archeologické nálezy potvrzují, že sůl se cíleně využívala už v pravěku. Zvířata instinktivně putovala k přírodním solným zdrojům, aby uspokojila

potřeby organismu. Pravěcí lidé se pak k soli dostávali především díky konzumaci masa ulovené zvěře.

### Vnitřní moře?

V těle živých organismů představuje chlorid sodný základní sůl mimobuněčných tekutin (krev, lymfa a tkáňové moky). V myslích badatelů to vždy evokovalo představu určitého vnitřního „moře“, která připomíná, že veškerý život vzešel z moře. Kdyby to odpovídalo realitě, pak by toto původní moře příliš slané nebylo. Živočichové mořští i suchozemští včetně člověka totiž mají ve svých mimobuněčných tekutinách stejnou koncentraci chloridu sodného (9 g na litr), která je mnohem nižší, než je slanost oceánů (30 až 38 g na litr). Suchozemské bytosti jsou vybaveny ledvinovými mechanismy na uchování sodíku, zatímco mořští živočichové vydávají mnoho

energie na to, aby si zachovali nižší koncentraci svého vnitřního prostředí, než má jejich okolí.

Ve skutečnosti sodík zpravidla nepotřebujeme; množství vyloučené prostřednictvím moči odpovídá přesně množství, které do těla dostaneme ve stravě.

### Sodík a draslík

Největší množství soli zkonzumujeme v hotových výrobcích, používaných v dnešní civilizované společnosti. Z deseti gramů v průměru zkonzumovaných denně pochází z tohoto zdroje 75 procent, tj. 7 g. To znamená, že množství přírodní soli potravin a soli, kterou přidáváme do vaření nebo při jídle, se dosti blíží dávce, kterou užívali naši předkové: 3 g denně, což bohatě stačí.

Pokud však jde o obsah draslíku v našich potravinách, ten prošel přesně opačným vývojem. Naši vzdálení předkové získávali ze stravy deset až dvanáct gramů tohoto prvku, zatímco naše denní dávka draslíku činí jen 2 g! Podíl sodíku a draslíku se jednoduše obrátil: pětkrát méně draslíku, pětkrát více sodíku. Správný poměr sodíku a draslíku je přitom důležitý pro určité

metabolické procesy, které jsou popsány dále.

Stejně jako je sodík základní solí mimobuněčných tekutin, plní draslík obdobnou úlohu v našich nitrobuňčných tekutinách. Naše tělo obsahuje dvakrát více draslíku než sodíku, což je pochopitelné, protože v těle je také dvojnásobek nitrobuňčných tekutin.

Tyto dvě soli mají společnou úlohu: udržují obsah vody v příslušné tělesné části, v níž se právě nacházejí. Každý ví, že stolní sůl zadržuje vodu, protože na vlhkém místě do sebe sůl v soličce nasaje vodu. Stejně se chová draslík a mnoho dalších látek (cukr, proteiny aj.).

V případě nedostatku sodíku v krvi cítíme potřebu přidat si ho do jídla ve formě soli. V případě přebytku máme pro změnu žízeň: snadno si to ověříme po konzumaci oliv, sardinek nebo hranolků. Výhodou je to, že člověk si je nedostatku nebo přebytku sodíku dobře vědom.

Oproti tomu nedostatek draslíku a nitrobuňčná dehydratace zůstanou zcela bez povšimnutí, vyjma jejich sekundárních účinků. Těch je mnoho, ale neprojevují se tak specifickými potřebami jako u nedostatku sodíku nebo u mimobuněčné dehydratace.

Nedostatek draslíku a přebytek sodíku (kuchyňské soli) jsou dva nejdůležitější aspekty nedostatku moderního stravování.

### Důsledky přebytku sodíku

Z přebytku sodíku vyplývají četné důsledky. Jedná se ze-

## Průmysl se bez soli neobejde

**Používání soli zdaleka nekončí obligátní slánkou na nedělním stole. Sůl má své využití vedle potravinářského průmyslu také např. v kosmetice, textilním průmyslu, ve farmacii a v mnoha jiných oborech a formách, včetně posypů namrzlých vozovek a chodníků. Odborníci znají v současnosti neuvěřitelných čtrnáct tisíc způsobů možného využití soli. Jmenujme alespoň několik málo z nich.**

**Například v pečivu sůl zpevňuje lepek v těstu, při výrobě tavených sýrů zase v tavicích solích pomáhá z mléčné bílkoviny odstraňovat nežádoucí vápník.**

jména o metabolické poruchy a poruchy v rozvážení tekutin.

#### • Metabolické poruchy

Sodík obsažený v soli plní úlohu určité „lokomotivy“: dopravuje cukr získaný ze strávené potravy do krve a z krve dále do buněk: čím je strava slanější, tím více cukru je zachycováno. V krvi to napomáhá hyperglykemiím, o nichž jsme psali v minulém čísle. V buňkách zvyšuje přebytek sodíku zachycování cukru, a tudíž jeho transformaci na tuky. Takto přeplněné buňky zvětšují svůj objem. Přebytek tuku zvyšuje hladinu cholesterolu a triglyceridů v krvi a přispívá tak ke sklonům k obezitě.

#### • Poruchy v rozdělení tekutin a jejich důsledky

Schopnost sodíku zadržovat vodu v těle samozřejmě vytváří problém. Tímto přebytkem vody ve tkáních je částečně způsobena například obezita.

### Věděli jste, že...

**... vůbec první dosud známá písemná zpráva o soli je stará asi 4.700 let a pochází z čínského spisu, který vypočítává přes čtyřicet druhů soli?**

**... v dávném Egyptě se sůl používala i k balzamování těl zemřelých panovníků?**

**... sůl byla dlouho i cenným platidlem a dodnes se jejími kusy dá platit např. na Borneu či v Tibetu?**

**... kdyby všechna sůl (mořská i kamenná) pokryla povrch zeměkoule, vznikla by souvislá vrstva až o padesátimetrové síle?**



**Tzv. sůl živnostenská slouží např. při změkčování vody, čímž přispívá k tomu, že se v přístrojích a potrubích neusazuje tolik nežádoucího vápníku. Zapomenout pochopitelně nemůžeme na nezbytnost soli pro zvířata.**

**Průmyslová sůl má zase širokou škálu uplatnění např. v chemii. Již před tisíciletím se k praní, barvení i bělení oblečení, ale také k výrobě skla užívala soda. Když už její původní zdroje nestačily, podařilo se před 200 lety francouzskému lékaři a přírodovědci Nicolasi Leblancovi získávat sodu z kuchyňské soli. Díky tomu se mohl vyrábět i natriumbicarbonát, základ pro výrobu léků, hasicího prášku a mnoha jiných sloučenin, včetně prášku do pečiva.**

**Velkovýroba sody se také do značné míry zasloužila o prodloužení tehdejší délky života až na dvojnásobek. Umožnila totiž poměrně levnou výrobu mýdla, které tak bylo dosažitelné každému, čímž se výrazně zvýšila hygiena. Připomeňme různé čisticí prostředky či zemědělská hnojiva.**

**Pomocí elektrolyzy se NaCl rozkládá na složky chlor ( $\text{Cl}_2$ ) a sodík (Na). To je předpokladem výroby umělých hmot. Ze sodíku získaného při elektrolyze se spojením s vodou ( $\text{H}_2\text{O}$ ) vytváří louh sodný (NaOH) a vodík ( $\text{H}_2$ ). NaOH je nepostradatelný mj. při výrobě keramiky či textilu.**

*Zdroj: <http://magazin.ceskenoviny.cz>*

dou pro vysoký tlak a ukládání tuků. V průduškách vzduch proudí jen stěží, což napomáhá alergiím. Játra zvětšují svůj objem a překrvují se...

