

Téma měsíce:

**Speciální
rozšířené vydání**

**(Nastávajícím)
maminkám**

Štítná žláza

Hyperton

**Reprotoxické látky
v životním prostředí**





(Nastávajícím) maminkám

Číslo, které právě držíte v ruce, jsme věnovali snad nejkrásnějšímu tématu, jakým se detoxikace zabývá – narození dítěte. Začali jsme však ještě dávno před ním: aby se miminko narodilo zdravé, potřebuje ke svému vývoji vhodné prostředí, bez toxinů, infekčních ložisek, emocionálních zátěží nebo jiných negativních vlivů, nad nimiž se zamýšlí MUDr. Jonáš ve svém článku Detoxikace pro budoucí generaci.

Civilizace a její výtvarky, jako jsou plasty, smog či stres, se podepsaly bohužel i v této oblasti. Stále tak přibývá dětí, které trpí již od narození různými chorobami, počínaje zažívacími obtížemi a konče alergiemi. A přibývá také párů, které z různých důvodů dítě mít nemohou. Detoxikace tak v tomto případě sehrává zcela zásadní úlohu – jedná se totiž nejen o zdraví a kvalitu života jednotlivců, ale i celé budoucí generace. Proto jsme se tomuto tématu věnovali velmi podrobně a připravili jsme speciální



rozšířené číslo. Najdete zde články, které vysvětlují úlohu detoxikace při poruchách plodnosti nebo popisují vliv různých toxinů na reprodukční schopnosti a vývoj plodu. Dočtete se také, jak může detoxikace ovlivnit přímo samotný průběh porodu.

Toto téma je velmi široké, a proto se jím budeme zabývat i v příštím čísle. Budeme rádi, napíšete-li nám, co vás zajímá a co byste se na stránkách bulletinu chtěli dozvědět. Posílat můžete také své komentáře či dotazy k tématům, o kterých píšeme v tomto čísle.

Pomoci detoxikací k narození zdravého miminka patří bezpochyby mezi největší úspěchy každého terapeuta. Pokud se nám podaří přispět byť i k jedinému takovému zázraku, můžeme říci, že naše snažení mělo smysl...

Petra Kotková
Mgr. Petra Kotková

Hyperton

15

Preparát Hyperton, určený k detoxikaci při vysokém krevním tlaku, je v sortimentu firmy Joalis novinkou. Vzhledem k nárůstu výskytu hypertenze v populaci je význam tohoto preparátu zásadní. Mechanismy jeho působení jsou popsány



v článku MUDr. Jonáše.

Přírozený porod aneb proč se bránit manipulacím

11

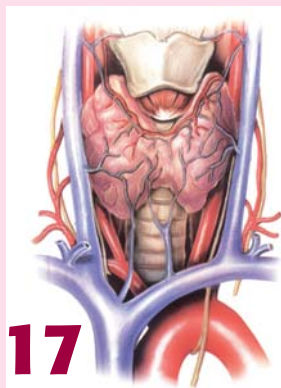


Každá žena si přeje, aby byl porod pro ni i pro dítě silným pozitivním zážitkem a hezkou vzpomínkou. V článku Mgr. Vilánkové se dozvíte, co

pro to může maminka udělat – sestavením porodního plánu počínaje a detoxikací konče.

Štítná žláza

Štítná žláza je jedna z největších žláz s vnitřní sekrecí v organismu. Kromě jiného je její vyvážená funkce nezbytná také pro správný vývoj plodu v těle matky. Ing. Jelínek ve svém článku ukazuje, že detoxikace umí pomoci i v tomto případě.



17

29

Reprotoxické látky v životním prostředí I



Připravili jsme pro vás nový seriál o problematice chemických látek v souvislosti s jejich potenciální reprodukční toxicitou. Tento díl jsme věnovali těžkým kovům, v dalších číslech se budeme

zabývat organickými rozpouštědly, pesticidy a látkami narušujícími hormonální systém.

úvodník	2
téma měsíce: (nastávajícím) maminkám	
Detoxikace pro budoucí generaci	4
Detoxikace jako cesta ke zdravému dítěti	6
Detoxikace před početím	8
Přirozený porod aneb proč se bránit manipulacím	11
galerie preparátů	
Hyperton	15
naše reportáž	
Letní škola ve Frymburku	16
orgány čínského pentagramu	
Štítná žláza	17
strava a metabolismus	
Výživa v těhotenství	20
zachyceno v síti	
Koření kari dokáže likvidovat rakovinné buňky	21
životní prostředí & ekologie	
Elektrosmog a ochrana před ním III	22
zachyceno v síti	
Onemocnění štítné žlázy	25
Pozor u těhotných žen	25
emoce a pentagram	
Umění emocí – Kámen mudrců	26
zachyceno v síti	
Hormony v plastových láhvích	28
životní prostředí & ekologie	
Reprotoxické látky v životním prostředí I	29
napsali jste nám	
Detoxikace u zvířat	31
Poděkování	31
Děti...	31
za zdravím na zahrádce	
Anýz vonný, karbínek evropský	32
zdravě & chutně	
Pohankové palačinky plněné tuňákem	33
kalendář akcí	
Připravované akce	33

Bulletin informační a celostní medicíny

září–říjen 2010

Redakční rada

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

Redakční zpracování

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

Grafická úprava

Martina Hovorková

Vydavatel

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

Tisk

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

Distribuce v ČR

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

Evidován pod č. MK ČR E 14928

Foto na titulní straně

www.samphotostock.cz

Foto na str. 2 a 36

www.samphotostock.cz

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



Detoxikace

Řízená a kontrolovaná detoxikace zasahuje do různých období našeho života. Škoda, že my, kteří jsme s touto metodou ve 21. století začali, se nemůžeme vrátit o mnoho desítek let zpátky a začít znovu jaksi lépe. Dopřejme to alespoň dětem, které na své zrození teprve čekají.

pro budoucí generaci

Mnoho lidí věří tomu, že duše člověka si ke svému znovuzrození vybírá rodiče, jak tomu velí karma, a to jak karma dítěte, tak rodičů. Věřme tomu, že když uděláme něco, co by takovou dětskou duši přivítalo laskavější náručí, než je obvyklé, vybere si nás milé, krásné, úžasné dítě, které obohatí náš život o nové rozměry. Právě to „něco“, co můžeme udělat, je vytvoření přívětivějšího prostředí, v němž jedinec tráví první chvíle svého života, tedy prostředí organismu matky. Malý človíček tak nebude muset ještě před svým zrozením obrazně řečeno bojovat s démony. Je přece naprosto lo-

gické, že prostředí organismu matky, které je zaneseno různými cizorodými látkami, mikroorganismy a jejich toxiny či jedy z potravin, nemůže být příznivé pro vývoj plodu, během nějž všechno probíhá mnohonásobně rychleji než v našem životě. Buňky se rychle dělí a stávají se z nich tkáň a orgány podle miliony let starého genetického kódu. Orgány se oživují funkcemi a vše prostupuje lidský duch. Celý tento prudký vývoj lidského jedince je samozřejmě velice křehký. Není čas na to, aby organismus plodu bojoval s různými toxiny, zvládal je, ukládal, ignoroval, zkrátka aby se s nimi vyrovnal. Naopak každý toxin pů-

sobí na kvalitu tkáně, která se vytvoří z některého ze tří zárodečných listů. Toxiny, které se do organismu ukládají, vytvářejí nové a nové zdravotní problémy, s nimiž pak bojujeme celý život.

Nejde tedy jen o to, jestli žena a muž jsou schopni zplodit dítě, ale jde i o to, jaké to dítě je. Oplození provedené umělým zásahem za pomoci hormonů a dalších látek je nefyziologický počátek života. Nikdo se dosud neodvážil zpracovat studii, která by vypovídala o stavu dětí vznikajících z umělého oplození. Nejedná se jenom o samotný akt oplození; svou roli tu hraje i skutečnost, že tato technika je vel-

mi často používána u žen, které z nějakých důvodů fyziologicky otěhotnět nemohou. Tyto důvody, jak upozorňují i všichni příspěvatelé do tohoto čísla, jsou většinou toxického původu, a tedy to, že žena nemůže otěhotnět, je právě výsledkem vlivu přítomných toxinů. Jestliže tento vliv překonáme umělými hormony a technikami umělého oplodnění, hrozí velké riziko, které spočívá ve vývoji plodu v prostředí, jež takovou situaci přirozeně odmítlo. Chápu sice pocity žen i mužů, kteří se marně snaží o zplodění dítěte, zároveň však upozorňuji na jakousi supervizi medicíny, která by neměla jen hlásat svoji všemohoucnost, ale měla by také varovat před důsledky. Činnost center pro asistovanou reprodukci je komerčně velmi zajímavá, a tak nikdo nemá zájem, aby takováto studie vznikla. Kromě toho většinu studií financují farmaceutické firmy, a protože v tomto případě zisk z léků není tím podstatným, není zájem ani z této strany.

Nejde však jenom o přenos toxinů z matky na dítě a o vliv toxinů na vývoj plodu, jde i o to, že člověk je tvor velmi nedokonalý. Jeho emocionální svět je velmi křehký a často velmi problematický. Všichni dnes vědí o přenosu informací prostřednictvím genů, tedy prostřednictvím nukleových kyselin. Daleko méně se v oficiálních kruzích hovoří o přenosech informace jiným způsobem než pomocí genů. Jde o informace přenášené z rodičů na dítě, ale i informace z celé historie lidstva, kterou v sobě nosíme zakódovanou. Mnohdy jsou tyto informace natolik patologické, že určují vývoj jedince nebo lépe řečeno jej omezují a neumožní mu rozvinout jeho mentální schopnosti do maxima, jak po tom každý z nás touží. Přenos těchto mentálních informací je pak i základem pro vznik mikrobiálních ložisek a pro retenci dalších toxinů, a tak se můžeme setkávat krátce po narození s různými nemocemi, jako jsou infekce dýchacího traktu, infekce zažívacího traktu, problémy s imunitním systémem, problémy s kůží, s nervovým systémem apod. Předpokladem pro vznik těchto raných chorob dítěte je právě onen přenos mentálních chyb z generace na generaci. Někdy se tyto mentální chyby zesilují, jindy v další generaci zeslabují; o tom již mnoho věděli naši předkové. Věděli také, kdy se tyto chyby zesilují, kdy zeslabují, a podle toho byli schopni i posuzovat kvalitu eventuálního potomka.

Detoxikace před zploděním dítěte vede nejen k vytvoření příznivého prostředí pro vývoj plodu, ale i k vytvoření podmínek pro onen složitý proces oplodnění. V neposlední řadě vede také k pozitivním psychickým změnám matky a ta pak nepodléhá emocionálním problémům, které

těhotenství a narození dítěte přináší (jedná se o určitý typ stresu – ačkoliv je ve své podstatě pozitivní – který organismem matky vážně otřese). V neposlední řadě pak mohou v těhotenství vznikat různé zdravotní problémy, jako je preeklampsie, těhotenská cukrovka, žilní záněty, onemocnění žlučníku, přetížení, někdy i selhání ledvin apod. Právě detoxikace může ženu ochránit před těmito komplikacemi. Dobře provedená detoxikace, jak vím ze své zkušenosti a praxe, může ženu ochránit i před tzv. laktační psychózou a depresí a také před těhotenskými nevolnostmi, které jsou pokládány za zcela přirozené a fyziologické (přirozené však nejsou a vůbec se nemusí vyskytnout). Detoxikace může ženu ochránit před hromaděním vody, před řadou psychických problémů, které mohou v těhotenství nastat, může často příznivě ovlivnit i různé odchylky těhotenství od fyziologického průběhu.



Detoxikace kojence po narození je pak velmi důležitá pro funkci jeho imunitního systému, odstraňuje ložiska, která se vytvořila např. kojením, vytváří dobrou kondici kojence. Takový kojenec pak nemusí trpět příznaky, které jsou pokládány za zcela přirozené, tedy podrážděnost, nespavost, soustavný pláč a křik, ale také koliky zažívacího ústrojí nebo neschopnost sát mléko, problémy s přijímáním stravy, průjemy, opruzeniny a další potíže, které jakoby k životu kojence patřily; nejsou to však problémy fyziologické a nutné, naopak jsou důkazem přítomnosti toxinů v jeho organismu. Tyto toxiny my dnes dokážeme odstranit. Dítě pak přináší člověku daleko intenzivnější radost, neboť klidné, usměvavé a zdravé dítě je jistě to největší štěstí, které může rodiče v životě potkat.

Také další vývoj dítěte je třeba ošetřovat, protože vývoj tak složitého organismu, jako je člověk, a to jak po tělesné, tak po psychické stránce, vůbec nemůže být jednoduchý. Musíme počítat s tím, jak uvažovala již starověká čínská medicína, že dochází ke stálým pnutím mezi jin a jang, ke stálým proměnám a ke stálým změnám

energie čchi, která pak ovládá fyziologické pochody v organismu. Přesně tak musíme vnímat život člověka i v této fázi, fázi kojence, batolete i většího dítěte, protože lidský organismus je stále náchylný k výskytu různých funkčních chyb, které můžeme včas zachytit a detoxikačními prostředky eliminovat. Detoxikace budoucí matky, detoxikace těhotné ženy, detoxikace ženy po porodu a zároveň detoxikace narozeného kojence, kterého sledujeme v jeho vývoji, to jsou všechno kroky, o nichž lze říci, že kdyby řízená a kontrolovaná detoxikace nic jiného neuměla, než právě pomoci lidem v těchto obdobích života, pak je to hodně a taková metoda má právo na své místo na slunci. Nakonec dobrý start je základem vítězství ve všech lehkotletických bězích, tedy i v běhu životem. Špatný start znamená potom již daleko složitější řešení vzniklých problémů a mnohdy bohužel i řešení neúspěšné.

V článkách našich detoxikačních terapeutů chybí jeden toxin, jehož význam nechci nijak zvyšovat a generalizovat, ale který je velmi závažný, jestliže se vyskytuje u ženy, již chceme detoxikovat. Mám na mysli intoleranci glutenu, respektive intoleranci pšeničného gliadinu, při níž vzniká v těle toxin, který má i genotoxické účinky. Mohou tak vznikat závažné poruchy genetického rázu a může to být i velmi častá příčina neplodnosti či komplikací v těhotenství. Vývoj dítěte, které je prostřednictvím kojení zásobováno toxiny vznikajícími u tohoto typu poruchy, je problematický a dítě trpí zdravotními potížemi.

Velmi často je tato intolerance dědičná, a tak se vyskytuje i u dalších potomků takto postižených rodičů. Doporučuji věnovat velkou pozornost tomuto toxinu právě u potenciálních matek i u těhotných anebo u párů, které z tzv. neznámých nebo imunitních důvodů nemohou zplodit dítě.

Jinak se zmiňovanými postupy souhlasím a mohu jen pokyvat hlavou, s tím, že každý organismus je individuální a řešení každého takového případu je tedy tvůrčí záležitostí. Přesto určitá pravidla existují a myslím, že je můžeme z příspěvků terapeutů pochopit. Problematika našeho pohledu na ženu, budoucí matku, na těhotnou ženu, ženu po porodu, na novorozené dítě je velmi rozsáhlá a náš časopis ji může postihnout jen tak zhruba. Téma je to zajímavé a vydalo by na pěknou knihu. Třeba k tomu jednou dojde. Zatím alespoň vězme, že je potřeba nad tímto tématem dále přemýšlet, sbírat zkušenosti a především přesvědčovat lidi o tom, že spoléhat v tomto případě na náhodu není opravdu dobré.

MUDr. Josef Jonáš

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Detoxikace jako cesta ke zdravému dítěti

Lidé mají různé sny, plány a cíle. Primárním smyslem našeho života však vždy bylo, je a bude zajistit pokračování lidského rodu, tedy aktivně se podílet na zázraku početí, na zázraku zrození a na opatrování a předání zkušeností svému potomkovi tak, aby byl schopen samostatného života a také splnil své poslání tady na Zemi.

Idéální přípravou pro početí a narození zdravého a spokojeného miminka je cílená očista, které říkáme „detoxikace před početím“. Na tuto životadárnou a opravdu smysluplnou detoxikaci přicházejí budoucí rodiče stále častěji. Vždyť život, zdraví a láska jsou ty největší dary, které můžeme svým dětem dát!

Organismus detoxikují před plánovaným rodičovstvím především ženy. Poslední dobou však v poradně vítám velmi často oba partnery. To je dobrý krok vpřed. Souvisí zřejmě i se stále lepším povědomím veřejnosti o možnostech informační medicíny. Skutečnost, že se oba potenciální rodiče zajímají o svůj zdravotní stav, a tedy i o zdraví budoucího dítěte a sounáležitě se aktivně zapojují do ozdravného procesu, svědčí o dobrých, fungujících vztazích a je nejlepším předpokladem úspěchu – zdravého, optimálně se vyvíjejícího dítěte a harmonicky fungující rodiny. A to je vždy radost a nádherná spolupráce!

Detoxikaci před početím zaměřujeme jak na očistu fyzického těla, tak i na harmonizaci v emocionální oblasti. Nedá se říct, která detoxikace je důležitější. Jedná se o velmi individuální faktory, které rozpoznáme citlivou konzultací a vyměřením na EAV přístroji.

Velmi důležitou roli má imunitní systém. Sledujeme, zda je v pořádku vlastní obranná schopnost organismu obou partnerů a zároveň zda eventuálně nedochází k přehnané imunitní reakci u ženy. Taková autoimunitní reakce může být příčinou „odmítání“ až likvidace spermií partnera v těle budoucí matky.

U ženy se v detoxikaci před početím zaměřujeme na přítomnost a přesněji řečeno přemnožení kandidy. Tyto kvasinky žijí a množí se kromě jiných míst v organismu i v močovém a pohlavním ústrojí. A právě těhotenství a také hormonální antikoncepce stejně jako strava s vysokým obsahem cukrů nebo užívání antibiotik, to vše podporuje rychlejší množení kandidy. Pro likvidaci kvasinky a znovunastolení rovnováhy je výhodné před detoxikací informační medicínou i během ní zároveň upravit jídelníček (tzn. vynechat nebo zásadně omezit jednoduché i složené cukry – tedy škroboviny, jako je bílá mouka, brambory a bílá rýže). Pro dobrý výsledek této detoxikace posílujeme v začátku nápravy spolu s úpravou skladby potravin protiplísňovou imunitu a kontrolujeme metabolické procesy – konkrétně metabolismus cukrů a lepku. Až následně řešíme kandidu, samozřejmě za podpory urologického systému.

Další komplikaci představují z konkrétních agens např. borelie, streptokokové infekce, chlamydiové infekce v pohlavním nebo močovém traktu, paraziti a zoonózy, především *Toxoplasma gondii* (tento parazitický prvok je mimo jiné častou příčinou neschopnosti otěhotnět) ad.

Zvlášť chci zmínit důležitost stavu mezenichymu. Toxické zatížení mezenichymální tkáně může narušit vývoj organismu, stav jednotlivých tkání a systémů. V této souvislosti děkuji za detoxikační preparát Mezeg!

Z mateřských, řídících orgánů kontrolujeme v detoxikaci před početím u žen hlavně stav sleziny. Slezina je největší lymfatický orgán v těle člověka, a proto je její čistota a funkčnost důležitá v jakémkoli detoxikačním procesu a je samozřejmě zásadní pro dobrou samočisticí schopnost každého organismu. Zásadní je před početím souvztažnost s hormonálními pochody, konkrétně s řízením tvorby a hladiny hormonů v organismu. Mám na mysli hypofýzu a hypotalamus. Navíc slezina všeobecně i přímo ovlivňuje kvalitu a imunitu sliznic, tedy i gynekologického ústrojí (především dělohu).

Základní preparáty informační medicíny pro tuto oblast detoxikace jsou: Joalis Lymfatex, VelienDren, VelienHelp, Hypotal, EmoDren a preparáty detoxikující konkrétní zátěže, nervový systém včetně CNS a preparáty podporující emocionální rovnováhu.

U obou partnerů sledujeme stav ledvin a celého urologického traktu, a to nejen z důvodu výše uvedené souvislosti s protiplísňovou imunitou a přemnožením kandidy. Urologický systém je zásadní v konečné fázi detoxikačního procesu – vše nepotřebné a zatěžující se jeho prostřednictvím dostává z těla ven. Předchází mu aktivní práce lymfatického systému. Ten funguje v počátku tohoto očištění procesu jako sběrná a filtrační zařízení. U žen patří do okruhu ledvin celé gynekologické ústrojí (hlavně vejcovody, vaječníky a také děloha), u mužů čistota a funkčnost ledvin ovlivňují prostatu, varlata a nadvarlata.

Základní preparáty informační medicíny pro tuto oblast detoxikace jsou: Joalis Deuron, Candid, Fluorex, UrinoDren, Urino-



Help a preparáty detoxikující konkrétní zá-
těže, nervový systém včetně CNS a prepa-
ráty podporující emocionální rovnováhu.

U budoucích otců vyměřujeme možná zá-
tížení varlat. Nejčastěji jejich stav a funk-
čnost negativně ovlivňují radioaktivní látky
a těžké kovy, nejrůznější chemické látky
a další toxiny. V souvislosti s jejich detoxi-
kací pracujeme s játry, v jejichž režii se prá-
vě očista od tohoto typu toxinů nachází.
Zvláštní pozornost věnujeme kuřákům,
protože tabákové zplodiny se v pohlavních
žlázách vyskytují často a ovlivňují množství
a kvalitu produkovaných spermií, stejně ja-
ko minimální množství či absence někte-
rých výživových látek, což může být způso-
beno nesprávnou a málo pestrou stravou či
poruchou vstřebávání v tenkém střevě. Po-
kud projeví zájem a iniciativu, spolupracuji
s budoucími otci při individuální úpravě re-
žimových zvyklostí a při eliminaci nevhod-
ných a poškozujících návyků.

V celostním přístupu k člověku ctíme sku-
tečnost, že:

1. co je čisté, to je zdravé a odolné;

2. co je používané, to je silné a života-
schopné.

Proto je ideální detoxikovat informač-
ní medicínou a zároveň tento očištný
a ozdravný proces doplňovat vhodnými
způsoby pohybových aktivit a posilovacích
cvičení.

Tak jako člověk, který chce mít sílu v ru-
kách nebo nohách, pravidelně posiluje ty-
to partie, tak je pro budoucí maminky vý-
hodné, pokud cíleně posilují pánevní dno.
Jedná se o známé cvičení opakovaného
stahování a uvolňování příslušných svalů.
Některé mé klientky, které detoxikují až už
z důvodu příprav na těhotenství, nebo pro-
to, že se jim zatím nedaří otěhotnět, prak-
tikují celé Mojžišové cvičení.

Konfucius: „Kdo se žije v duchem, září jako Bůh a žije dlouho.“

Další vhodnou součástí přípravy na početí
jsou dechová cvičení. Proto se s klienty,
především budoucími maminkami, které
projeví zájem celostně se rozvíjet, učíme
správně, efektivně a vědomě dýchat.

Lidé všeobecně chápou, že orgány, tkáně
a buňky potřebují dostatečné množství kys-
líku, aby mohly účinně plnit své úkoly. Prav-
dou ale je, že velká část lidí nesprávně
a měle dýchá. Zvedání a klesání plic a brá-
nice působí pozitivně na okolní vnitřní or-
gány, protože jsou tímto způsobem zevnitř
masírovány. Pravidelné praktikování de-
chových cvičení bezprostředně okysličí sva-
ly i mozek. Zároveň nás přivádí do těsnější-
ho kontaktu se sebou samými. Soustředěné
správné dýchání, schopnost koncentrace na
svůj organismus a vnímání jeho potřeb i po-
citů každá maminka využije v těhotenství
a především při náročné práci, kterou po-
rod bezpochyby je. Naučit se správně dý-
chat a „poslouchat hlas svého těla“ je ov-
šem ozdravné a posilující pro každého
z nás.

Samostatnou kapitolou jsou stravovací
návyky a jídelníček před těhotenstvím a bě-
hem něj. Konkrétně zmíním namátkou ale-
spoň proso jako zásadité bezlepkové obilí,
které v těle neprodukuje žádný hlen. Špal-
da (a výrobky ze špaldové mouky) hodnot-

ně vyživuje celý organismus, odstraňuje
škodlivé zplodiny a jedovaté látky, zlepšuje
odolnost střev a celkový stav organismu.
Meruňky, jablka, třešně, broskve, hroznové
víno apod. posilují slezinu a prvek země, vý-
hodné jsou i datle, liči, řasy. Pro podporu
sleziny, na kterou před početím zvláště za-
měřujeme pozornost, doporučujeme stra-
vu dušenou v páře či vařenou, protože vel-
ké množství například syrové zeleniny
slezinu příliš ochlazuje a snižuje její pro-
krvení. Tato doporučení ale nejsou zcela
optimální plošně pro každého. Řídíme se
individuálně metabolickým typem každého
klienta.

V celostní medicíně má své místo tzv. psy-
chosomatika. Emocionální prožívání se od-
ráží do fyzického stavu a zdraví organismu.
Míra těchto souvislostí koresponduje s cel-
kovou senzitivitou každého člověka. S bu-
doucími rodiči provádíme nácvik různých
relaxačních technik, meditací, pracujeme
s energií (stimulujeme nebo uvolňujeme),
využíváme afirmace nebo kvalitní cílenou
aromaterapii apod. Vždy zdůrazňuji, aby si
každý člověk z více možností pocitově vy-
bral to, v čem se on sám cítí dobře.

Z informační medicíny MUDr. Josefa Jo-
náše můžeme pro tuto oblast detoxikace
a harmonizace s úspěchem využít: Joalis
Streson, StressHelp, Emoce, NoDegen ve
spolupráci s dalšími preparáty – opět na
základě měření a individuálních potřeb
každého klienta. Zde vyzdvihnu řadu Psy-
choHarmoni®, se kterou máme výborné vý-
sledky a za kterou jsem jako detoxikační te-
rapeutka obzvláště vděčná.

Na závěr si dovoluji uvést v souvislosti s detoxikací organismu několik pravdivých skutečností:

- Respektujeme odlišnost ostatních, i když
jsme všichni jedno...
- Negativní myšlenky a emoce mohou při-
jít, hlavně je umět je posílat co nejrychleji
 pryč...
- Dobré zdraví a psychická rovnováha je
pro náš organismus přirozený stav...

Mgr. Iva Dlabačová

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz



Mgr. Iva Dlabačová

Na počátku svého profesního života jsem se
věnovala jako speciální pedagožka převážně
dětem. V současné době se kromě psycholo-
gických a speciálních reedukačních služeb
zabývám v poradnách v Praze a v Novém Strašci
detoxikací organismu podle MUDr. Josefa Jo-
náše jako akreditovaná terapeutka. K přírodě a přírodní medi-
cině jsem měla vždy velmi blízko. Kromě vzdělávání pod vedením
MUDr. Jonáše jsem se věnovala a nadále se věnuji studiím dalších
ozdravných metod. Naplňuji si tak svoji osobní představu o kom-
plexní péči o zdraví a o optimální vývoj člověka.

Přicházejí ke mně celé rodiny s dětmi, dospělí jednotlivci, pá-
ry plánující rodinu. Ke všem svým klientům přistupuji velmi in-
dividuálně, citlivě a empaticky. Zejména u dětí si uvědomuji

nezbytnost takového citlivého přístupu a důležitost včasného
řešení jakýchkoliv příznaků tělesné i psychické nerovnováhy
v jejich vývoji. Ta bývá velmi často příčinou různých specifických
obtíží při získávání školních dovedností, příčinou poruch cho-
vání, častější nemocnosti či oslabení dítěte, nezřídka prováze-
ného alergiemi, ekzémy apod.

Těší mne, že do detoxikačních poraden přicházejí stále infor-
movanější klienti, kteří více dbají o prevenci a o zdraví své
i svých dětí. Mám radost z jejich upřímného zájmu, dotazů, po-
kroků, ale i z jejich spokojenosti. Lidem, kteří si aktivně zvolili
tuto přirozenou cestu ke zdraví a psychické rovnováze, indivi-
duálně přibližuji vše, co je pro ně z oblasti speciální pedagogi-
ky, psychologie, aromaterapie, výživy, relaxace a především
z oblasti řízené a kontrolované detoxikace nejlepším.

I. D.

Detoxikace před početím

Zkusme se podívat na život budoucího člověka jako na vzácnou květinu. Květinu, která vyroste jednou a nikdy se nebude opakovat. Žádný člověk se neopakuje, každý z nás je jedinečný.

Představme si, že máme dvě stejná semínka. Pro jedno připravíme kvalitní půdu a pro druhé použijeme půdu s kameny, jílovitou, bez živin. Z prvního semínka vyroste silná, zdravá rostlina, která nádherně kvete. My se radujeme, květina nám dává sílu a my jsme šťastnější, protože roste do krásy, do plného zdraví.

Druhá květina roste daleko pomaleji, neprospívá, její květ je mnohem menší a dříve uvadá. Jsme šťastní, že ji máme, ale zároveň pociťujeme smutek a bolest, protože víme, že mohla být daleko zdravější. Smutek a bolest se pak promítají do naší mysli a do našeho těla. Chceme květinu zachránit, ale nevíme jak, jsme bezmocní. A tak uvádáme společně s ní.

A o tom je detoxikace před početím. Nejde jen o samotné otěhotnění, jde také

o zdárný průběh těhotenství, narození zdravého dítěte s dobrým imunitním systémem, s dobře vyvinutou nervovou soustavou a orgány. Narozením přínos předcházející detoxikace zdaleka nekončí: malý človíček si přináší od matky jen minimum toxinů a je daleko lépe připravený poprat se s toxiny, s nimiž přichází hned od narození do styku.

Fakta

Každý sedmý pár se marně pokouší o dítě. 35 procent příčin je na straně ženy, 35 procent na straně muže. Ve zbývajících třiceti procentech je příčina u obou partnerů.

Děti velice často trpí nejrozličnějšími kožními, dýchacími či zažívacími poruchami, setkáváme se i s dysfunkcemi mozku, fyzickým postižením, s poruchami chování a povahovými zvláštnostmi. Mnohdy jsou děti chronicky nemocné, přičemž k velkému zhoršení dochází, jakmile jde potomek do školky.

Nejčastější příčiny neplodnosti

U žen patří mezi nejčastější příčiny poškození nebo ucpání vejcovodu, hormonální poruchy, endometrióza, potíže s uhníždě-

ním oplodněného vajíčka. Nejčastějšími důvody u mužů bývá pokles kvality spermatu, autoimunitní problém, blokáda chámovodů, impotence, ejakulační selhání.

Jak víme, každý zdravotní problém má svou mozaiku příčin – podívejme se tedy na některé z nich.

Pokud muž prodělá v dospělosti příušnice, dochází ve dvaceti procentech případů k zánětu varlat. Častá bývá také toxická zátěž v zárodečných žlázách. Za posledních padesát let došlo k poklesu spermií u mužů na padesát procent, velký vliv má také stále se zvyšující zatížení vody hormony a těžkými kovy, zejména rtutí, která se usazuje v pojivové tkáni, v hormonálních žlázách i v nervovém systému. Na varlata má velký vliv i radioaktivita, pesticidy, infekce a nedostatek vitaminů.