Naše přetížené buňky se „přepnou“ do pozice ukládání, což brání funkci opačné: výrobě energie. Přebytek soli tedy vede ke stavu celkového zpomalení, mechanického ucpání, metabolického přetížení (cukr, tuky), jehož konečným výsledkem je pocit svalové i mentální únavy.

Logické řešení všech těchto problémů je vrátit se k poměru sodík/draslík našich předků pomocí diety bez soli, kdy konzumujeme velké množství zeleniny a/nebo užíváme draslík v tabletách.

*Zdroje: Roux, D.: Revoluce v léčení obezity, cukrovky, vysokého tlaku a cholesterolu. Fontána, Olomouc  
<http://magazin.ceskenoviny.cz>  
Ilustrační foto: [www.samphotostock.cz](http://www.samphotostock.cz)*

Přebytek soli zvyšuje objem krve, což může přispívat k vysokému tlaku v tepnách. V buňkách přebytek sodíku přepraveného krví snižuje množství nitrobuněčného draslíku: k zachování normální hladiny těchto dvou solí buňka používá aktivní částí své membrány, kterým se říká „čerpádko“. Čerpádko pověřené udržováním této rovnováhy ve skutečnosti zajišťují výměnu: odhodí tři ionty sodíku ven a zachytí dva ionty draslíku. A to vyžaduje nemálo energie!

Zároveň ale díky této rozdílné koncentraci buňka vytváří elektrický náboj, který může dosáhnout více než 70 milivoltů. Každá buňka těla se tak chová jako minigenerátor a tato elektřina je u základu naší celkové energie, u základu fungování

našich nervů, svalů, žláz a buněk obecně.

Přebytek mimobuněčného sodíku zvyšuje hladinu nitrobuněčného sodíku, která by za normálních okolností měla být nízká. Nedostatek draslíku tuto poruchu jen znásobuje, protože buněčná membrána už nemá „směnné prostředky“ k tomu, aby se mohla zbavit sodíku. Buňka se tak nafoukne vlivem zadržování vody.

Kombinace těchto dvou potíží (přebytek sodíku a výroba tuků) má jeden společný účinek: nafoukne buňky a jimi tvořené tkáně. Z toho pak vznikají různá mechanická poškození v našich tkáních. Zesílení stěny cév brání správnému proudění krve, což je živnou pů-



## Víno, které léčí

### zachyceno v síti

Příznivým účinkům vína na lidský organismus je věnován nespočet různých studií a odborných prací. Je prokázáno, že víno obsahuje přírodní antioxidant zvaný resveratrol, který pomáhá tělu bránit se před vznikem aterosklerózy, kardiovaskulárních chorob, cukrovky, ale také před vznikem nádorových onemocnění. Zvýšeným množstvím resveratrolu však disponuje pouze několik druhů vín. Jeho přítomnost je závislá na klimatických podmínkách, lokalitě, odrůdě, době sklizně a technologii zpracování, kterou si však výrobci ponechávají jako své know how. Česká společnost ResVinia uvedla v létě na trh víno s názvem Bona Dea, čímž značně obohatila škálu vín tohoto typu. Víno Bona Dea má totiž zvýšený obsah resveratrolu. Svůj název dostalo podle řecké bohyně Bona Dea, ochránčyně zdraví a plodnosti a díky svému složení se řadí ke světovým špičkám v oblasti vinařství.

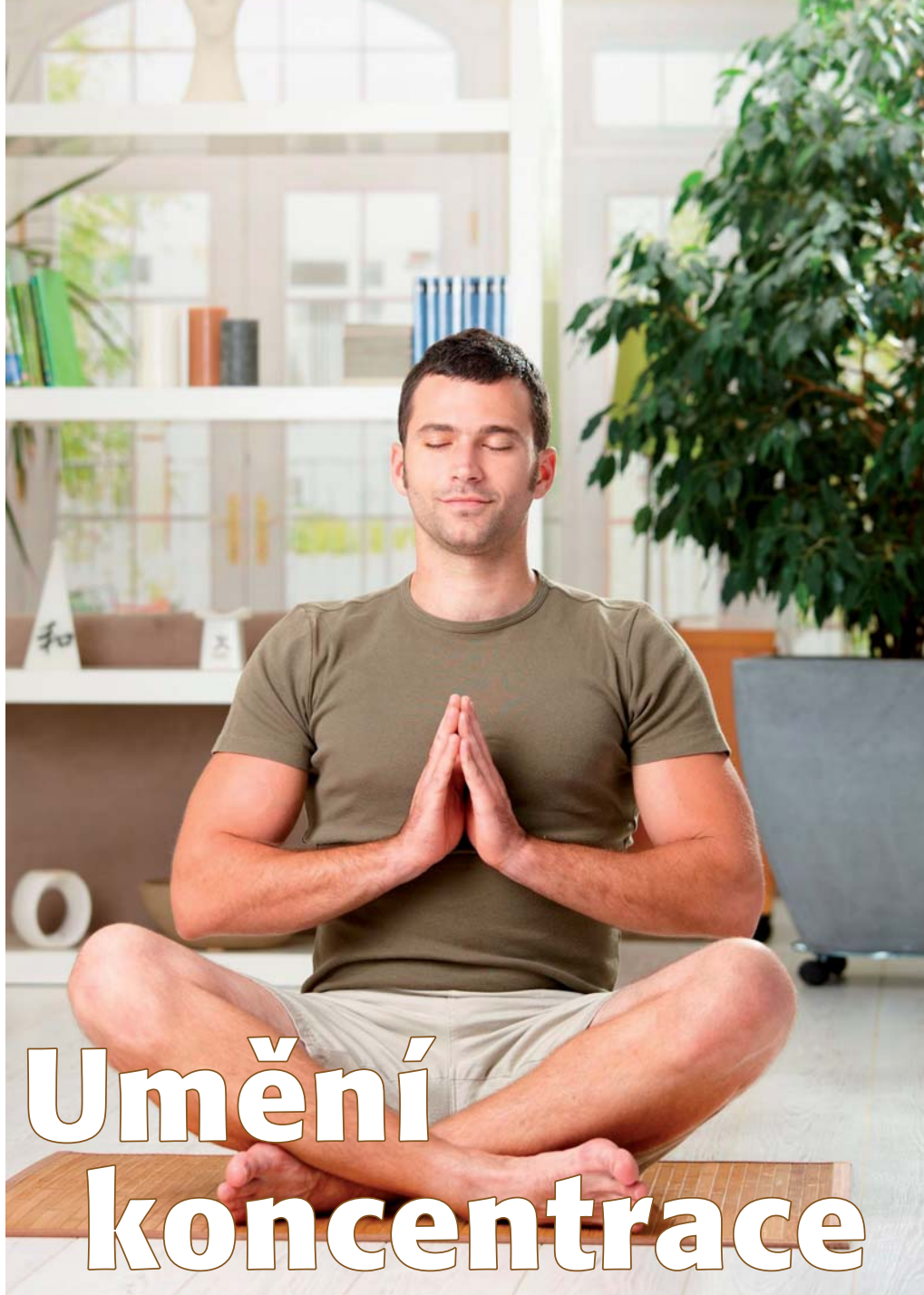
*Zdroj: Moderní obchod  
Ilustrační foto: archiv*