Ideální je, když muž podstoupí detoxikaci zároveň se ženou – už po jedné kúře se často zlepší spermiogram. Ne vždy ale chtějí muži přijít; myslím, že roli hraje stud a strach ze selhání „mužských kvalit“. V tom případě je dobré, aby alespoň vybral všeobecnou kúru, popř. doplněnou o specifický toxin nalezený u ženy, bez



Vladimíra Málová

Vzdělání v oboru chemie byl můj životní omyl, který mě ale přivedl k MÉMU životu, a tudíž za něj s láskou a pokorou děkuji.

Zlomovým byl pro mě rok 1996, kdy jsem se seznámila s alternativní medicínou, poznala MUDr. Jonáše, MUDr. Strnadelovou, Jana Zrzánu, Marii Zítkovou. Bylo to pro mě první poznání něčeho nehmatatelného a zároveň uvědomění, že život je o něčem jiném, než jsem znala do té doby.

Zúčastnila jsem se prvních seminářů, kde jsme se učili pracovat se Salvií. V dubnu 2000 jsem otevřela Centrum zdraví RADOST v Jablonci nad Nisou a od té doby v něm pracuji na plný úvazek. První roky jsem k tomu provozovala uhlíčné zábaly, masáže, ale postupně jsem přešla k detoxikaci a baňkování.

V průběhu těchto let jsem prodělávala kurzy i z jiných oborů tak, jak mě vedla má životní cesta a klienti. Klienti jsou pro mě učitelé, kteří mně ukazují cestu a se kterými si vzájemně měníme život. Některé příběhy jsou velmi silné a ani sebelepší slova nejsou schopna hloubku prožitého vyjádřit.

Protože mi chyběly vědomosti o vitamínech a minerálech, absolvovala jsem I. stupeň používání analýzy stopových prvků ve vlasech. Absolvovala jsem také certifikovaný seminář Petra Jentschury, dr. h. c. (Německo) na téma Zdraví díky odkyselení. Cítila jsem, že se potřebuji více otevřít lidem a být vnímavější, a proto jsem absolvovala také kurz Araretama – cesta empatie.

Poslední tři roky se blíže zajímám o terapii, která umí výborně pracovat s našimi emocionálními bloky a programy a skvěle doplňuje preparáty detoxikující psychiku u klientů, kteří na sobě chtějí pracovat (semináře Intenzivní cesta – Simona Wenger, Švýcarsko).

Od loňského roku pracuji v 1. regionálním centru Joalis. Je to pro mě nové obohacení, protože přicházejí jiní lidé z různých koutů republiky; podle mého názoru je každý kraj trochu jiný, a tedy i lidé jsou jiní.

Jsem velmi vděčná, že jsem dostala příležitost jít touto životní cestou: mám práci, která mě baví a naplňuje a hlavně přináší výsledky.

V. M.



ohledu na to, jestli má, nebo nemá nějaké potíže. Čím víc pozitivních změn uděláme u obou partnerů, tím je otěhotnění snazší.

U žen je cesta složitější. Stává se například, že jejich imunitní systém reaguje na spermii jako na cizorodou bílkovinu. Velmi častou příčinou bývá také chronická infekce, která zůstává pro klasickou medicínu často neviditelná nebo nezachytitelná. Na problému se dále podílejí těžké kovy, životní styl, životní prostředí a samozřejmě psychika.

S psychickými preparáty pracuji po celé roky své praxe snad nejčastěji. V pozadí zdravotního problému často bývají psychické bloky a negativní programy a je tomu tak i v případě potíží s otěhotněním. Příkladem může být klientka, která v dětství často hlídala svého mladšího bratra. Hlídaní jí zabráňovalo dělat, co chtěla, a tak si dala slib, že nebude mít děti. Sliby pronesené s emočním procítěním mají velký význam. V mysli pak bývají uloženy hodně hluboko, to však neznamená, že nás neovlivňují. Proto se snažím klientům důkladně naslouchat a číst mezi řádky.

Pokud jde o infekce, nejčastější jsou chlamydie. Oficiální prameny uvádějí, že se

s nimi setká padesát procent populace. Nalézám je jako volnou zátěž, ale daleko častěji v ložiscích. U mužů vyvolávají záněty močové trubice (pálení, řezání při močení, hnisavý výtok) a dále záněty varlat, chlamydií a prostaty, jejichž důsledkem je neplodnost, poškození spermií (kvality i kvantity). Infekce chlamydiemi probíhá u mužů často bezpříznakově. Ženy příznaky mívají, ale nejsou vždy typické pro tuto infekci. Pokud je infekce chlamydiemi chronická a neléčená, a to se velmi často děje, může dojít k nevratnému poškození vejcovodů, což je nejčastější příčina jejich srůstu. Chlamydie jsou neurotoxické, z čehož lze usuzovat na jejich vliv na plod.

Další zákeřnou infekcí je toxoplasmóza (setká se s ní čtyřicet procent populace), často nacházím také borelii, papilomaviry, streptokoky, kandidy a mykoplasmata typu T. Všechny tyto infekce zároveň vytvářejí ložiska.

Důležitý je také dostatek vitaminů a minerálů. Například selen má vliv na počet spermií, sterilitu mužů, vitamin C ovlivňuje pohyblivost, tvorbu spermií, neplodnost ženy. Vitamin E bývá označován jako „vitamin plodnosti“: transportuje kyslík k pohlavnímu orgánu. Často proto dávám na

závěr po detoxikaci naši řadu tří vitamínových a minerálních preparátů.

Detoxikační postup

U každého nově přichozího klienta zmapuji organismus celkově, bez ohledu na to, s jakým problémem přišel. Stejně jako mapuji stav organismu uvnitř, snažím se citlivě zmapovat i vnější vlivy. Pak se soustředím na důležité orgány a jejich vztahy.

Nemám jeden univerzální postup, záleží vždy na konkrétní klientce. Pokud se žena snaží o otěhotnění již delší dobu a mapa naznačuje hlavní problém v gynekologickém ústrojí a další problém na vzdálenějším orgánu, začínám od gynekologického ústrojí. To znamená vždy GynoDren, vyměřená infekce, psychika (Emoce, Streson). Druhou kúrou případně dočistím ledvinový okruh.

Dále kontrolovuji hypofýzu, hypotalamus (regulují hormony, kůru nadledvin), ženské hormony, slezinu, která je mateřským orgánem pro hormonální systém, kontrolovuji také štítnou žlázu i ostatní žlázy s vnitřní sekrecí. Toxiny zatěžující jakýkoliv hormonální orgán mohou být také překážkou otěhotnění.

Pokud je zátěž na více místech, zabývám se nejprve mateřským orgánem – slezinou.

Preparáty VelienDren a VelienHelp zasáhnu do hormonálního systému, do zažívacích potíží, do lymfatického systému, ovlivní i vegetativní nervový systém. Dále používám GynoDren (gynekologické stroje) a k tomu vyměřené žlázy s vnitřní sekrecí (Hypotal, Regular, Supraren, ThyreoDren), Cranium, Mezeg a vyměřenou infekci nebo kovy, radioaktivitu, metabolity atd. Stává se, že některé preparáty musíme opakovat, protože po jejich dobrání dochází ke zhoršení stavu. Neopakují však kúru stejně, vyměřím znovu celou kombinaci a popř. ji rozšířím v dalších souvislostech.

Kazuistiky

Klientky, o kterých se zmíním níže, přišly do mé poradny v průběhu posledního roku. Zaznamenávám si do poznámky v adresáři EAM setu hlavní důvod návštěvy, a tak jsem schopná i zpětně vyhledat klienty se stejným důvodem návštěvy a mohu využít cenné informace.

Petra, 34 let

V osmi letech prodělala toxoplasmózu, ve čtrnácti letech cysta na vaječniku, před dvěma lety léčena borelií, očkování proti rakovině děložního čípku a klíšťové encefalitidě.

1. kúra: Spirobor, Zoonf, GynoDren
2. kúra: GynoDren, VelienDren, Hypotal
3. kúra: Regular, MindHelp, LiverHelp

Po měsíci otěhotněla.

Jana, 27 let

Opakovaný zánět močového měchýře, před několika lety také, od puberty výtoky, deset let antikoncepce, nyní dva měsíce vysazená antikoncepce, otěhotnění výhledově. Salvie ukázala chlamydie, toxoplasma, zatížení v klíčových oblastech pro otěhotnění.

1. kúra: Chlamydi, Zoonf, GynoDren, Uri-noHelp, Streson
 2. kúra: RespiDren, Colon, Deuron, Emoce
- Záněty močového měchýře se neopakovaly, po třech měsících detoxikace otěhotněla.

Iva, 37 let

V lednu 2010 uvolnění srůstu a uvolnění děložního hrdla – od té doby neroste sliznice, hormonální léčba neúspěšná. GynoDren, Regular, Antimetel Pb, Mezeg. Po deseti dnech telefonovala – menses. Opakujeme GynoDren, Regular, přidán Hypotal, VelienDren.

Radka, 34 let

Jedno dítě (osm let), druhé těhotenství prosinec 2008, potrat kolem 7. týdne – plod se nevyvíjel. Leden 2010 znovu otěhotnění se stejným výsledkem a nezdařeným potratem, dvakrát narkóza, antibiotika, od té doby extrémně nízký tlak, pocit roztěkanosti, nesoustředěnost, zapomínání. Zjištěna borelie, toxoplasma, zátěž po antibiotikách, narkózách, hormonální poruchy. Vyměřeny gynekologické orgány, lymfa, celý nervový systém, autoalergie a infekční ložiska v klíčových místech.

1. kúra: Cranium, Regular, Zoonf, Spirobor, Streson
 2. kúra: Mezeg, GynoDren, ATB, Antidrog.
- Cítí se dobře, pokračujeme.

Manželé Lenka a Jiří

Jiří, 41 let

Před čtyřmi lety odoperovaná štítná žláza – nádor, bolesti kolen, glaukom, jinak bez potíží. Kúra: TesteDren, Chlamydi, Streson, Mezeg.

Lenka, 41 let

Po gymnáziu miniinterrupce. Od té doby psychicky trpěla v této souvislosti, asi deset let se snaží otěhotnět, prodělala hor-

monální léčbu, léky na potlačení protilátek proti spermiím, tvoří se málo vajíček, od puberty zjištěny chlamydie, menstruace pravidelná. Začali jsme klasicky: Chlamydi, GynoDren, Emoce, Cranium.

Tito manželé si prodělali mnoho stresů. Budeme pracovat i s manželem a jeho největším problémem a u manželky bude nutné změnit také postoj k tomu, co se kdysi stalo, aby konečně odložila ten „těžký batoh“, který s sebou celé ty roky v hlavě vláčí. A pokud by přesto neotěhotněla, věřím, že život se pro oba stane daleko snazším a hezčím. A o tom je také detoxikace.

Jana, 35 let

Paní Jana přišla poprvé v prosinci 2008. Dva roky se pokoušela otěhotnět, přišla před umělým oplodněním.

V roce 2003 byla u ní léčena listerióza a chlamydie. Listerie mohou mimo jiné způsobit i endometritidu a o chlamydiích už bylo řečeno mnoho. Měření na přístroji Salvia potvrdilo toxiny jak listerií, tak chlamydií. Ložiska byla ve vejcovodech i v děloze. Po tehdejší léčbě antibiotiky byla vyměřena i plísňová zátěž. Velké zatížení vykazoval také hypotalamus a některé části mozku a játra.

Psychika hrála rovněž svou roli, a tak první kúra obsahovala Emoce, GynoDren, Regular, MindHelp. Zkraje byla reakce – zhoršené gynekologické potíže a psychologické problémy. Druhá kúra byla zaměřena na slezinový okruh a střevo, pokračovaly jsme i v užívání preparátu Regular. Termín pro umělé oplodnění byl stanoven, a tak jsme doplnily vitaminy a minerály (preparáty Vitavite®, Vitatone® a Minemax®).

Paní Janě se podařilo otěhotnět na první pokus. Porod byl předčasný, ale kluci se mají čile k světu a při první návštěvě se oba krásně smáli, jako bychom se vídali a znali. Je to ta nejhezčí odměna za naši práci. Dvojčátka paní Jany si můžete prohlédnout na fotografii u tohoto článku.

Nevím u každé klientky, jak dopadla. Ale vím, že některé to již vzdávaly, nebo dokonce vzdaly, a přesto se jim nakonec podařilo otěhotnět. Uvedené příběhy si jsou podobné, popisují nejčastější příčiny neplodnosti. Někdy je však zapotřebí pracovat s jinými zátěžemi, s jinými orgány, a proto je důležité znát dobře čínský pentagram a neustále sledovat nové vývoje v detoxikaci.

Je nám dovoleno pomáhat, je nám po odhaleno jak, ale přesto je mnoho věcí mezi nebem a zemí... Jsem nesmírně vděčná za to, že mohu pomáhat lidem, mohu zlepšit jejich život. Vracejí mi to tím, že mě vedou neustále dál a já tak objevuji nové pohledy na život, učím se novým věcem. Pomáhají mně být lepším člověkem a učí mě jít si za svými sny. Děkuji.

Vladimíra Málová
Foto: Jana S.

Napište nám

Vážení čtenáři, tématům souvisejícím s narozením miminka a péčí o ně se budeme věnovat i v příštím čísle bulletinu. Uvítáme proto, když nám napíšete, co vás zajímá a o čem byste si chtěli přečíst.



Posílat můžete také dotazy do rubriky MUDr. Jonáš radí nebo své komentáře k článkům z tohoto čísla. Samozřejmě i nadále platí naše nabídka pro autory samostatných článků.

Jsem vám k dispozici na e-mailu p.kotkova@joalis.eu nebo na telefonech 221 732 031 a 602 681 495.

Petra Kotková
Mgr. Petra Kotková



Přírozený porod

O porodu již byly napsány tisíce článků, odborných i populárně naučných knih, na internetu najdete stovky diskuzí na toto téma.

Informace jsou často rozporuplné a každý vnímá problematiku ze svého hlediska. Protože jsem matkou tří dětí ve věku jedenáct, osm a jeden rok a prošla jsem třemi zkušenostmi s porodem v různých fázích životních zkušeností, chci se s vámi podělit nejen o mnoho poznatků z této problematiky ve spojení s detoxikací, ale i o vlastní zkušenosti.



aneb proč se bránit manipulacím

Porod je pro člověka jedna z nejdůležitějších událostí v životě, je to chvíle, kdy se z plodu stává samostatný jedinec a tato chvíle ho pravděpodobně ovlivňuje celý další život. Je to však důležitá životní událost nejenom pro dítě, ale i pro matku. Porod je spojený s radostí z nově narozeného člověka, ale také se strachem, bolestí a emocemi, proto se mohou zážitky z porodu velmi silně zapsat do podvědomí ženy a následně ovlivňovat její psychiku a zdraví.

Často se ženy porodu obávají a tento strach je ještě posílen různými hrůzostrašnými historkami od těch „zkušenějších“. Podhoubím strachu je vždy neznalost. V současné době probíhá ve většině případů narození v porodnici za dohledu lékařů a přístrojů a mnohdy se rutinně zasahuje tam, kde je to zbytečné. Tak nějak se

počítá s tím, že lékař nejlépe ví, co je pro ženu a dítě nejlepší; přestávají se brát ohledy na individualitu a vše je usměrňováno podle nějakého průměru.

Při překročení brány nemocnice se často žena svěruje do rukou lékařů a přestává se spoléhat sama na sebe v dobré víře, že lékař učiní to nejlepší. Taková pasivita v sobě ale skrývá mnohá nebezpečí. Lékař praktikuje postupy, které se naučil od svých kolegů, nedělá rozdíly mezi ženami, často se ani nezamýšlí, proč se to „tak dělá“. Ale žena je i v porodnici odpovědná sama za sebe a za své dítě a měla by vědět, jaký zákrok bude v rámci porodu prováděn a proč. Měla by znát výhody a rizika, alternativní postupy a měla by se spolupodílet na rozhodování o nutných zákrocích.

Aby se žena mohla rozhodovat správně, musí být na porod připravená svými zna-

lostmi. Lékař podá informace ze svého pohledu a podle svých zkušeností a během porodu není čas konzultovat tyto poznatky s jinými lékaři nebo porodními asistentkami například z jiné porodnice. Proto je teoretická příprava matky velmi důležitá: nemůže pak být manipulována větou „maminko, přece chcete pro své dítě to nejlepší a nechcete ho ohrožit“. Každá matka chce pro dítě to nejlepší, ale nemusí to být právě to, co je jí nabízeno. Aby nebyla pomoci strachu o dítě manipulována do věcí, které cítí, že nejsou pro ni a pro dítě dobré, musí znát problematiku a zároveň zapojit zdravý rozum.

Existují různá extremistická tvrzení, že pokud se matka řídí instinkty, je porod bezpečný i mimo porodnici, že sama pozná, že se něco děje a je dostatek času do nemocnice odjet. Přesto je porod riziková

záležitost. V určitém procentu případů je potřebný lékařský zásah, například císařský řez, aby nedošlo k poškození matky nebo dítěte. Je důležité poznat, kdy je lékařský zásah nutný a kdy naopak zbytečný a zatěžující. Platí však jedna věc: lékařským zásahem do porodu se narušuje jeho přirozený průběh a přestávají fungovat přirozené mechanismy řízení porodu. Nepotřebný zásah na začátku tak potom může vést k zásahu potřebnému.

Každá žena si přeje, aby byl pro ni a pro dítě porod hezkou vzpomínkou a silným pozitivním zážitkem, aby oba byli zdraví, žena se rychle po porodu zotavila, mohla začít kojit. A co pro to může udělat?

Abý porod proběhl v pořádku pro matku i pro dítě, je třeba, aby matka neměla strach a nebyla ve stresu. Porod je proces řízený hormonálně, a protože stres a strach se na fyzické úrovni projevují změnou v hormonálním řízení, mohou porod narušit a zastavit. Při stresu velí instinkty připravit se na útěk a na boj, a to určité není rozpoložení, při kterém může porod proběhnout. Velká část porodů probíhá v noci, protože je to doba, kdy je v přírodě větší pokoj, a tedy větší pravděpodobnost, že vše proběhne v klidu. Například takoví lidé rodí pouze v noci. Aby se matka vyhnula stresu a obavám, měla by se na porod důkladně organizačně připravit.

Výběr porodnice a porodní plán

Žena by si měla pečlivě vybrat porodnici a seznámit se s jejími rutinními postupy. Nejlepší je najít si statistiku například na www.aperio.cz, kde je uvedeno, která porodnice má kolik procent císařských řezů, kolik procent nástřihů apod. a co je normální. Pokud žena uvidí, že nemocnice uvádí 25 procent císařských řezů a norma je okolo deseti procent, mělo by ji to upozornit, že na takovém místě je preferován operativní porod před taktikou vyčkávání a zapojení alternativních postupů. Nejlepší je, jestliže žena porodnici navštíví, aby nešla do úplně neznámého prostředí, a vyptá se na věci, které ji zajímají, přímo na místě. Přečte-li si něco reklamního na internetu a očekává to, pak ji zklamání, že je věc jinak, než si představovala, může při porodu velmi emocionálně zasáhnout.

Na základě nastudovaných poznatků by si pak žena měla představit ideální průběh porodu, sepsat si porodní plán a ujasnit si, jak jsou pro ni jednotlivé body významné a proč. Podle vlastní zkušenosti vím, že věnovat čas sepsání porodního plánu je velmi důležité, i kdyby ho žena nakonec vůbec nepoužila – při jeho psaní si bude muset věci promyslet, položit si otázky a odpovědět si na ně.

Svou nejstarší dceru jsem porodila v 25 letech; byla jsem zdravá, těhotenství bezproblémové, jsem sportovec, proto jsem do porodnice nastupovala s pocitem, že si příroda poradí a že jsou tam lékaři, kteří v nejhorším budou vědět, co se mnou. Pře-

nášela jsem, a tak jsem nastoupila do porodnice a porod byl vyvoláván. Ve chvíli, kdy se to konečně podařilo, mi lékař v průběhu porodních bolestí sdělil, že protřhne plodové obaly, aby se porod urychlil a abych tolik netrpěla bolestí. To, co jsem do té doby snášela s úsměvem na rtech, se proměnilo v horor: po osmi hodinách jsem měla radost, když mi sdělili, že císařský řez je nezbytný. Po několika dnech v porodnici jsem byla šťastná a lékařům děkovala, že zachránili mne i dítě. Ve výstupní lékařské zprávě stálo, že nejsem schopna vaginálního porodu z důvodu úzkých porodních cest. Racionálně jsem se se situací smířila, ale podvědomí pracovalo. Začala jsem trpět pocitem méněcennosti, že nejsem schopna porodit normálně dítě a že každé další těhotenství bude ukončeno císařským řezem.



Když jsem podruhé otěhotněla, chtěla jsem tuto situaci změnit. Začala jsem intenzivně studovat a uvědomila si, že to není tak beznadějně. Musela jsem udělat malý podvod, posunout si datum poslední menstruace o týden, abych se v závěrečné fázi těhotenství vyhnula vyvolávání pomocí umělých hormonů. Pak začal maraton shánění lékaře, který mne nechá pokusit se porodit přirozeně. Nakonec se mi to podařilo v Praze na Bulovce, kde v té době fungovalo centrum alternativního porodu a byli zde naklonění i jiným řešením. Pan doktor se mnou všechno velmi konkrétně a podrobně probral. Nakonec se nechal přesvědčit mými argumenty a souhlasil, že to zkusíme. Řekl mi, že pokud je nutný císařský řez, je pro dítě lepší, aby byl akutní než naplánovaný. Krátce to shrnu – nakonec jsem porodila naprosto přirozeným způsobem, za snesitelných bolestí, celkem rychle, bez jediného lékařského zákroku. Pan doktor pak za mnou přišel a řekl mi, že se omlouvá za svoji skepsi a že by měl vrátit lékařský diplom. A co v tom hrálo roli? Detoxikace, protože hormonální systém fungoval tak, jak má. Byl dostatek času pro rozběhnutí celého

systému, porodní bolesti začaly v noci až po 42. týdnu těhotenství. V jejich průběhu byl klid, nikdo nevěděl, že rodím, byla jsem v noci na pokoji.



Při třetím těhotenství jsem si sepsala porodní plán, vybrala porodnici a zůstala jsem klidná. Svůj porodní plán přikládám pro inspiraci a u některých bodů se zastavím.

Seznam bodů, podle kterých bych se chtěla řídit při porodu

Dobrý den,

porodnici v Příbrami jsem k porodu svého dítěte zvolila proto, že slibuje pokusit se respektovat individualitu jednotlivých rodiček a porodních procesů a nezasahovat do nich, pokud to je možné. Jsem si vědoma, že v průběhu porodu může dojít k situacím, které neumožní plně respektovat můj „plán“, a také si jsem vědoma toho, že během porodu mohou různé věci vnímat jinak než nyní, když svůj plán sestavuji. Věřím, že nebude problém se v konkrétní situaci s lékařem, porodní asistentkou či ošetřujícím personálem vždy domluvit.

Během celé doby pobytu v nemocnici:

- Prosím o podrobné informace o veškerých zásazích a nutném podávání léků u mě i u dítěte.
- Nepřeji si žádný zásah bez mého vědomí a svolení u mě ani u dítěte.
- Pokud bude porod probíhat správně, budu ráda, když mi vyjdete vstříc v několika bodech.

Během první doby porodní uvítám:

- Porod pokud možno přirozeně a bez vnějších zásahů, pokud nedojde k vážnějším komplikacím.



- Neurýchlování porodu, dodržení přirozeného a spontánního průběhu.
- Nepřeji si žádné léky na utišení bolesti ani na urychlení porodu.
- V žádném případě si nepřeji protrhnutí plodových blan.
- Co nejméně prostředí na porodním sále.
- Omezení monitorování miminka na dobu nezbytně nutnou.
- Co se týče aplikace klystýru, ráda bych se rozhodla podle momentální situace.
- Vnitřních vyšetření co nejméně bude nutné.
- Možnost pít, v případě dlouhotrvajícího porodu drobně jíst.
- Pokud nebude nutné, nepřeji si oholení.

Během druhé doby porodní prosím:

- O možnost výběru nejpohodlnějších poloh pro tlačení a případně jejich střídání.
- Pokud toto nebude možné, prosím o možnost rodit v polosedu v co nejvzpřímenější poloze.
- Ráda bych nechala vytlačovací fázi volný průběh, bez časových limitů. Chci tlačit podle sebe a nepřeji si ústní vedení.
- Byla bych ráda, kdybych byla nastřižena, pouze pokud to bude nutné a po mém souhlasu.

Po porodu prosím:

- O přestřižení pupečníku až po jeho do- tepání.

- O položení miminka na břicho ihned po porodu, a pokud to bude možné, aby vyšetření proběhla na mém břiše, ráda bych ho chovala i při čekání na porod placenty.
- O co nejčasnější přiložení.
- Ráda bych porodila placentu spontánně povzbuzením sáním miminka.
- Pokud to nebude vyloučeno z vážných zdravotních důvodů, přeji si, aby miminko bylo neustále se mnou během celého pobytu v nemocnici.
- Chci být u všech vyšetření a nepřeji si očkování proti tuberkulóze, bude provedeno až v šesti týdnech, ne v nemocnici.

Děkuji za respektování mých požadavků
Mgr. Marie Vilánková



Doba těsně před porodem z hlediska detoxikace

Probíhá-li těhotenství dobře, žena by se po ukončení 38. týdne měla pomalu chystat na porod. Nebudu teď mluvit o detoxikaci před otěhotněním, která má sloužit hlavně k tomu, aby se narodilo zdravé dítě – dočtete se o ní na jiném místě bulletinu. Nyní se budeme soustředit na samotný porod.

Důležité je mít porodní cesty bez infekce, aby se při průchodu porodním kanálem dítě nenakazilo. Co hrozí nejčastěji? Je to nákaza plísni typu kandida. Tato nákaza je pro kojence nepříjemná, protože se přes ústa dostane do střev a na konečník. Ve střevech kandida ničí absorpční výstelku. Tím dochází k poklesu množství vstřebávaných živin, což je pro kojence nebezpečné. Kandida také produkuje celou řadu toxinů a rozrušuje střevní stěnu. Do krve se pak dostávají různé makromolekuly, které mohou být spouštěčem alergických a autoimunitních onemocnění. Nákaza se projevuje jako malé bílé skvrny na jazyku nebo konečníku (lidově se jí říká moučnivka), způsobuje také opruzeniny. Od kojence se může nakazit matka: plíseň se přenesla na prsní bradavky, které mokvají a praskají, a kojení je pak velmi bolestivé. Pokud je infekce před porodem akutní, je třeba použít lokální léčiva. Velmi často je ale

možné zvládnout infekci alternativními postupy. Proti všem plísním typu kandida používáme preparát Joalis Candid. Další přírodní prostředek, který můžeme použít, je kokosový olej, obsahující kyselinu kaprylovou, která brání kandidě v množení.

Další velmi častou infekcí v pochvě jsou streptokoky (15–25 procent těhotných žen), které mohou nakazit novorozence; asi v jednom procentu případů může být vyvolána novorozenecká sepsa nebo meningitida. Vyšetření na přítomnost streptokoků se dělá standardně, v případě pozitivního nálezu se na počátku porodu podávají ženě antibiotika. Je možné zkusit detoxikovat preparátem Joalis Kokplus, a tím se podání antibiotik vyhnout.

Pro kojence je nebezpečný také akutní projev herpesové infekce, často je to indikace k císařskému řezu. Herpes může u novorozenců způsobit virový zánět mozku či zápal plic a může mít pro dítě fatální důsledky. Naštěstí tento přenos infekce není tak častý. Pokud se ale u ženy v minulosti vyskytl genitální opar (*Herpes simplex*, typ 2), je důležité detoxikovat od jeho ložisek v míšních neuronech, poněvadž v těhotenství se snižuje buněčná imunita, a proto dochází poměrně často k jeho výsevu. Pro detoxikaci od těchto virů používáme preparát Joalis Herpeson.

V době těsně před porodem chodí žena na pravidelné prohlídky. Lékaři velmi často v tomto období provedou tzv. Hamiltonův hmat, lidově prošťouchnutí. Násilně objedou prsty děložní hrdlo, a tím se odloučí plodové blány od dolní části dělohy. Tím se uvolní hormon prostaglandin, který urychluje zrání děložního hrdla. Není výjimkou, že je tento hmat proveden při gynekologické prohlídce bez upozornění. Pro ženy je bolestivý a dochází k mírnému krvácení. Pokud ale žena na porod není kompletně tělesně připravena, nemusí Hamiltonův hmat porod vyvolat. Nechce-li žena tento zákrok podstoupit, měla by o tom lékaře informovat před každým vyšetřením. Podle zákona by měl lékař ženě sdělit, že se jej chystá provést, ale v praxi se tak mnohdy neděje.

První doba porodní z hlediska detoxikace

Během první doby porodní začíná samotný porod, porodní cesty se připravují a otevírají. Tento proces je řízen hormonálně. Pokud je vše ideální, spouští jej dítě ve chvíli, kdy má vyvinuté plíce a je připraveno přijít na svět.

Pro přirozený porod je nezbytné mít v pořádku hormonální systém, zvláště osu hypotalamus-hypofýza, která uvolňuje hormon oxytocin. Tento hormon je pro porod velmi důležitý, protože mimo jiné způsobuje stahy dělohy. Má velký význam pro vytvoření vazby mezi matkou a dítětem, pro kojení, podílí se na utváření pevných partnerských vztahů, rozpouští úzkost, pomáhá zvládat stres a bolest. Oxytocin se při

medicínsky vedeném porodu často podává umělý. Při nitrožilním podávání však působí pouze na stahy dělohy a nedostává se přes hematoencefalickou bariéru do mozku, kde je však jeho přítomnost zásadní pro limbické a emoční zpracování porodu. Urychlí se sice doba samotného porodu, ale stahy jsou mnohem bolestivější, intenzivnější a žena porod vnímá velmi nepříjemně. To často vede k potřebě podat léky proti bolesti. Znáám osobně mnoho žen, které zažily jak porod vyvolávaný nebo urychlovaný, tak porod přirozený bez podávání umělých hormonů. Všechny se shodly na tom, že přirozený porod byl pro ně mnohem snesitelnější, že bolest byla dobře zvládnutelná, instinktivně cítily, jakou polohu mají zvolit, netrpěly strachem ani stresem; pár hodin po porodu se cítily velmi dobře, nebyly unavené a měly dost sil starat se o miminko. Většina z nich prošla detoxikací. Proto jsem měla v porodním plánu požadavek neurychlovat porod, žádné léky na uvolňování svalstva a žádné hormony, aby nebyl narušen přirozený hormonální proces.