**Dnešní moderní civilizace je absolutně uspěchaná a vyžaduje neustálé soutěžení, pokud z ní člověk nechce být vyloučen. Především je ale nabitá neuvěřitelnou spoustou informací a je velmi složité vyznat se v nich a vybrat si z té obrovské džungle právě ty, které budou pro nás prospěšné a užitečné.**

Člověku, který je v umění koncentrace nezkušený a který se nechává unášet proudem doby, většinou myšlenky neovladatelně přicházejí a odcházejí, často krouží okolo jednoho bodu, nesnesitelně se zastaví na jednom místě, a jsou-li vyrušeny, odcházejí nekontrolovatelně někam jinam.

Již řečtí filozofové, mezi nimi jmenujme na prvním místě Platona (424–347 př. n. l.) a jeho žáka Aristotela (394–322 př. n. l.), se zabývali podstatou fungování mysli. Popisují zákonitosti lidské mysli včetně vysvětlení principů fungování paměti a jejich postuláty se pozoruhodně shodují s tím, k čemu dospěla moderní věda při zkoumání funkce holografické paměti.

S Platonem má většina školáků spojen termín „jeskyně idejí“. Uzavřená jeskyně je obrazem lidské mysli: mysl je ukrytá v tmavé jeskyni a představu o světě venku si utváří na základě představ – myšlenek – idejí. Svět okolo nás tedy posuzujeme svojí vlastní myslí, a jestliže si myslíme, že je to ten pravý a pravdivý obraz okolního světa, pak se mýlíme, protože představa o vnějším světě je zcela a pouze individuální. Platon říká, že pokud chce jít člověk cestou pravdy, nesmí si utvářet závěrečné soudy, hodnotit a škatulkovat realitu. Naopak je třeba, aby pěstoval filozofii v podobě ústních dialogů, v nichž se vzájemným nasloucháním a konverzací tříbí lidské poznání. Po Platonovi se zachovalo velmi málo autorských děl (tedy takových děl, která mu jsou s jistotou přisouzena). Sám o sobě Platon nepíše a tvrdí, že filozofické postuláty není možno zapsat, protože jsou-li zapsány, stávají se strnulými a neumožňují další vývoj, další nové pohledy na věc. Dodejme, že Platon byl žák Sokratův. Platonovi se autorsky přisuzují Rozhovory se Sokratem, což je zápis dialo-



# Umění koncentrace

gů mezi oběma muži; autorství myšlenek zde Platon přisuzuje Sokratovi, nikoliv sobě... Můžeme říci, že není většího filozofa, který by ovlivnil moderní evropské myšlení a evropskou filozofii, zejména renesanční, takovou měrou, jako se to podařilo Platonovi.

V oblasti detoxikační medicíny působím již jedenáctým rokem. Tak dlouhá doba mi již dává možnost podívat se na detoxikační nauku také s odstupem.

Detoxikační přípravky Joalis se užívají pasivně, tj. jejich účinek není závislý na tom, co si klient o přípravcích myslí. Preparáty působí na podvědomé sebezáchovné reakce organismu, zejména na funkce imunitního systému, přičemž právě buněčná imunita je tím provádějícím článkem v de-

toxikačních terapiích. Většinou to funguje tak, že klient přijde do poradny a detoxikační poradce mu doporučí preparáty na základě měření i svých vlastních zkušeností a znalostí. Pacient si preparáty odnáší domů a pasivně je konzumuje – spoléhá se na schopnosti a znalosti terapeuta či na jeho intuici, tedy schopnost vytušit a správně „změřit“ na Salvii, co se v organismu děje nebo čím je zatížen.

Čím déle pracuji jako aktivní poradce s klienty, tím více si uvědomuji, jak je nutné lidi v poradně po letech detoxikace postupně seznamovat s praktickými základními pravidly duševní hygieny. Je tedy na mně, abych poznal, jaké má klient emocionální slabiny, a abych mu na ně podal určité preparáty a zároveň poradil myšlenkové a obrazové zdroje, s nimiž může ve své mysli pracovat, ukáznit ji, a tím zklidňovat celý organismus a har-



monizovat vegetativní nervový systém i jím řízené orgány.

Vznikl seriál Umění emocí, který jsem publikoval v minulých letech v tomto bulletinu. Jsou to v podstatě pouze vizualizační techniky, které umožňují pracovat se svou vlastní emocionalitou, pokud si ji člověk sám uvědomuje. Umění emocí se mi zdálo velmi jednoduché, ale ve své podstatě je velmi složité, protože převážná většina lidí, kteří k nám docházejí do poradny, není schopna se soustředit a udržet v mysli potřebnou dobu jakýkoliv obraz; jejich myšlenky neustále putují a odvádějí je do jiných prostředí plných starostí a obav. Druhý důvod složitosti Umění emocí spočívá v tom, že člověk je uzavřený právě ve své „jeskyni idejí“ a vydává tyto ideje za jedinou možnou realitu. Předpoklad pro používání vizualizačních technik je schopnost poodstoupit od svého emocionálního světa, naučit se ho pozorovat a uvědomit si, že také vlastní emoce jsou pouze iluzí – to znamená chemickou reakcí mozku na vnější události nebo na přicházející myšlenky, jimiž se člověk právě zabývá.

Nedávno ke mně přišla žena, kterou znám ze své poradny již velmi dlouho. Poprvé mě navštívila před osmi lety a poctivě prošla

Koncentraci, tedy schopnost soustředit se v myšlenkách na jedinou věc a nenechat si odvádět pozornost jinými myšlenkami, volně plynoucími, lze cvičit a trénovat kdykoliv a kdekoliv. Stačí, když se plně koncentrujeme na to, co děláme, a v duchu nemyslíme na nic jiného. Kdo takovou schopnost koncentrace má, je z běžných činností daleko méně unavený než ten, komu se neustále honí hlavou starosti.

Půjdete-li vyhledávat na internet vhodnou literaturu k technikám cvičení koncentrace, jen v češtině jí najdete celou řadu. Protože naše snahy souvisí se zdravím,

- spodnímu dantienu
- přibližně druhé čakře (sexuální čakra, Svádhištána) v indické tradici
- spodnímu ohříváči v čínské tradici
- v japonské tradici se nazývá hara (je to místo vpichu nože při vlastním sebeznícení – harakiri)

Hara je ve skutečnosti středobodem člověka, místem, ze kterého by měly myšlenkově vycházet všechny pohyby a představy, což je pro Evropana zcela nepochopitelné. Hara je skutečně fyzickým těžištěm lidského těla, navíc její projekcí dozadu se dostáváme do oblasti křížové páteře a jejího nervového systému. Zde sídlí vyměšovací reflexy (ovládání svěračů konečníku a močové trubice), leží zde také sexuální reflexy (orgasmus). Podle indické tradice se odsud spouští tzv. kundaliní (hadí síla) – nikoliv tedy z první čakry! Podle mnohých pramenů se považuje probuzení hadí síly za všelék (panaceum), který uzdravuje všechny nemoci... Inu prameny jsou různé, v každých je trochu něco jiného, nicméně sbíhají se právě v tomto jediném místě – haře. Znamená to, že jsou tyto techniky tradicí vyzkoušené a mají svou váhu a užitečnost, pokud jsou cvičeny.



Druhá čakra – Svádhištána

Základní cvičení na haru, přístupné pro každého, by mohlo probíhat například následovně:

1. Položte se pohodlně na záda na postel, bez polštáře a přikrývky, ruce podél těla.

# & jeho vliv na zdraví

několika lety řízené a kontrolované detoxikace. Její problémy, ponejvíce související s okruhem sleziny, do velké míry vymizely... Nyní se objevila po třech letech opět se „slezinovými potížemi“. Dotaz mi dala po těch letech detoxikace velmi správný: „Proč je třeba neustále detoxikovat okruh sleziny a vznikají problémy v tom samém okruhu?“ Moje odpověď zněla: „Protože se neustále vracíte ke svým myšlenkovým modelům a povaze. Až se vaše mysl bude umět zastavit a nenechat se unášet neustálým přemýšlením, starostmi a rozebíráním situace, pak se vegetativní nervový systém uklidní a nebude nepřetržitě stresovat žaludek a slinivku břišní...“ Zatvářila se tak, jako by právě toto sdělení bylo v tento moment pro ni rozhodující, jako by to bylo to zásadní, proč dnes do poradny na detoxikaci přišla...

budeme se dnes věnovat soustředění na jeden tělesný bod – na tzv. haru. Podle východních tradic jak bojových umění, tak meditačních technik (např. zenový buddhismus) má tento bod a koncentrace mysli na něj veliká zdravotní pozitiva a člověk je schopen se těmito cvičeními energeticky nabíjet. Řečí moderní psychoterapie můžeme toto cvičení pochopit jako velmi jednoduché mentální cvičení související s psychohygienu.

Popišme si tedy přesně, na jaký bod se budeme soustředit. Tento bod se v různých tradicích nazývá různě, ale předpokládáme, že představuje přibližně totéž. Je to bod, který leží v oblasti břicha tři prsty šířky (ukazováček, prostředníček, prsteníček) pod pupíkem a dva prsty dovnitř břicha za pupíkem. Tento bod odpovídá v různých tradicích:

2. Uvolněte po částech jednotlivé svalové skupiny, až ucítíte těžkost těla (to jak se svaly uvolňují) a zabořte se do matrace. Tato relaxace by měla trvat alespoň pět minut.
3. Dýchejte zhluboka, ale nemyslete přitom na to, že dýcháte, ani svou myslí dech neovlivňujte, dýchejte přirozeně, bez jakýchkoliv dalších myšlenek a asociací o prospěšnosti dýchání.
4. **Upoutejte svoji pozornost na místo hary a sledujte pohyby břicha, jak se při nádechu zvedá a při výdechu klesá. Sledujte pouze pohyb nahoru a dolů... nahoru... dolů... nic jiného... Pokud mysl ubíhá, opět ji přinuďte dostat se do tohoto jednoho bodu.** Cvičení by mělo trvat alespoň patnáct minut. Pokud pochopíte přínos tohoto cvičení, nebude vám dělat problém věnovat se mu i delší dobu.

Při cvičení nesledujete nic jiného než „... nahoru... dolů... nahoru... dolů“, ne- uvažujete o prospěšnosti cvičení, zaháníte myšlenky a slastné a uvolňující pocity (kte- ré se dostaví, když vám už tato technika po nějaké době jde). Jediné důležité je „... nahoru... dolů... nahoru... dolů...“ Uvědomíte si také malé zastavení dechu mezi výdechem a nádechem. Jste v situaci pozorovatele, nikoliv v situaci toho, kdo řídí nebo ovlivňuje. Pozorujete, nekomen- tujete situaci ani nehodnotíte. Důležitá je jediné hara...

Postupně se můžete naučit vracet se k meditaci v každodenních situacích; kaž- dá činnost (akce) by totiž měla jak pohy- bem, tak myšlenkou vycházet z tohoto bo- du.

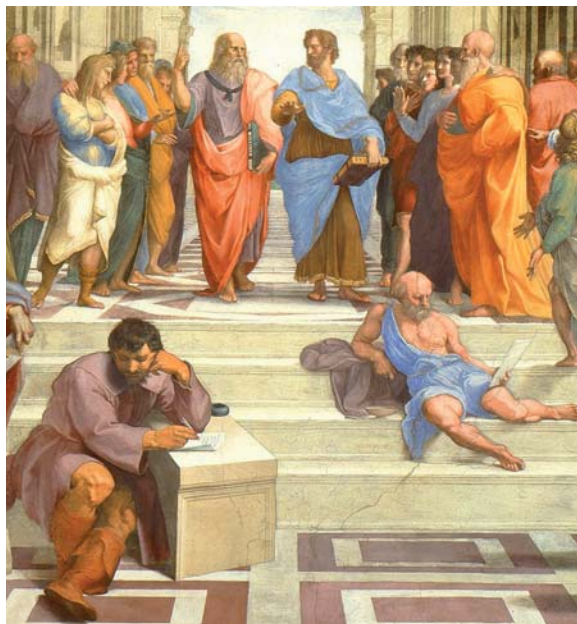
### Jaké jsou přínosy „přesunutí mysli“ do to- hoto bodu a trénování koncentrace?

- Koncentrace mysli a ukáznění svých myš- lenek – má blahodárny vliv na nervový systém zažívacího ústrojí.
- Postavení páteře a celkové postavení tě- la – je prevencí proti všem druhům potí- ží s páteří, ulevuje nejenom krční páteři.
- Posiluje břišní svalstvo, tedy to, které má většina lidí v civilizované společnosti ochablé.
- Posiluje celkovou osobnost člověka.
- Hlasový projev a vyslovení myšlenky či zpěv má vyjít až z tohoto bodu.
- Při jakékoliv tělesné aktivitě vychází po- hyb z koncentrace myšlenek na toto

místo – nebudou vás tak například bolet záda ani po několikahodinové jízdě na kole (veslařka Mirosla- va Knapková, nová česká mistryně světa, by si při ves- slování zničila záda, kdyby její monotónní pohyb na sedačce skifu nevycházela právě z této oblasti). Tato technika se může hodit tak- ké pro obyčejnou chůzi: při soustředění na haru bě- hem chůze si velmi odpoči- nete jak fyzicky, tak psy- chicky.