Velmi důležité pro mne bylo, aby nedošlo k umělému protržení plodových blan (amniotomie). Tento zákrok je zcela zbytečný, provádí se, aby byla zkrácena délka druhé doby porodní. Má ale mnohá rizika – zvyšuje nebezpečí infekce a dítě se po protržení blan musí narodit do 24 hodin; zvětšuje také bolestivost kontrakcí, může vést k tísní plodu a zvyšuje pravděpodobnost císařského řezu. Tolik rizik je v porovnání s nadějí na zkrácení bolesti cca o jednu až dvě hodiny zbytečných.

Většina žen si samozřejmě při porodu prožije „těžkou hodinku“, kdy má pocit, že bolest a vyčerpání nevydrží. V této fázi je třeba, aby byl její doprovod seznámen s tím, co matka chtěla, a v dané chvíli jí byl oporou. Často tato chvíle přichází těsně před samotným porodem, přičemž podání prostředků proti bolesti je v tomto okamžiku již zbytečné, protože není čas, aby začaly působit.

Pokud tělo funguje správně a první doba porodní se spouští postupně, není zapotřebí klystýr, protože žena se před začátkem pravidelných kontrakcí sama vyprázdní mírným průjemem. Často tato přirozená očista spouští samotný porod; podle mnoha zkušeností mohu potvrdit, že to tak opravdu funguje.

Jakou detoxikaci provést před otěhotněním a jaké preparáty jsou vhodné pro správné načasování a hormonální řízení porodu a první doby porodní?

- Joalis Cranium – detoxikace mozku a hypofýzy
- Joalis Hypotal – detoxikace hypotalamu
- Joalis GynoDren – detoxikace vaječníků, dělohy
- Joalis VelienDren, VelienHelp – preparáty na detoxikaci sleziny, ovlivňují žlázy s vnitřní sekrecí, hladké svalstvo

- Joalis Vegeton – vegetativní nervový systém, správné nervové řízení vnitřních orgánů, dělohy

Jak omezit riziko předčasného porodu?

V současné době jsou velmi časté předčasné porody. Jako jeden z hlavních mechanismů zde působí zánět, který negativně ovlivňuje plod, a ten pak spustí proces předčasného porodu. Nejčastější příčinou zánětu vagíny, dělohy a plodových obalů jsou infekce. Proto je před počítím velmi důležitá detoxikace urogenitálního systému od infekcí a mikrobiálních ložisek.

- Joalis UrinoDren, UrinoHelp – detoxikace ledvin jako mateřského orgánu k děloze
- Joalis GynoDren – detoxikace dělohy od infekčních ložisek
- Joalis Chlamydi – nejčastější infekce, která má za následek neplodnost a riziko předčasného porodu
- Joalis NoBacter – ostatní bakteriální infekce, např. streptokoky
- Joalis Antivir – virové infekce

Druhá doba porodní z hlediska detoxikace

Tato chvíle je již vlastním porodem a začíná tehdy, když je hrdlo děložní dokonale otevřené. Během této fáze je třeba vytlačit dítě ven silou děložních kontrakcí a aktivním tlačem břišních svalů. Pokud není do porodu farmakologicky zasahováno, matka cítí velký příliv energie. Mělo by jí být umožněno, aby si instinktivně sama zvolila polohu pro porod. Klasická poloha vleže na zádech se zvednutými nohama brání prokrvování dělohy. Tím může dojít k tísní plodu v důsledku sníženého zásobování plodu krví a pak je třeba dítě co nejrychleji porodit a přistoupit tak k úplně zbytečnému lékařskému zákroku. Mnohdy by přitom stačilo, aby se matka mohla posadit na porodnickou stoličku nebo si kleknout. Ne nadarmo se používá termín „lidské pokolení“, podle toho, že nejčastěji se rodilo na kolenou.

Problém velkého množství českých porodnic je, že málokde vám umožní vybrat si polohu pro druhou dobu porodní. Porodnice toto na svých internetových stránkách často nabízejí, ale samotná praxe je jiná, přestože přímo v lékařské učebnici o porodu se píše, že je třeba dodržovat zásady porodního mechanismu, umožnit dorotování hlavičky a nenutit rodičku ležet na zádech. Proto je důležité mít porodní plán a také ústně sdělit dopředu svoje přání: ve chvíli, kdy porod probíhá, nemůže matka ztratit energii dohadováním se s personálem. Nevýhodou polohy ležmo je také to, že matka rodí proti gravitaci („do kopce“) a v této poloze nedochází k úplnému rozšíření porodních cest.

Matka by měla sama tláčit podle toho, jak vnímá své tělo a nutnost tlačení. Při řízeném tlačení podle pokynů hrozí porod-

ní poranění a navíc je to pro ženu mnohem více vysilující. Má-li matka problém dítě v poloze na zádech vytlačit, může být použit tzv. Kristellerův manévr neboli exprese. Sestra nebo lékař tlačí na břicho a na dělohu a „pomáhají“ matce. Tento manévr je postup *non lege artis* a je zakázaný, ale přesto se s ním mnohde setkáte. Je velmi rizikový pro matku i dítě, při tlaku na dělohu se do krve vyplavují koagulační působky, které mohou způsobit trombózu. Také hrozí poranění břišních orgánů ženy nebo poranění dítěte. Tento zákrok by měla žena nebo otec u porodu razantně odmítnout.

Při samotném porodu vznikají poranění a trhliny ve tkáni na děložním čípku, v pochvě, na vnějších rodidlech. Záleží na tom, jak je tkáň pružná a jak se dokáže roztáhnout. Pokud žena trpí přemnožením kvasinek rodu Candida, je tkáň zkrehlá a jsou v ní mikroskopické trhliny. Při porodu pak v místě těchto trhlín praská a vnitřní i vnější poranění mohou být rozsáhlá. Tato poranění se následně sešívají, ale nejdou působit ženám v dalším životě potíže. Mohou vést až k inkontinenci nebo bolestem při sexuálním styku. Velmi často se při debatách o přirozeném porodu řeší, zda je lepší nástřih anebo nechat tkáň, pokud je třeba, přirozeně natrhnout. Názory jsou různé, s různými logickými vysvětleními. Jednoznačně špatné jsou rutinní, preventivní nástřihy. Podíváte-li se do statistik, zjistíte, že jsou porodnice, které mají 90 procent nástřihů, oproti jiným, kde je jich třeba jen 50 procent. Protože při obou mých přirozených porodech byly děti velké (3,70 kg), měla jsem při jednom porodu nástřih, při druhém jsem se „roztrhla“. Z hlediska bolesti, hojení a pocitu pro mne bylo natržení jednoznačně lepší, ale to je pouze můj subjektivní pocit a nedá se ze všeobecnovat. Z hlediska porodních poranění je tedy zásadní detoxikace od kandidy, případně dalších poševních infekcí. Použijeme preparát Joalis Candida a Joalis Fluorex.

Téma otěhotnění, samotného těhotenství, porodu a péče o novorozence je velmi rozsáhlé, a proto jsme se rozhodli věnovat mu více prostoru. Ukončím článek o přirozeném porodu druhou dobou porodní a příště budu pokračovat tím, co je důležité ihned po narození – problematikou ošetřování novorozence po porodu a očkování proti TBC přímo v nemocnici. Pokud budete mít k tomuto tématu nějaké dotazy, ráda vám je v úvodu příštího článku zodpovím.

Mgr. Marie Vilánková
Ilustrační foto: archiv autorky

**Dotazy k uvedené problematice
posílejte na e-mail
m.vilankova@joalis.cz do konce září.**

Hyperton

Preparát Hyperton je určen k detoxikaci u lidí s tzv. symptomem vysokého krevního tlaku. Krevní tlak je velmi snadno měřitelná veličina. Při chronickém zvýšení krevního tlaku mohou nastat různé zdravotní komplikace, jako je arterioskleróza, porucha funkce ledvin či cévní mozková příhoda, ale i rozšíření levé části srdce a následná nedomykavost chlopní a snížená svalová síla srdečního svalu.



krevního tlaku. Budeme rádi, jestliže nám sdělíte praktické zkušenosti, které s tímto preparátem budete mít.

Přístroj Salvia a EAM program nám umožňují diagnostikovat několik oblastí, které u lidí trpících hypertenzí nejsou v pořádku. Předně to jsou baroreceptory nacházející se v aortě a v rozvětvení krkavice na krku. Baroreceptory informují celý systém regulace krevního tlaku o skutečném krevním tlaku, a jsou-li chybně nastavené, nespouštějí příslušný mechanismus snižující krevní tlak. Krevní tlak je prakticky vždy zvyšován na základě vyššího cévního odporu, tedy když srdce musí protlačovat krev proti vyššímu odporu, než je fyziologické. To bývá většinou způsobeno zužováním cévního řečiště včetně kapilár. Cévní řečiště je ovládáno speciálními nervy patřícími k autonomnímu nervovému systému (tzv. *nervi vasorum*). Proto se další součástí preparátu Hyperton zabývá vegetativním nervovým systémem.

Jiné regulační mechanismy jsou umístěny v prodloužené míše, která je navázána na další mozkové struktury, především prostřednictvím mozkového kmene, ale spojnice jsou i do mozkové kůry. Proto stresové situace, které působí na lidské emoce a na děje v limbickém systému, mají vliv na zvyšování krevního tlaku. Při nahodilých stresech jde o zvýšení krevního tlaku přechodné, při chronických stresech se pak hypertenze fixuje. Na fixování této hypertenze se podílí i nadprodukce kortizonu jakožto protistresového hormonu.

Krevní tlak je však řízen také prostřednictvím hypofýzy a hypothalamu, což je řídicí část jednak pro vegetativní nervový systém, jednak pro systém hormonální.

Hormony (především hormony kůry nadledvin, nazývané mineralokortikoidy) patří rovněž k regulátorům krevního tlaku, protože regulují vylučování minerálů z lidského těla, především sodíku. Při vysoké kumulaci solí se zadržuje voda, která pak způsobuje zvýšený odpor proudící krvi a zvyšuje množství proudící tekutiny. Podílí se tak rovněž na vysokém krevním tlaku.

V neposlední řadě je třeba zmínit se o tzv. reninovém systému. Jedná se o hormony, které jsou vylučované ledvinami a které regulují krevní tlak už z toho důvodu, že v ledvinách musí být krevní tlak naprosto konstantní, jinak dochází k závažným funkčním poruchám. Pro regulaci krevního tlaku jsou důležité hormony renin a angiotenzin.

Vidíme, že regulace krevního tlaku je velmi komplexní záležitost. Je řízená prakticky z celého organismu, na poruše krevního tlaku se tedy může podílet téměř kterýkoliv orgán. Nesmíme zapomenout ani na ukládání vápníku do cévní stěny, čímž se snižuje její pružnost, nebo na ztlušťování svaloviny arterií, které potom rovněž ovlivňují krev proudící v arteriích a zvyšují krevní tlak.

Znalosti detoxikace této problematiky dostoupily tak daleko, že je možné již vytvořit preparát, který má šanci alespoň na snižování krevního tlaku, jeho stabilizaci a v některých, hlavně čerstvých případech jeho normalizaci. Na preparát Hyperton probíhá na Masarykově univerzitě v Brně studie, která má potvrdit, nebo vyvrátit jeho účinky.

Jestliže si přečtete pozorně tento článek, zjistíte, že preparát Hyperton není určen výhradně k ovládní krevního tlaku, ale že krevní tlak je spjat s funkcí nervového systému, kardiovaskulárního systému, ledvin, nadledvinek atd. Je to tedy preparát velmi komplexní a jeho čistící síla je obrovská. Doporučuji jej proto vaší pozornosti a ještě jednou se přimlouvám za to, abyste se s námi podělili o změny, které po vybrání tohoto preparátu uvidíte.

MUDr. Josef Jonáš

O svých zkušenostech s preparátem Hyperton pište na e-mail p.kotkova@joalis.eu. Za vaše názory předem děkujeme.

Letošní letní škola se konala v posledním červencovém týdnu ve Wellness Hotelu Frymburk. Hotel se nachází přímo na břehu přehrady Lipno, v překrásném prostředí, které přímo láká k procházkám do okolí nebo k projížďkám na kole či na bruslích. Předností hotelu je kromě vysoké kvality ubytování a stravování také široká nabídka služeb wellness a spa. Volných chvílek v náročném programu tak mohli účastníci využít každý podle svého – někdo dal přednost relaxaci nebo sportu v přírodě, jiný zase návštěvě solné jeskyně, akvaparku nebo masáže.



Letní škola ve Frymburku

Program letní školy byl složen především z přednášek Mgr. Marie Vilánkové a Ing. Vladimíra Jelínka. Vedle aktuálních témat, jako bolesti hlavy či deprese, mohli účastníci vyslechnout také přednášky, které se vracely ke kořenům detoxikační medicíny, k jejím principům a vývoji. Jako novinka byla letos zařazena dvě diskusní odpoledne, během nichž si ze souběžných seminářů mohli účastníci vybrat téma dle svého zaměření. O spolupráci byli požádáni paní Vladimíra Mállová, která se věnovala ženské problematice, a pan Pavel Jakeš, který si připravil téma lymfatické cesty. Velký ohlas mělo cvičení, které probíhalo dvakrát denně pod vedením paní Markéty Hrdé, lektorky kurzů Qigongu. Cvičení bylo zaměřeno na zlepšení funkce jednotlivých meridiánů a bylo doplněno teoretickým výkladem. V závěru týdne byla pro zájemce zorganizována též exkurze do elektrárny Lipno a nechyběl ani tradiční slavnostní raut s živou hudbou.

Týden strávený na Lipně byl plný zážitků všeho druhu. Nejcennější však byla pro všechny příležitost setkat se s terapeuty ze všech koutů republiky i ze zahraničí. Každý člověk má jiné zkušenosti, jiné názory, jiné nazírání skutečnosti. Sejde-li se mnoho lidí na jednom místě, setká se zároveň i mnoho lidských osudů.



Nasloucháme-li druhým, obohatíme svůj svět o jejich prožitky a zkušenosti. Společně strávené chvíle ve spojení s emocionálními zážitky pak mají moc jednotlivce propojit, harmonizovat jejich úsilí a naladit je na společné cíle. A právě takové chvíle – snad se mnou budou ostatní účastníci letní školy souhlasit – jsme na Lipně mohli zažít. V průběhu týdne se tak postupně vytvořila příjemná tvůrčí atmosféra, díky níž účastníci načerpali mnoho energie a inspirace do dalších dnů. Přejme si, aby podobných okamžiků bylo co nejvíce.

Mgr. Petra Kotková
Foto: Ing. Vladimír Jelínek
a Pavel Jakeš



Štítná žláza

Štítná žláza je jedna z největších žláz s vnitřní sekrecí v organismu. Je to žláza párová; její laloky leží na boku chrupavky hrtanu pod útvarem na přední straně štítné chrupavky známé také pod názvem „Adamovo jablko“.

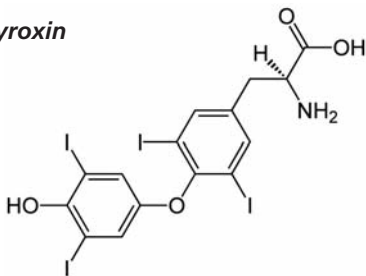
Prostřednictvím hormonů štítné žlázy se v organismu řídí:

- jak rychle bude tělo využívat energii
- tvorba proteinů – tedy také růst a sílení
- jak citlivý bude organismus na jiné hormony

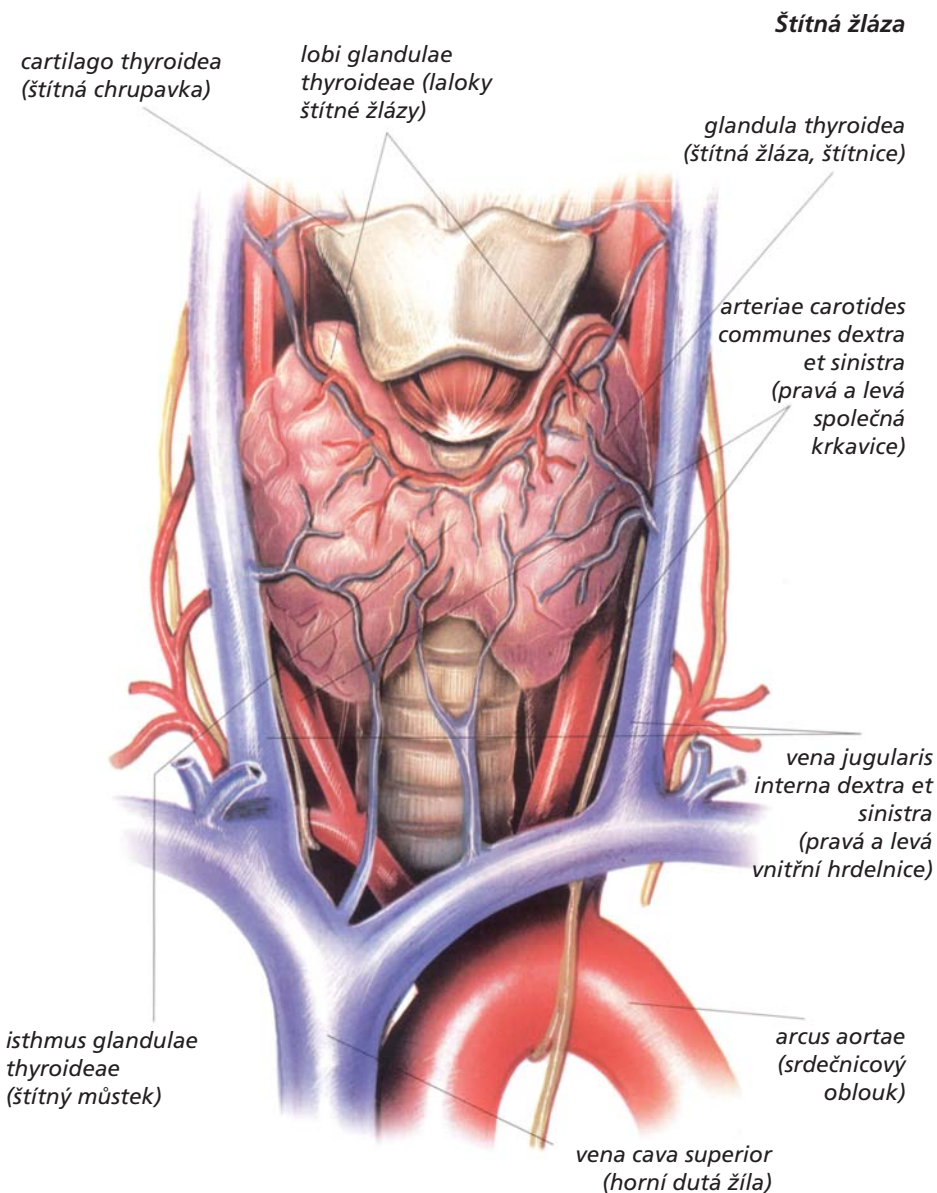
Štítná žláza je tedy jakýmsi „zesilovačem“; již malá rozkolísání hladiny hormonů štítné žlázy mohou vést k dalekosáhlým změnám v organismu.

Dva nejdůležitější hormony produkované štítnou žlázou jsou hormony trijodthyronin (T_3) a tetrajodthyronin neboli thyroxin (T_4). Název napovídá, že hotový hormon ve svém „těle“ spoutal tři, respektive čtyři atomy jodu. Je to také jediný důvod, proč tělo člověka potřebuje pro normální činnost organismu jod. Zajímavostí je, že syntetické hormony, které se podávají například po odstranění štítné žlázy, ve svých sloučeninách jod neobsahují, a přesto velmi dobře fungují (důležitá je totiž jejich povrchová struktura, aby receptory – čidla pro T_3 a T_4 – poznaly přítomnost vyloučených hormonů v krvi). Proč je tedy nutný právě jod pro přirozenou syntézu hormonů štítné žlázy? Má se za to, že je to kvůli tomu, že původní život vznikl v mořích, kde je jodu dostatek. Štítná žláza a její hormony nám tedy přinejmenším připomínají náš archetypální vývojový stupeň mořských tvorů...

Thyroxin

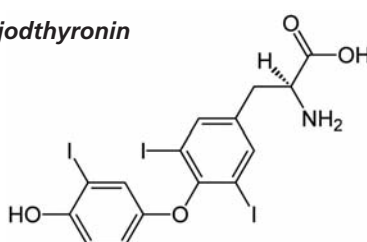


Dostatek jodu je tedy zcela nezbytný pro optimální syntézu hormonů T_3 a T_4 . Ve



vnitrozemských státech je obecně méně jodu než ve státech přímořských, proto je

Trijodthyronin



jod přidáván do určitých potravin, jako například do soli, v některých státech také do

jedlých olejů. Větší množství jodu obecně obsahují potraviny pocházející z moří; podíl jodu v potravě tedy zvyšuje například konzumace ryb. Nedostatek jodu vede ke zvětšování štítné žlázy, což je přirozená reakce s cílem zajistit stále množství hormonů pro organismus tím, že se zvětší prostor, na kterém se jod „vychytává“.

Veliké nebezpečí pro štítnou žlázu představují jaderné výbuchy a havárie, jako byla například ta v Černobylu v roce 1986. Spolu s jinými radioaktivními látkami uniká do ovzduší také plyný radioaktivní jod ^{131}I . Ten je pak lidmi vstřebáván a ukládán v prostoru štítné žlázy k použití při

syntéze hormonů. Zároveň ale působí radioaktivně, to znamená, že poškozuje svou radiační aktivitou okolní tkáň, a to může vést mimo jiné k poničení genetické informace takovým způsobem, že nastane například rakovinové bujení okolních buněk. To se také po výbuchu černobylského reaktoru stalo a zejména na Ukrajině se v následujícím desetiletí po výbuchu rapidně zvětšil počet onemocnění štítné žlázy včetně rakoviny, a to zejména u dětí. Podobné statisticky významné údaje byly zaznamenány endokrinology také v jiných státech včetně bývalého Československa.

Radioaktivní jod ^{131}I pocházející z černobylského reaktoru již dnes není aktivní. V době po roce 1986 byla jediným a logickým východiskem pro snížení rizika kontaminace radioaktivním jodem konzumace jodových tablet, aby organismus „měl na výběr“ mezi větším množstvím stabilního jodu z tabletky a jodu radioaktivního. Důsledek užívání jodových tablet je potom takový, že se radioaktivní jod ve štítné žláze značně zřídí.

Účinky hormonů T_3 a T_4 jsou velmi podobné, pouze s tím rozdílem, že účinek T_3 je mnohonásobně silnější než účinek T_4 (uvádí se 4–10krát). Štítná žláza produkuje asi 80–90 procent T_4 a 10–20 procent T_3 . Až 80 procent T_4 se následně přeměňuje v játrech, ve slezině a v ledvinách na mnohem účinnější T_3 . T_4 má proto vlastnosti prohormonu, ze kterého teprve další úpravou vzniká hormon účinný a metabolickou aktivitou výše uvedených orgánů dochází tedy také k regulaci účinků hormonů produkovaných štítnou žlázou.

Oba hormony se ve štítné žláze vyrábějí z proteinu tyreoglobulinu, který je ve štítné žláze jednak vyráběn, jednak také po určitou dobu skladován do zásoby. Konečné zachycení jodu do hormonálního jádra T_3 a T_4 je zajištěno enzymem tyroidální peroxidázou.

Činnost štítné žlázy je řízena z hypofýzy pomocí tyreotropního hormonu (TSH) a štítnou žlázu stimulujícího hormonu (TRH). V detoxikačních terapiích je tedy třeba zaměřit se zejména na detoxikaci hypofýzy a hypofýze nadřazeného hypotalamu. Na druhé straně: buňky nervového systému jsou hlavním cílem hormonů T_3 a T_4 a hrají klíčovou roli zejména při vývoji a dozrávání mozku v prenatálním období člověka.

Štítná žláza se u plodu v těle matky objevuje již mezi třetím a čtvrtým týdnem těhotenství. Mezi osmáctým a dvacátým týdnem začínají hypofýza a hypotalamus plodu produkovat hormon stimulující štítnou žlázu (TRH) a štítná žláza v tomto období již začíná produkovat hormony. Tvorba hormonů T_3 a T_4 u plodu však zůstává nízká až zhruba do třicátého týdne. V okamžiku, kdy je plod soběstačný v tvorbě hormonů štítné žlázy, může eliminovat nerovnováhu hormonů matky, která trpí

glandulae parathyroideae
(příštítné žlázy, příštítnice)

Příštítná tělíska

oesophagus (jícen)

arteriae carotides communes dextra et sinistra
(pravá a levá společná krkavice)

vena jugularis interna dextra et sinistra
(pravá a levá vnitřní hrdelnice)

arcus aortae
(srdečnicový oblouk)

trachea (průdušnice)

například sníženou činností štítné žlázy. Do té doby je vývoj nervového systému plodu značně závislý na produkci štítné žlázy matky.

Třetí hormon produkovaný štítnou žlázou je kalcitonin, který jemně reguluje hladinu vápníku v krvi. Existuje mnoho názorů na důležitost tohoto hormonu v organismu. Je to proto, že například po odebrání štítné žlázy, a tedy zastavení produkce kalcitoninu nejsou zaznamenány žádné zásadní potíže spojené s metabolismem vápníku.

Hlavní hormon pro regulaci hladiny vápníku v krvi je parathormon (PTH), produkováný příštítnými tělísky. Příštítná tělíska, jak název napovídá, jsou malé žlázy uložené vždy po dvou na pravé a levé straně štítné žlázy. Účinky hormonu PTH lze stručně shrnout takto:

- uvolňuje vápník z kostí
- reguluje vylučování / zpětné vstřebávání vápníku a fosfátů ledvinami
- stimuluje absorpci vápníku v tenkém střevě

Již zmíněný hormon kalcitonin je jemným antagonistou parathormonu (PTH), a tedy snižuje hladinu vápníku v krvi.

Onemocněním štítné žlázy se zde nebudeme věnovat, protože o nich pojednávají jiné články v tomto vydání bulletinu. Snad jenom poznamenejme, že pomocí detoxikačních terapií se činnost štítné žlázy velmi dobře optimalizuje, takže klient/pacient může během několika měsíců až jednoho roku přestat užívat syntetické preparáty na štítnou žlázu, samozřejmě ve spolupráci s ošetřujícím lékařem a po dohodě s ním.

Jak tedy postupovat s detoxikační terapií?

Pro zharmonizování a optimalizaci činnosti štítné žlázy je většinou třeba detoxikovat orgán hormonálně nadřazený, tedy hypofýzu, nebo dokonce ještě orgán nadřazený hypofýze – hypotalamus. K tomuto účelu máme k dispozici hned několik preparátů: **Joalis MindHelp, Joalis MindDren, Joalis EmoDren, Joalis Hypotal, Joalis Cranium, Joalis NeuroDren**. Kdo ovládá diagnostiku pomocí přístroje Salvia, má velkou výhodu, protože na základě měření může zvolit ty nejvhodnější preparáty z předešlého výčtu. Nic ale nepokážeme,

když výše uvedené preparáty využíváme jeden po druhém; ba naopak, detoxikace nervových tkání nadřazených štítné žláze bude komplexní.

Dále je třeba věnovat se detoxikaci od toxických kovů a radioaktivních látek. Toxické kovy vedou zvláště v nervovém systému k poruchám „předávání informací“ mezi jednotlivými tkáněmi. Jejich odstraněním přispějeme ke znovunastartování neuro-hormonálního informačního systému člověka. Zde použijeme přípravky **Joalis Antimetel**, pokud máme možnost, tak speciální **Joalis Antimetel Hg**. Na odstranění radioaktivních látek použijeme **Joalis lonyx**.

Dále můžeme detoxikovat samotnou štítnou žlázu preparátem **Thyreodren**. Tímto preparátem bychom neměli začínat, což je pro někoho možná překvapivé. Zopakujeme raději ještě jednou, že problémy štítné žlázy jsou většinou problémy spojené s nervovou a hormonální činností mozku. Preparát **Thyreodren** tak použijeme zejména na odstranění toxinů přímo přítomných ve štítné žláze, především infekčních ložisek. Spojení preparátů **Joalis Optimon** a **Joalis Thyreodren** pak použijeme na cysty nebo jiné patologické útvary ve štítné žláze, včetně nádorů zhoubných i nezhoubných. Při posledně jmenovaných diagnózách je zcela optimální spolupráce s ošetřujícím lékařem.

Pokud neodstraníme toxiny z lymfatického systému a neuvolníme tak cestu toxinům ze štítné žlázy, nebude mít detoxikace ideální efekt. Ze štítné žlázy se toxiny odvádějí skrze hluboké laterální (boční) krční uzliny a uzliny uložené za tracheou (průdušnicí) a před ní. Použijeme preparát **Joalis Lymfatex**.

Dále se budeme věnovat psychice, což je ostatně zlaté pravidlo pro každé onemocnění. Proto jenom poznamenejme, že hormonální systém patří do okruhu orgánů sleziny, který je spojen s emocí přílišné přemýšlivosti, starostlivosti, rozebírání situací, shánčlivosti, hromadění věcí apod.

Příklad z praxe

Každé onemocnění je jako šachová partie. Na začátku je problém klienta, preparáty si představme jako bílé hrací figury. Jsou-li podány správně a ve vhodný okamžik, podporují vylučování nežádoucích látek – toxinů. Na konci je úspěch: černé figury – toxiny jsou poraženy, odstraněny ze šachovnice, tedy vyloučeny a černý král – onemocnění dostal šach mat...

Všichni, kdo s detoxikačními terapiemi pracujeme, víme, že neexistuje jediný optimální postup, kterým se vyhrává partie.

Níže uvedená kazuistika je z let 2006–07, kdy ještě nebyla celá řada cílených prepa-

rátů, které má dnes Joalis k dispozici, a přesto se podařilo potíže štítné žlázy (a nejen ty) úspěšně vyřešit.

Jedná se o mladou ženu P. H., 27 let, po jednom dítěti. Po porodu prvního dítěte měla žlučnickovou koliku. Má trvale snížené hodnoty hormonů štítné žlázy, trpí tedy její hypofunkcí. Ošetřující lékař doporučuje odoperovat celou štítnou žlázu, protože žena zamýšlí znovu otěhotnět. Doporučil jsem odložit plánované otěhotnění a s tím související operaci štítné žlázy o půl roku a počkat na nové lékařské vyšetření. Žena užívala jako první tuto kúru:

- Joalis Antimetel
- Joalis Imun
- Joalis LiverHelp

Důvod: snížená imunita (častá nemocnost), žlučnicková kolika po porodu a detoxikace jater. Joalis Antimetel má již dosah na problémy spojené s činností štítné žlázy.

Po první kúře se zlepšila imunita, se štítnou žlázou žádné zásadní změny. Druhá kúra:

návštěvách nehovořila. Lékařským vyšetřením byl objeven uzlík ve štítné žláze. Navržena kúra:

- Joalis InfoDren K I
- Joalis InfoDren K II (dnes by bylo lepší použít Lymfatex, pozn. autora)
- Joalis Optimon

Hodnoty hormonů štítné žlázy se upravily, uzlík se vstřebal (nemusí to být pravidlem a přítomnost uzlíku není životu nebezpečná), žena po konzultaci s lékařem neužívá syntetické hormony. Lékař stále doporučuje operaci z důvodu údajného zhoršení činnosti štítné žlázy v plánovaném těhotenství (!?!).