- Při sedavém zaměstnání vám toto cvičení umožní držet správné postavení těla a tím zbytečně nepřetěžovat jiné partie těla, na- příklad krční páteř.

Kdesi jsem četl krásné při- rovnání meditačních technik k sezení sle- pice na vejci. Slepice sedí na vejci mono- tónně mnoho dní, až se v jeden okamžik vejce roztrhne – to jak se kuře líhne, pro- klubává a dere na svět. Podobně je tomu i v meditačních technikách: nechtějme úči- nek jednotlivé techniky hned napoprvé. Avšak trpělivým opakováním se pak „na- jednou“ něco v člověku narodí a stane se to samozřejmou součástí lidské osobnosti. Jestli to bude trvat deset dní..., nebo dva- cet dní..., to nikdo neví.



Raffael: Athénská škola (výřez), 1509–1510, freska 770 x 500 cm, Stanza della Segnatura, Vatikán (Platon a Aristoteles)

Mnoho radosti z každého prožitého okamžiku vám přeje

Ing. Vladimír Jelínek

Ilustrace: <http://commons.wikimedia.org>  
[www.samphotostock.cz](http://www.samphotostock.cz)  
archiv

## zachyceno v síti

# Stručný průvodce příležitostného alkoholika

**Mnoho lidí zastává názor, že na Silvestra je třeba náležitě se rozloučit se starým rokem a přivítat rok nový. A taková důležitá událost se – pochopitelně – neobejde bez alkoholických nápojů všech možných druhů. Jenže druhý den...**

Patříte-li také mezi zastánce této myšlenky, možná uvítáte následující rady, které vašemu tělu pomohou lépe se s větším přísunem alkoholu vypořádat.

### Dejte si bílkoviny a tuky

Z domova nikdy neodcházejte s lačným žaludkem. Aby se tělo s alkoholem lépe popralo, zvolte správné potraviny. Zná- má „babská“ rada zní: promastit.

Tuk vytvoří na stěnách žaludku povlak, který zpomalí vstřebávání alkoholu. Stejně působí i sacharidy a bílkoviny. Cukry jsou také prevencí před ranní kocovinou.

Vhodné tuky najdeme v rybách, oře- ších, kachních prsou, kuřecích či krůtích stehnech nebo v sýrech. Ty jsou, stejně jako mléko a další mléčné výrobky nebo vejce, vhodné i pro doplnění bílkovin. Čerstvá zelenina je zdrojem sacharidů, vitamínů a minerálů.

Objednáte-li si však hranolky s pro- rostlým masem, příliš to vašemu tělu nepomůže. Přepalovaným tukům, červe- němu a tučnému masu byste se měli vy- hnout.

### Nezapomeňte na vodu

I když dáte svému tělu tento základ, ne- zapomínejte, že alkohol dehydratuje. Vodu musíte tedy doplňovat neustále, ideální je pít vodu čistou či neslazené mi- nerálky. Nejlepší bude, když alkoholické nápoje budete prokládat nealkoholickými. Když se vám podaří dostat do sebe před usnutím půl litru obyčejné vody, například s vitamínem C, tělo se vám rá- no odvděčí.

### Vyhnete se bublinkám

Pokud si nejdříve dáte několik piv, zapi- jete je panákem a s kamarády se rozlou- číte vínem, nepomůže vám ani zázrak.

Stejně jako se nevyplácí míchat jídlo, ne- měli byste kombinovat ani jednotlivé druhy alkoholu.

Pozor byste si měli dát také na to, že na některé druhy alkoholu tělo reaguje jinak, než jste zvyklí. Například svařené víno vzhledem k obsahu cukru a vyšší te- plotě stoupá do hlavy rychleji. Stejně působí bublinky oxidu uhličitého, které najdete třeba v míchaných drincích s perlivou minerálkou nebo s kolou či to- nikem.

Záludné je také šumivé víno. Oxid uhlí- čitý totiž napomáhá vstřebávání alkoholu do krve, takže sekt při stejném množ- ství alkoholu působí rychleji než vína tichá. Bublinky na jednu stranu vyvolá- vají pocit svěžesti a lehkosti, který vybí- zí k dalšímu napití, na druhou stranu mají na svědomí, že víno stoupá rychleji do hlavy.

Zdroj: MF Dnes, 21. 7. 2011

**Rostliny, které si dnes představíme, spolu zdánlivě nikterak nesouvisí, avšak při bližším pozorování zjistíme, že mají mnoho společného. S jednou z nich se setkáváme téměř denně, a to nejen v léčitelství, ale především na pultech obchodů s alkoholickými nápoji. Druhá rostlinka je známá spíše jako dekorativní květina, která málokdy kvete divoce. Obě rostliny však oplývají léčebnými schopnostmi, které by bylo škoda podceňovat a které rovněž úzce souvisí s okruhem ledvin, jemuž je toto číslo věnováno. Seznamte se s chmelem a pivoňkou.**

## Chmel obecný (*Humulus lupulus*)

Pod slovem chmel si většina z nás jistě představí pivo, nahořklý zlatavý mok známý především jako tradiční nápoj Čechů. Málokdo však také ví, že tato vytrvalá popínavá rostlina, dorůstající délky až sedm metrů a kvetoucí v období od května do června, nachází své využití nejen v pivovarnictví, ale také v oblasti medicíny. Chmel je znám především pro své antiseptické a tonizující účinky.

Chmel je rozšířený po celé Evropě, daří se mu však zejména tam, kde vládne teplejší podnebí. V České republice se proto pěstuje v oblastech zhruba 700 metrů nad mořem. Pěstováním se chmel rozšířil také do Severní a Jižní Ameriky nebo Austrálie. Daří se mu zejména ve vlhkých houštinách a okrajích lesů.