Mladá žena v průběhu dalšího roku podstoupila další čtyři detoxikační kúry, které byly již zaměřené na jiné orgány a jiné pocity. Pak otěhotněla a po dobu těhotenství jsme žádné detoxikační kúry neaplikovali.

... Porodila zdravé dítě. Nemusela podstoupit operační odebrání štítné žlázy a do dnešního dne pod lékařským dohledem neužívá žádné hormonální prostředky.



- Joalis lonyx
- Joalis MindHelp
- Joalis MenoHelp

Důvod: detoxikace mozkových struktur, hypofýzy, hypotalamu a detoxikace od radioaktivních látek. Cílená kúra na neuro-hormonální orgány mozku nadřazené štítné žláze.

Po druhé kúře žena kromě zlepšení činnosti štítné žlázy oznamuje zmírnění menstruačních potíží, o nichž při předchozích

Mnoho štěstí při detoxikaci štítné žlázy přeje

Ing. Vladimír Jelínek

Ilustrace: Vigué, J. (ed.):
Atlas lidského těla v obrazech. Rebo Productions CZ, Dobřežovice 2008
(obr. štítná žláza a příštítná tělíska)
<http://lcs.wikipedia.org>
(molekuly T₃ a T₄)
Foto: archiv autora

Výživa v těhotenství

Ženský organismus prodělává během těhotenství významné změny, jejichž prvořadým cílem je zabezpečit zdárný vývoj plodu. Během čtyřiceti týdnů z jediné oplozené buňky – vajíčka – vyroste jedinec vážící kolem 3000 gramů, což představuje 200 milionů buněk. Plod vyvíjející se v děloze matky je zásobován živinami, které přicházejí krevní cestou z placenty. Metabolismus ženy v době těhotenství je naprogramován tak, že prioritně dodává „stavební materiál“ plodu. Pokud se potřebných živin ve stravě matky nedostává, pak dochází k jejich odbourávání ze zásob v mateřském těle (např. vápník se vyplavuje převážně z kostí, které představují jeho největší rezervu). Častý je výskyt chudokrevnosti kojenců, který je způsoben malými zásobami železa v mateřském těle, stejně jako nedostatkem tohoto prvku ve stravě matky.

Netěhotná žena s průměrnou hmotností potřebuje asi 2000 kcal/den. Bazální metabolismus ženy se v těhotenství zvyšuje až o 25 procent, což představuje navýšení energetického příjmu o 0–200 kcal/den. Kalorická potřeba gravidní ženy se mění s délkou těhotenství. V prvním trimestru se navyšuje pouhých 85 kcal/den, ztrojnásobí se během druhého trimestru a poslední tři měsíce těhotenství, kdy dochází k intenzivnímu nárůstu hmotnosti plodu, se tato potřeba zvyšuje o 1990 kcal/den (např. jeden 150gramový bílý jogurt představuje 100 kcal). Povšimněme si, že v prvním a druhém trimestru je navýšení kalorického příjmu z potravy poměrně malé. O to více by měla být pozornost zaměřena na kvalitu konzumované potravy.

Vyvážená strava matky zajistí dostatečný přísun základních složek potravy (kvalitní bílkoviny, cukry, tuky, vitaminy, minerály a stopové prvky), takže až na několik výjimek není potřeba dalšího doplňování těchto složek tabletami.

Bílkoviny jsou zdrojem aminokyselin, z nichž si organismus vytváří své vlastní bílkoviny – jsou to vlastně stavební

součásti k výstavbě buněk, tkání a orgánů. Plnohodnotné bílkoviny jsou takové, které obsahují všechny esenciální aminokyseliny. Pocházejí ze živočišných zdrojů (mléko, vejce, částečně maso). Rostlinné zdroje bílkovin jsou tzv. neplnohodnotné. Znamená to, že vždy nějaká esenciální aminokyselina chybí. Avšak kombinací rostlinných zdrojů zajistíme přísun všech esenciálních aminokyselin (např. kombinace luštěnin a obilovin). Esenciální aminokyseliny jsou takové, které náš organismus nutně potřebuje, neumí si je sám vytvářet a je závislý na jejich příjmu z potravy.

Tuky jsou nositelem energie a součástí některých hormonů. Upřednostníme rostlinné oleje lisované za studena, ideální je jejich střídání (slunečnicový, řepkový, olivový). Nezapomeneme zařadit do jídelníčku sladkovodní a mořské ryby, které jsou zdrojem nenasycených mastných kyselin, označovaných jako omega-3 a omega-6, podporujících správný vývoj mozku.

Sacharidy jsou též zdrojem energie, uplatňují se ve složitých metabolických cyklech. Nacházíme je v obilí, rýži, bramborách a luštěninách. Tyto

komodity obsahují složité cukry, tzv. polysacharidy. Maximálně omezíme konzumaci jednoduchých cukrů (sladkosti, zákusky), které velmi rychle rozkývají hladinu cukru a následně i inzulinu v krvi.

Z vitaminů zasluhuje zvláštní pozornost kyselina listová. Je důležitá pro růst a dělení buněk, podporuje krvetvorbu v kostní dřeni a zasahuje do imunitního systému. Její dostatečný přísun je prevencí defektu neurální trubice, ze které se vyvíjejí mozkové struktury plodu. Největším zdrojem kyseliny listové jsou játra, ledviny, droždí, obiloviny, listová zelenina a luštěniny.

Zvýšená potřeba železa (zdrojem je maso, vnitřnosti, luštěniny, obiloviny, olejnatá semena včetně máku) a vápníku (v mléce a mléčných výrobcích, luštěninách a rybách) byla zmiňována.

Ve výčtu těch nejdůležitějších minerálních látek nelze opominout jod. Nejlepším přirozeným zdrojem jsou mořské ryby, vejce a mléčné výrobky.

Nedostatek jodu v těhotenství vede k závažným poruchám mozku plodu, ale vysoké dávky mohou způsobit tzv. tyreotoxikózu a zhoršovat autoimunitní poruchu štítné žlázy. S tímto prvkem je nutno zacházet opatrně. V současné době se používá jodizovaná sůl v pekárenství i v masném průmyslu. Opakovaně se potvrdilo, že lze zcela pokrýt denní potřebu jodu z běžných potravin. Zde ještě upozorním na látky označované jako strumigeny, obsažené hlavně v okopaninách (kapusta, zelí). Blokují vstřebávání jodu ze střeva, a proto by jejich zařazení v jídelníčku mělo být přiměřené.

Těhotná žena je více náchylná k infekcím zažívacího traktu při konzumaci nevhodně upravené stravy. Obávanými patogeny jsou Salmonella, Escherichia coli a Listerie, které mohou způsobit těžké střevní katary, a dokonce i septické stavy ohrožující život nejen plodu, ale i matky. Nastávající maminka by se rozhodně měla vyhnout konzumaci syrového nebo uzeného masa, syrových ryb a mořských plodů. Riziková mohou být nedostatečně tepelně upravená vejce (Salmonella) nebo kuřecí maso (Campylobacter).

Závěrem lze konstatovat, že veškeré živiny potřebné pro správný vývoj plodu jsou obsaženy v běžných potravinách. Užívání multivitaminových přípravků by mělo být určeno pouze pro těhotné ženy

se zvláštními potřebami – vegetariánky, alergičky a při vícečetném těhotenství, ev. u matek kuřáček. V ostatních případech představují tyto stravní doplňky jen jakousi pojistku.

Více než na množství potravy se nastávající maminka zaměří na její kvalitu. Bude preferovat co nejpřirozenější potravinové zdroje bez jejich zbytečného průmyslového zpracování, nejlépe v bio kvalitě. Maximálně tak omezí přísuv různých chemických látek do organismu (konzervanty, barviva, stabilizátory apod.), které přecházejí přes placentární bariéru do tělčka plodu a mohou později vyvolávat alergické reakce.

Prekoncepční detoxikace matky (ev. i otce) a respektování zásad racionální vyvážené stravy jsou dobrým předpokladem, aby těhotenství, porod a další vývoj dítěte probíhaly šťastně a bez komplikací.

MUDr. Ludmila Šimová
Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Tématům souvisejícím s výživou v těhotenství se budeme věnovat podrobněji také v příštím čísle bulletinu.

zachyceno v síti

Koření kari dokáže likvidovat rakovinné buňky

Rakovina jícnu ročně zabije přes půl milionu lidí po celém světě. Na rozdíl od některých jiných druhů nádorů navíc není šance na vyléčení nikterak vysoká – za posledních pět let se podle různých zdrojů pohyboval podíl vyléčených mezi dvanácti a jedenatřiceti procenty.

Skupina irských vědců zjistila, že jedna ze složek známého indického koření kari dokáže zabíjet buňky, které rakovinu jícnu způsobují. Jedná se konkrétně o látku s názvem kurkumin, což je přírodní žluté barvivo, které se získává z oddenku kurkumy dlouhé (a dalších jí příbuzných rostlin). Kurkuma je součástí kari, právě ona dodává směsi charakteristickou žlutou barvu.

Při laboratorních testech dokázaly molekuly kurkuminu do čtyřiaadvaceti hodin začít zabíjet nádorové buňky. Navíc je ještě „přinutit“, aby se (zjednodušeně řečeno) likvidovaly samy.

S objevem přišel vědecký tým z Centra pro výzkum rakoviny v Corku a své závěry publikoval v odborném časopise British Journal of Cancer. Podle šéfký týmu Sharon McKennaové dává zjištění naději, že by se kurkumin mohl v budoucnu používat jako účinná látka do léku proti rakovině jícnu. Kromě toho kurkumin také stimuluje buňky imunitního systému a působí proti Alzheimerově chorobě.

Zdroj: MF DNES 11. 11. 2009; Ilustrační foto: www.samphotostock.cz



Elektrosmog & ochrana před ním

V následujícím přehledu uvádíme nejběžnější domácí a kancelářské elektrospotřebiče. U každého z nich je uvedeno možné působení na uživatele s doporučením, jak případné negativní vlivy minimalizovat.

Přehled elektrospotřebičů

Baby sitter (chůvička)

Rodiče mají obvykle lepší pocit, mohou-li spánek malého dítěte kontrolovat pomocí chůvičky. Tyto malé spotřebiče existují ve dvou provedeních: na radiový přenos (vysílačky) nebo na přenos prostřednictvím elektrické sítě. Přístroj by měl být umístěn alespoň jeden metr od postýlky. Jako chůvičku lze rovněž použít domácí telefon.

Digestoř

Digestoře nad kuchyňským sporákem vytvářejí podle výkonu střední až silné pole, přičemž vzdálenost od hlavy je relativně malá. Pokud při vaření nezůstáváte stát přímo pod digestoří, ale přecházíte a pracujete střídavě na jiných místech v kuchyni, nelze proti digestoři nic namítat. Už z úsporných důvodů však používejte digestoře, jen pokud připravujete jídla, která odsávání par opravdu vyžadují.

Elektrická akumulární kamna na noční proud

V době, kdy probíhá nabíjení akumulátoru, protékají topným tělesem vysoké proudy, jejichž magnetická pole se šíří po celé místnosti. Pokud byste přesto chtěli akumulární kamna v ložnici nebo v dětském pokoji v noci nechat nabíjet, měli byste postele umístit tak, aby stály aspoň 1–2 metry od kamen. Nezapomeňte, že vysoký proud protéká i přírodním kabelem. Proto dbejte i na odstup od zdí, jimiž kabel prochází.

Elektrická dečka

Žádný jiný spotřebič se nedostává do tak těsné blízkosti našeho těla jako elektrické dečky. Často jsou topné kabely vzdálené od povrchu těla jen několik milimetrů. Elektrickou dečku byste měli raději používat jen k předebrání lůžka a před ulehnu-

tím ji vypnout (už jen z bezpečnostních důvodů). Jestliže vypínač dečku odpojuje jen od sítě a tento vodič není fáze, vytváří i vypnutá dečka elektrické pole. Proto platí: ohřívadla všeho druhu po použití vypojit i ze sítě.

Elektrická zásuvka

Zásuvka, pokud jsou do ní zapojené spotřebiče právě v provozu, vytváří jen elektrické pole. To je ale tak slabé, že již při vzdálenosti asi sedmnáct centimetrů nepřesahují ani ta nejprísnejší doporučení stavebních biologů. Je však třeba dbát na to, aby se zásuvka nenacházela hned u hlavy postele.

Elektrické topení

Topení elektřinou nelze příliš doporučit. Zaprve je drahé, zadruhé má-li elektrické topení dobře hrát, musí mít vysoký výkon, a tedy i vysoký proud, který zase produkuje silné magnetické pole. Jestliže si z nějakých důvodů musíte elektrické topení pořídit, zapínejte ho jen přes den. V ložnici byste neměli elektrické topení na noc zapínat pokud možno vůbec. Je-li to nutné, pak udržujte vzdálenost topného tělesa od postele 1–2 metry.

Elektrický bojler

Topné spirály bojlerů vytvářejí silná pole. Pokud je takový ohřívač vody odborně zapojen, je i uzemněn, a nevytváří proto žádné elektrické pole. Správným uspořádáním topných spirál lze navíc omezit magnetická pole na únosnou míru. Na noc bojler vypínejte. Ušetříte proud, protože voda nemusí být stále ohřátá na nejvyšší teplotu. Když bojler ráno zapnete, nespoteřebuje jednorázový ohřev vody tolik energie. Odstínění magnetického pole je nutné jen v případě, že je bojler namon-

tovaný na zdi, která sousedí s ložnicí, a na téže zdi jsou umístěny hlavy postelí, které nelze postavit jinak.

Elektrický sporák

Elektrický sporák je bezesporu velmi praktický. Ale na jeho povrchu se tvoří magnetické pole o hodnotě až 1000 T a ve vzdálenosti dvaceti centimetrů od sporáku je to stále ještě 20 T. Není ale třeba hned přecházet na plynový sporák, stačí zachovávat několik pravidel. Nezdržujte se u sporáku delší dobu, pokud jsou plotýnky zapnuté. Nestavte na velké plotýnky malé hrnce, velikost nádob přizpůsobte velikosti plotýnky. To platí i pro indukční sporáky. Vysoké proudy tu vytvářejí v hrncích extrémně silná magnetická pole. Výhoda: teplo se vytváří v hrnci a ne ve sporáku. Nevýhoda: jejich elektromagnetická pole patří k nejsilnějším, jaká se v domácnosti vyskytují.

Elektroměr

Jestliže máte elektroměr umístěný v bytě, měli byste mezi ním a lůžkem zachovávat vzdálenost alespoň jeden metr. Pokud to není možné, můžete ho odstínit mumetlovou fólií (viz skříně s pojistkami).

Fax, telefon

Vzhledem k tomu, že fax i telefon mají zabudovaný síťový zdroj, neměly by se umisťovat do blízkosti hlavy lůžka.





Fén

Fény patří k těm domácím spotřebičům, které vytvářejí zvlášť silná elektrická a magnetická pole, která jsou však intenzivní jen na povrchu přístroje; v provozní vzdálenosti jsou přijatelná. Vzhledem k tomu, že fén se v blízkosti hlavy provozuje jen kratší dobu, lze jej bez obav používat. Fén držte ve vzdálenosti minimálně dvacet centimetrů od hlavy a zapínejte ho na nižší výkon.