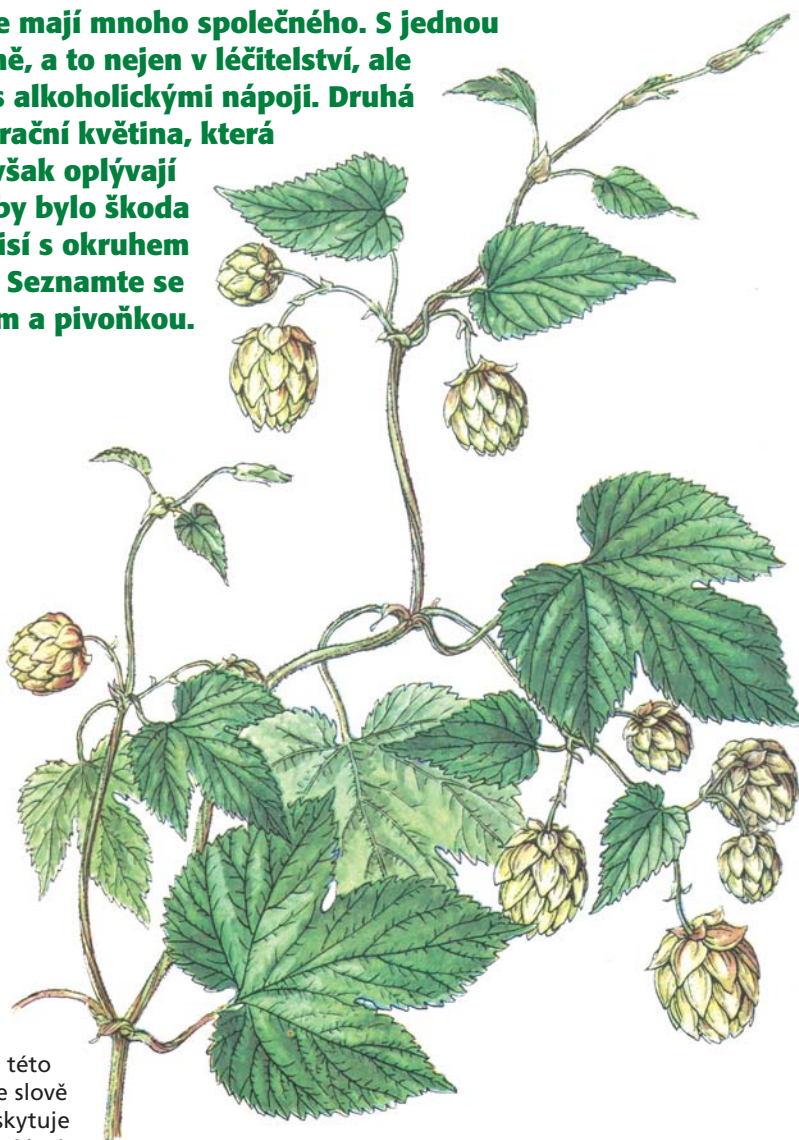
Velice zajímavý je samotný původ latinského názvu této rostliny. Rodové jméno „*Humulus*“ má své kořeny ve slově „humus“. Tato úrodná, humózní půda totiž poskytuje chmelu nejblahodárnější zázemí pro jeho růst. Druhové jméno „*lupulus*“ znamená „vlčí“. Ani tento výraz není použit náhodně. Stejně jako vlk bez váhání zardousí svou kořist, má také chmel schopnost rdousit rostliny, kolem nichž se ovíjí.

U nás je chmel proslulý zejména ve spojitosti s pivovarnictvím. Již v historii se však hojně využíval také v jiných oblastech, například v magii. Při některých rituálech se jako magický nápoj používalo právě pivo. Jeho výrazná chuť byla spojována se zemí a jeho jméno neslo ve znaku vlka, uctívané totemové zvíře. Tento nápoj propůjčoval člověku sílu.

Přestože se v přírodě běžně setkáváme ve samčím i samičím rostlinami, pro léčitelství

### Náš tip

**Mladé pupeny, které zjara vyraší u kořenů, jsou výborným pomocníkem v kuchyni. Tyto pupeny, nazývané také „pazoušky“ nebo „chmeliček“, se po vhodné úpravě dají používat podobně jako chřest.**



mají význam pouze samičky. Používá se jejich plodní šištice (*Strobilus lupuli*) a žlázky lupulinové (*Glandulae lupuli*).

Pokud se chmel uhnízdí v dobré půdě, jeho pěstování není složité. Rostliny se vysazují ve vzdálenosti přibližně 90 cm, ideálně k tyči, kolem které se budou moci pnout. Chmel začíná kvést až po třetím roce od vysazení. Po tuto dobu také není možné zjistit, jakého pohlaví rostlina je.

Sběr a uchování chmelu tvoří, na rozdíl od pěstování, poněkud náročnější kapitolu. Ideální doba pro sběr chmelových samičích šištice nastává v pozdním létě. Šištice se sbírají na přelomu srpna a září, když jsou již dostatečně uzrálé, a suší se při průměrné teplotě 40 °C. Následným proséváním usušených šištice a důkladným čištěním se získávají žlázky neboli lupulin. Tato droga má, stejně jako usušené šištice, svůj specifický pach. Žlázkový prášek má navíc charakteristicky hořkou chuť. Chmel musí být co nejrychleji využit. Zhruba po roce od sklizně totiž již téměř pozbývá své účinnosti.

Hlavními účinnými látkami, které obsahují obě zmíněné části chmelu, jsou pryskyřice a hořčiny. Chmel má sedativní účinky, je proto hojně využíván v přírodních preparátech tišících nervy a navozujících hlubší spánek. Chmel ocení také muži, které trápí potíže s prostatou. Tato zázračná nenápadná rostlinka má,

kromě jiných pozitiv, také mírné diuretické vlastnosti, a působí proto blahodárně právě na prostatu. Chmel navíc zvyšuje chuť k jídlu a díky svým tonizačním schopnostem udržuje trávení v dobré kondici.

Chmel však ocení také ženy, které trápí bolestivá menstruace, a kojící matky. Látky obsažené v chmelu pomáhají povzbuzovat tvorbu mateřského mléka. Chmel se užívá většinou vnitřně ve formě nálevu (utišující čaje, přípravky podporující trávení, podpůrný prostředek při léčbě žloutenky aj.). Nálev se však může použít také zevně. V tomto případě pomáhá chránit klouby při

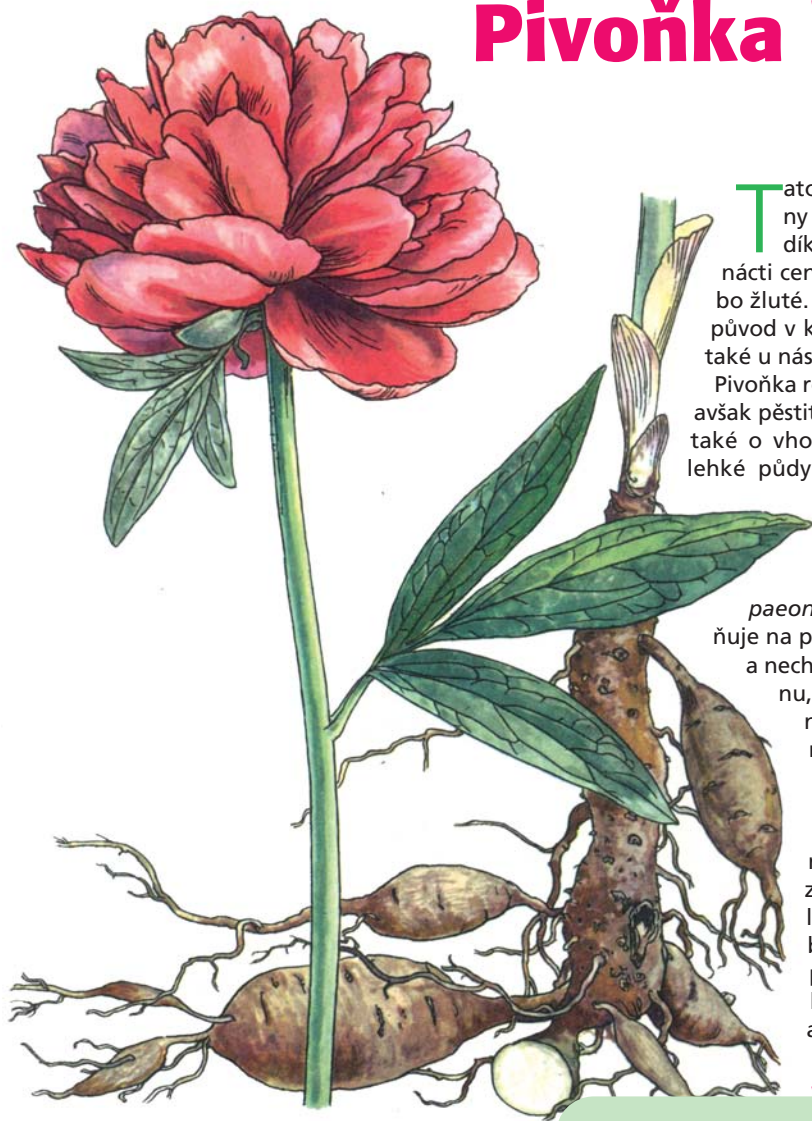
revmatismu, ulevuje od zánětu kloubů a pomáhá rychleji hojit pohmožděliny.

Zdroje: Korbelař, J., Endris, Z., Krejča, J.: *Naše rostliny v lékařství*. Avicenum, Praha 1974  
Lavenderová, S., Franklinová, A.: *Magické rostliny*. Volvox globator, Praha 1999

Ilustrace: Korbelař, J., Endris, Z., Krejča, J.: *Naše rostliny v lékařství*. Avicenum, Praha 1974

## Pivoňka lékařská

(*Paeonia officinalis*)



Sbírat se může také květ, přesněji řečeno korunní plátky. Sbírají se krátce před odkvětem a suší se ve stínu. Usušený květ musí mít sytější červenou barvu. Droga se používá především ve formě čajů, tlumí kašel a působí preventivně proti vzniku močových kamenů.

**T**ato nenápadná rostlina s větvenitě stopkatými kořeny a větvenou, listnatou lodyhou je výrazná především díky svým velkým květům. Ty dosahují v průměru až dvanácti centimetrů, jsou nejčastěji červené, ale také bělavé nebo žluté. Pivoňka kvete v květnu a červnu, a přestože má svůj původ v krajích jižní a jihovýchodní Evropy, nalézt ji můžeme také u nás.

Pivoňka roste jen málokdy divoce. Její pěstování není náročné, avšak pěstitel musí dbát o dostatečné zalévání a po určité době také o vhodné přesazení. Semena se zasévají na podzim do lehké půdy a zasypané se zhruba dvěma centimetry zeminy.

V průběhu dvou let vyrostle mladá rostlina, kterou je v září (po uplynulých dvou letech) třeba přesadit.

V léčení se využívá především kořenu (*Radix paeoniae*) a květu (*Flos paeoniae*). Sběr kořenu se uskutečňuje na podzim, většinou v září a říjnu. Rychle se omyje, osuší a nechá uschnout při teplotě do 45 °C. Kořeny se suší ve stínu, případně při umělém teple. Droga se vyznačuje mírně omamným aromatem a nasládlou hořkou, intenzivní a ostrou chutí.

Pivoňka se zatím ve farmakologickém průmyslu příliš neprosadila, přesto jí nelze upřít značné léčebné účinky. V kořenu se nachází především alkaloid pegerginin a některé třísloviny. Tyto látky mají schopnost zmírňovat bolest. Svě čestné místo si pivoňka drží při léčbě křečí hladkého svalstva, trávicího traktu, při léčbě epilepsie nebo bolestivé dně. Pomoci může také při řešení problémů s astmatem. S pozitivním účinkem se pacienti setkávají i při léčbě ledvinových kolik a nemocí ledvin.

### Věděli jste, že...

... v dávných dobách byla pivoňka považována za rostlinu téměř kouzelnou? Měla údajně tu moc odehnat zlé duchy, bouřky, krupobití a zbavit člověka šílenství. Ve 14. století ji bylinkáři dokonce drželi nad nemocným trpícím leprou jako kouzelnou hůlku.



Zdroje: Korbelař, J., Endris, Z., Krejča, J.: *Naše rostliny v lékařství*. Avicenum, Praha 1974  
Lavenderová, S., Franklinová, A.: *Magické rostliny*. Volvox globator, Praha 1999

Ilustrace: Korbelař, J., Endris, Z., Krejča, J.: *Naše rostliny v lékařství*. Avicenum, Praha 1974

Dnes s Mgr. Evou Jonášovou

## Mořská řasa Nori

Mořské řasy tvoří dnes již téměř běžnou součást zdravého jídelníčku. Není se čemu divit. Právě mořské řasy se totiž mohou pochlubit vysokým obsahem vitaminů a minerálů, nezbytných pro správné fungování lidského organismu. Jedním z nejoblíbenějších druhů těchto řas je mořská řasa Nori. Tato řasa, původem z Japonska, se řadí k jednomu z nejbohatších zdrojů bílkovin. Pomáhá rozpouštět nezdravý tuk v těle a tím snižovat cholesterol. Snižuje také krevní tlak. Kyselina alginová zase napomáhá rychlejšímu a důkladnějšímu odvádění toxinů z těla. Přítomný jód si poradí s chudokrevností, vitamíny a minerály udržují tělo i mysl v dobré kondici. Příprava této mořské řasy je jednoduchá. Nori navíc báječně chutná.

Zdroj: [www.celostnimediceina.cz](http://www.celostnimediceina.cz)

## Suši

Mořské řasy Nori, jasmínová rýže, Tamari (přírodní sójová omáčka), uzené tofu, hořčice, salátová okurka

Na plátky Nori opražené nasucho naneseeme vlhkými prsty mírně rozvařenou rýži do výšky asi půl centimetru (asi na dvě třetiny plochy plátku). Na rýži poklademe v jedné řádce proužky tofu a ve druhé řádce proužky okurky. Řasu navlhčenými prsty smotáme. Po zaschnutí pokrájíme na třicetimetrové plátky, které ochutíme Tamari rozmíchanou s hořčicí.



## kalendář akcí

# PŘEDNÁŠKY PRO TERAPEUTY (osobní účast)

## Přednášky v Praze

datum	čas	název akce	lektor	místo konání	cena
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
23. 11. 2011	9.30–15.30	Seminář III	Yvona Schwartzová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	1000 Kč
23. 11. 2011	16.00–18.00	Seminář V	Ing. Vladimír Jelínek	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	300 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
7. 12. 2011	9.30–15.30	Demonstrační měření – měření pomocí ampulí	Yvona Schwartzová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	600 Kč
14. 12. 2011	13.00–15.00	Zkouška 2. stupně	distributor	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	299 Kč

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
10. 1. 2012	9.30–15.30	Seminář I	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	600 Kč
24. 1. 2012	9.30–15.30	Seminář II	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	600 Kč
25. 1. 2012	9.30–15.30	Seminář I	Marie Dolejšová	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 CD 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.

**Seminář IV** – teorie fungování informačních preparátů, imunita, mikrobiologie, toxiny. Seminář vede Mgr. Marie Vilánková.

**Seminář V** – tematické semináře

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

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

### Přednášky v Brně

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
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 <a href="http://www.bodycentrum.cz">www.bodycentrum.cz</a>		0 Kč
15. 11. 2011	9.00–16.00	K3 – nácvik práce se Salvií	bude upřesněno na <a href="http://www.bodycentrum.cz">www.bodycentrum.cz</a>		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 <a href="http://www.bodycentrum.cz">www.bodycentrum.cz</a>		200 Kč
30. 11. 2011	9.00–15.00	Seminář IV	Mgr. Marie Vilánková	bude upřesněno na <a href="http://www.bodycentrum.cz">www.bodycentrum.cz</a>	600 Kč
30. 11. 2011	16.00–18.00	Seminář V – Plísňe a dotazy na mikrobiologii pro pokročilé	Mgr. Marie Vilánková	bude upřesněno na <a href="http://www.bodycentrum.cz">www.bodycentrum.cz</a>	300 Kč

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

## Kongresový den detoxikační medicíny v Praze

s Mgr. Marií Vilánkovou a Ing. Vladimírem Jelínkem – 26. 11. 2011

Témata kongresového dne a přihlášku naleznete na [www.eckclub.cz](http://www.eckclub.cz) nebo [www.joalis.cz](http://www.joalis.cz).

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

Hotel Savoy, Keplerova 6, kapacita naplněna

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

Hotel Avanti, kapacita naplněna

Program obou akcí bude stejný.

**Informace a přihlášky:** Mgr. M. Václavková, e-mail: [m.vaclavkova@joalis.eu](mailto:m.vaclavkova@joalis.eu), tel. 724 090 525

## Připravujeme:

Kongresový den detoxikační medicíny v Brně

s Mgr. Marií Vilánkovou a Ing. Vladimírem Jelínkem – 24. 3. 2012

Kongresový den detoxikační medicíny v Praze

s Mgr. Marií Vilánkovou a Ing. Vladimírem Jelínkem – 14. 4. 2012

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



**Firma Economy Class Company, s. r. o., otevřela dne 5. září 2011 nové Centrum C. I. C. metody. Navazuje tak na činnost 1. regionálního centra řízené a kontrolované detoxikace v Praze se sídlem na Florenci. Toto centrum zaniklo z důvodu demolice budovy, v níž sídlilo. Za krátký čas se nám však podařilo nalézt a upravit nové prostory, za což jsme velice rádi. Nově otevřené centrum se nyní nachází v reprezentativních prostorách Galerie Fénix v pražských Vysočanech.**

# Nové Centrum C. I. C. metody

## v Praze

Centrum je velmi dobře dostupné přímo ze stanice metra Vysočanská, nacházející se na trase B. Dobrá dostupnost zajistí také spolupráci s lékaři, kteří se na nás obracejí z důvodu řešení chronických chorob svých pacientů.

Kromě prodejny s kompletním sortimentem produktů firmy Joalis zde naleznete také akreditované terapeuty. Ti pomocí měřicího přístroje Salvia zjistí vaše problémy. Následně bude zvolena taková kombinace preparátů, která vám pomůže zbavit se zdravotních potíží. Centrum převzalo klientelu i většinu služeb zaniklého 1. regionálního centra

na Florenci. Stejně jako tomu bylo v minulosti, i nyní je možné nakupovat preparáty pouze za koncové ceny.

Hlavním smyslem nového centra je přiblížit C. I. C. metodu co nejširšímu okruhu zájemců z řad veřejnosti. Také z tohoto důvodu bylo zvoleno umístění centra právě do prostor obchodní galerie Fénix, kde se pohybuje velké množství potencionálních zájemců a klientů.

Oblíbené veřejné přednášky, které se pořádaly v rámci regionálního centra, zatím není možné v nových prostorách realizovat. Intenzivně však hledáme vhodné prostory, abychom mohli na tuto tradici navázat. Harmonogram přednášek a informace o novém místě

konání budou včas uveřejněny na stránkách [www.joalis.cz](http://www.joalis.cz) a také v bulletinu Joalis info.

Vzhledem k rozšíření provozní doby nabízíme zkušeným terapeutům možnost pravidelné spolupráce. Máte-li zájem, můžete se obrátit na Ing. Mariku Kocurovou (tel.: 733 189 377, e-mail: [m.kocurova@joalis.cz](mailto:m.kocurova@joalis.cz)).

Přijďte se do nového centra podívat, těšíme se na viděnou.

Za společnost ECC, s. r. o.  
Ing. Marika Kocurová

### Centrum C. I. C. metody

Jsmo tu pro vás každý den od 9.00 do 21.00, včetně víkendů.  
Galerie Fénix, Freyova 35, 190 00 Praha 9 – Vysočany  
mob.: 734 378 899  
e-mail: [centrum@joalis.cz](mailto:centrum@joalis.cz)

Nakoupíte-li v Centru C. I. C. metody preparáty Joalis v ceně nad 1000 Kč, získáte s kuponem z této strany dárek – knihu s tematikou detoxikace. Akce je platná do 31. 12. 2011 nebo do vyčerpání zásob.



**Centrum C. I. C. metody  
Galerie Fénix  
Dárek při nákupu  
nad 1000 Kč**



# Vánoce s Joalisem

Přemýšlíte, čím letos překvapit své blízké? Rádi byste jim pod stromeček nadělili něco originálního, co je potěší a zároveň vystihne, jak moc vám na nich záleží? Pro nápady nemusíte chodit daleko! Darujte jim lepší zdraví – hodnotu, kterou ocení každý.



Dětské informační oleje pečují o pokožku miminka a zároveň příznivě působí na celý organismus. Dopřejte svému miminku vše, co potřebuje.



Pomozte svým dětem zdravě růst. Preparáty Joalis Bambaharmoni se postarají o celkovou očistu a harmonizaci dětského organismu.



Detoxikační sada Joalis Bioharmoni® slouží ke komplexní očiště důležitých orgánů a jejich funkcí. Buďte zdraví na Nový rok i po celý rok!

Detoxikační balíčky Joalis obsahují soubory preparátů, které tělu uleví od nejrůznějších potíží. Dejte sbohem zdravotním neduhům!



Preparáty Joalis Vitavite®, Vitatone® a Minimax® zásobí tělo potřebnými vitaminy a minerály. Buďte vitální po celý rok!



Detoxikační preparáty Joalis  
Vánoční tipy pro celou rodinu



Kompletní sortiment preparátů Joalis je k dostání v distribuční síti ECC nebo na [www.eccklub.cz](http://www.eccklub.cz).