Halogenová žárovka (jednotlivá)

Halogenové žárovky mají ve srovnání s obyčejnými žárovkami řadu výhod. Jsou kompaktní, mají dlouhou trvanlivost i nízkou spotřebu a vydávají světlo velmi podobné dennímu. Ale mají i nevýhody. Halogenová žárovka nebo „spot“ (halogenová žárovka + reflektor) využívají napětí 12 V, a proto potřebují transformátor. Kromě toho je proud (a tedy i magnetické pole) v přírodním kabelu velmi vysoký. Například šedesátivattovou žárovkou protéká proud asi 0,25 A. U padesátivattového halogenového spotu jsou to dobré 4 A, tedy šestnáctinásobek! Používejte proto halogenové žárovky s nízkým výkonem, např. 20 W. Na stolní lampu to stačí. Jestliže potřebujete víc světla, a tedy vyšší výkon, měli byste raději zvolit tyčovou halogenovou žárovku na 230 V. Dbejte na to, aby kabel mezi transformátorem a žárovkou byl co nejkratší. Od světla i transformátoru udržujte určitý odstup.

Halogenové žárovky na lankách a kolejnicích

Zcela nové možnosti v moderním bydlení nabízejí halogenové lampy na kolejnicích a lankách. Žárovky s rozmanitě tvarovanými reflektory a futuristickými kabely se jednoduše připevní svorkou na kolejnici nebo napnou na lanko. Tyto nástrojí kreace vypadají sice dobře, ale mají několik závažných nedostatků. Vzhledem k tomu, že tyto systémy pracují při napětí 12 V, protékají jejich přírodními kabely enormní proudy. Ne nadarmo jsou tyto kabely několik milimetrů silné. Vznikají kolem nich silná magnetická pole, která mají tím větší rozsah, čím větší je vzdálenost mezi jednotlivými lankami, na nichž jsou lampy zavěšeny. Halogenové lampy se vzhledem k omezenému světelnému poli hodí spíše pro bodové osvětlení. Bodovky na lankách si můžete pořídit například v případě, že chcete, aby lépe vynikly obrazy na stěnách. K celkovému osvětlení místnosti se tento systém nehodí, protože k tomu potřebujete nainstalovat větší počet halogenových žárovek, jejichž celkový výkon je veliký. Chcete-li tedy rovnoměrně osvětlit celou místnost, použijte raději úsporné žárovky.

Přírodní kabely k halogenovým žárovkám nepokládejte daleko od sebe. Čím jsou uloženy blíže k sobě, tím slabší je pole v jejich okolí. Nejlepší je kabely ukládat do svazků; ale pozor, v místech, kde jsou ka-

bely spoutány, je mezi nimi třeba zachovat určitý odstup, protože přívody k halogenovým spotům nejsou elektricky izolované. Jestliže nepotřebujete stále plný výkon jednotlivých žárovek, namontujte před transformátor halogenový stmívač. Sníží-li se svítivost žárovek, klesne i intenzita polí. Pozor: jak stmívače, tak transformátory vyvíjejí magnetická pole. Umísťujte je proto co nejdál od místa, na němž se nejčastěji zdržujete.

Holicí strojek

Elektrické holicí stroje vytvářejí na svém krytu velmi vysoká pole. Jelikož není v tomto případě možné dodržovat odstup, měli byste použití strojek omezit na nezbytnou dobu a holit se tahem. Máte-li strojek s kombinovaným napájením ze sítě i z baterie, měli byste při holení síťový kabel vypojit ze zásuvky a používat jenom baterii.

Lustr

Lustr s obyčejnou žárovkou nevydává obvykle žádné významnější nízkofrekvenční pole, pokud je namontován přímo pod přírodním kabelem a řádně uzemněn. Vlny o vyšší frekvenci vznikají působením předradníků úsporných žárovek, zářivek a transformátorů nízkonapěťových halogenových lamp. U takových světel byste měli zachovávat odstup alespoň padesát centimetrů.

Mikrovlnná trouba

Vedle mobilů a vysokonapěťových vedení je to nejčastější předmět úvah o elektrosmogu. Přitom je strach před neviditelným zářením mikrovlnných trub vesměs nepodložený. Jako mikrovlny označují odborníci vysokofrekvenční vlnění mezi 500 miliony a 300 miliardami hertzů. K ohřevu jídla se používají frekvence 2,45 miliard Hz, které rozkmitávají molekuly vody. Následkem tření vydávají tyto molekuly svou energii do okolí a vzniká teplo, které naše jídlo prohřívá.

Stejně jako vlny ohřívají zeleninu a hotová jídla, dokážou prohřát i tkáň lidského těla. U moderních mikrovlnných trub ale toto nebezpečí nehrozí. Mají kovový kryt a okénko vybavené kovovou mřížkou, přes které mikrovlny jen stěží proniknou, takže již ve vzdálenosti pouhých pěti centimetrů je poškození zdraví vyloučené. Dokonce i těsně u okénka trouby jsou tyto mezní hodnoty většinou dodrženy. To ale neznamená, že byste vy nebo vaše dítě měli být během pečení přilepení na skle.

Myčka na nádobí

Při normálním odstupu nepředstavují pole vytvářená myčkou žádný problém. Je-li však v provozu, protékají síťovým kabelem dost vysoké proudy. Jestliže tedy její přírodní kabely vedou stěnou ložnice, nezapínejte myčku na noc.

Nabíječka/adaptér

Tato zařízení transformují střídavý proud ze sítě na nízký stejnosměrný proud (někdy ale také střídavý), přičemž vzniká relativně silné magnetické pole. Nezapojte proto nabíječky na noc v blízkosti hlavy, snažte se dodržet vzdálenost alespoň jeden metr. Pokud je to možné, používejte přístroje na baterie.

Pračka a sušička na prádlo

Nenechávejte pračku ani sušičku běžet v noci. Pokud je to nezbytné, dbejte na to, aby jejich přírodní kabely neprocházely zdi bezprostředně za hlavou postele (v tom případě postel od této zdi odstavte).

Rádio s budíkem (do sítě)

Malý síťový transformátor v budíku nevytváří žádná významnější pole. Ale vzhledem k tomu, že jsou tyto budíky zapnuté celý den (i noc) a nacházejí se většinou

spotřebičů. Dbejte tedy na to, aby se všechna lůžka nacházela minimálně jeden metr od skříně s pojistkami. Při malém odstupu lze magnetické pole omezit tak, že skříň s pojistkami odizolujeme mumetalovou fólií. Nezapomeňte ani na zadní stranu skříně (fólii lze nalepit i na stěnu v místnosti sousedící s pojistkami).

Stereo souprava

Stereo soupravy by se neměly provozovat v blízkosti postele. To platí pro přístroj i pro reproduktory. Na noc soupravu vypínejte ze zásuvky a nenechávejte ji v režimu stand-by.

Stmívač světla

Elektronické regulátory intenzity světla produkují střídavé pole, které může mít i vyšší frekvenci, než je obvyklých 50 Hz elektrické sítě. To vyplývá z funkce stmívače: kvůli snížení intenzity světla odpojí jeho elektronika

Proto pokud možno nepouštějte televizor v ložnici těsně před ulehnutím.

Úsporné žárovky

Předradníky v patičkách úsporných žárovek vyrábějí vysokofrekvenční pole, jehož intenzita ale s rostoucí vzdáleností rychle klesá. Úsporné žárovky používejte k základnímu osvětlení do stropních světel. Při delším pobytu v jejich blízkosti udržujte vzdálenost padesát centimetrů. To platí i pro stolní lampy s úspornými zářivkami.

Ventilátor

Ventilátor umístěte vždy tak, abyste nebyli vystaveni přímému, silnému proudu vzduchu. V takové vzdálenosti jsou i elektromagnetická pole slabá – a navíc se nenastýdnete.

Vrtačka

Pole, která produkují vrtačky, jsou relativně vysoká a vzdálenost od hlavy malá. Přesto můžete vrtačku bez problémů používat, pokud s ní pracujete normálně – tedy ne několik hodin v jednom kuse. Osoby s voperovaným kardiostimulátorem by se o tom však měly poradit s lékařem.

Zářivky

Zářivky vytvářejí vysokofrekvenční pole, které je přímo u trubice relativně vysoké. Desetiwattová trubice má dvacetkrát silnější pole než sedesátiwattová žárovka. Při běžné pracovní vzdálenosti, která obvykle činí jeden metr a více, je toto pole již přijatelné. Používejte tedy zářivky raději jako stropní svítidla k celkovému osvětlení místnosti, a to především ve větších prostorech. K cílenému osvětlení např. pracovní plochy nebo zrcadla v koupelně jsou méně vhodné.

Zesilovač antény

Většinou ho není vidět a mnoho lidí ani neví, jestli ho doma má. Dá se říci, že zesilovač antén vedou mezi domácnostmi spotřebiči skrytý život. Přitom jsou stále v provozu a produkují slabé pole. Máte-li zesilovač antény v ložnici, mělo by od něj být čelo postele vzdáleno alespoň jeden metr. Normální krabíčky na příjem kabelové televize nebo satelitního signálu obvykle žádný zesilovač neobsahují.

Používání následujících spotřebičů (jsou-li používány obvyklým způsobem) nevyžaduje žádná zvláštní opatření: pečicí trouba, gril, kuchyňský robot, kávovar, kulma, elektrická sekačka, bezdrátový telefon, opékač topinek, elektrický kartáček na zuby, vysavač, dálkový ovladač, žehlička, lednička a mrazák.

Konec seriálu

Zdroj: Müller, Bernd: Wirksamer Schutz vor Elektromog, Gräfe und Unzer, München, 1997

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz



v blízkosti hlavy, mohou způsobovat problémy. Používejte proto raději budíky napájené bateriemi. Pokud z nějakého důvodu nemůžete používat budík na baterie, ukládejte ho do vzdálenosti alespoň jeden metr od hlavy.

Reproduktor

Permanentní magnety v reproduktorech vyvíjejí relativně silná statická magnetická pole. Protože ale i Země má relativně silné statické magnetické pole, je poškození zdraví spíš nepravděpodobné. Máte-li v ložnici stereo soupravu, můžete si dosah magnetického pole reproduktorů určit pomocí kompasu. Umístěte reproduktor tak, aby kompas nacházející se na vašem lůžku nevykazoval žádné odchylky. Pak je magnetické pole reproduktoru slabší než magnetické pole Země.

Skříň s pojistkami

Pojistky představují bod, z něhož vycházejí rozvodné kabely do celého bytu. Silná magnetická pole se tam tvoří hlavně v případě, že je právě zapnuto větší množství

lampy od síťového napětí ještě dřív, než dosáhne plného světelného výkonu. Při tom vznikají skutečně vysoké frekvence. Nepoužívejte stmívače v blízkosti čela postele. Je lepší koupit model se zvláštním vypínačem, v němž je zabudován otočný knoflík k manuální regulaci intenzity světla. Lampy napojené na stmívač nepoužívejte v dětském pokoji jako noční lampičky.

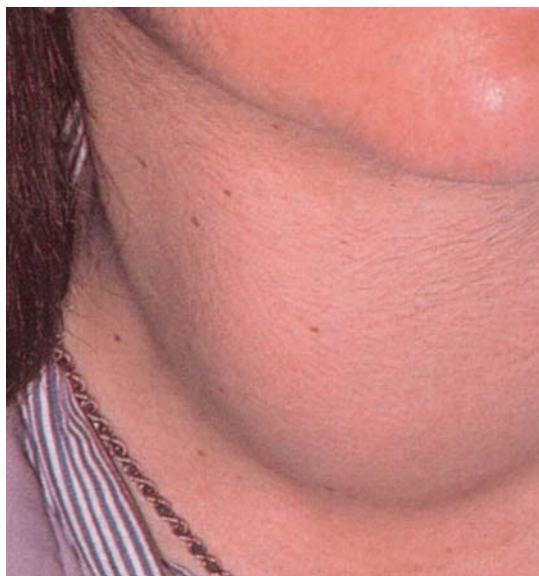
Televizor

Televizory vyvíjejí vzhledem ke své velikosti silná pole, ovšem tato pole jsou ve vzdálenosti, která je pro sledování televize obvyklá (asi dva metry), již dosti slabá, a tedy zanedbatelná. Televizor (již z úsporných důvodů) nenechávejte zapnutý v režimu stand-by. Vypněte ho, případně i vyjměte ze zásuvky, aby kabel nebyl pod napětím. V místnosti, kde je televizor, dostatečně větrejte a dbejte o zvlhčování vzduchu (především v topné sezoně), aby se rychleji odbourávala elektrostatická pole. Na povrchu obrazovky se i po vypnutí televizoru vytváří elektrostatické pole, které mizí teprve po několika hodinách.

Onemocnění štítné žlázy

Malá žláza v oblasti krku zabezpečuje v organismu mimořádně důležité úkoly: napomáhá tělu využívat energii, udržovat správnou teplotu a zajišťovat správnou funkci mozku, srdce, svalů a jiných orgánů. Označuje se za žlázu s vnitřní sekrecí, to znamená, že přímo do krve vypouští hormony, které plní vyjmenované speciální úkoly.

Z různých důvodů se může stát, že žláza přestane správně fungovat. Při snížené funkci (hypotyreóze) uvolňuje hormonů méně, ty pak v těle chybějí. U nemocných se nejčastěji v nepříroze míře objevuje únava, ospalost a svalová slabost. Choroba vyvolává také špatnou toleranci chladu. Nemocný může pociťovat psychické potíže, objevují se záchvaty deprese, které vyvolává hormonální nerovnováha. V takovém případě na depresi zpravidla nezabere klasická léčba. Typickým příznakem je také nateklá tvář, bledá a suchá pokožka, lámavé vlasy a neschopnost snížit váhu dietou či cvičením. Zejména u seniorů nastává zhoršení paměti, rychle může nastoupit demence.



Struma – zvětšení štítné žlázy

Příznaky se projevují plíživě a někdy mohou být velmi nenápadné. V pozdějším věku je lidé dokonce zaměňují za přirozené projevy stárnutí. Neléčená choroba má však na svědomí rozvoj aterosklerózy nebo ischemické srdeční choroby. Nižší počet hormonů produkovaných štítnou žlázou může vést také k chudokrevnosti či k zažívacím potížím. Hlavní příčinou hypotyreózy je dnes u nás autoimunitní zánět štítné žlázy. Standardní léčba spočívá v podávání hormonů štítné žlázy.

Zvýšená činnost štítné žlázy (hypertyreóza) je méně častá. V takovém případě zase štítná žláza produkuje hormonů více, než by bylo zapotřebí. Přebytek se projevuje velmi nápadně zejména u lidí mladšího věku. Štítná žláza se může zvětšit, látková výměna včetně zpracování potravy ve střevech probíhá velmi rychle, takže nemocní hubnou, přestože jedí hodně a neztratili chuť k jídlu. Nejsou schopni snášet teplo, mohou působit hyperaktivně, třesou se jim ruce, jsou nervózní. U starších lidí se objevují zejména srdeční potíže – srdce tluč nepravidelně a zrychleně. U Graves-Basedowovy choroby, kterou příliš mnoho hormonů štítné žlázy v krvi vyvolává, můžou protilátky způsobit zduření svalů a vaziva v očnicích, zvýšeným tlakem se oko vytlačuje dopředu, postižený člověk má problémy dovidět. Dochází k rozostřenému vidění a v nejzávažnějších případech až ke slepotě.

Při této nemoci lékaři nejprve volí léky, které utlumují činnost štítné žlázy. Pokud nepomůžou, připadá v úvahu ozáření štítné žlázy radioizotopem jodu 131 či chirurgické odstranění celé štítné žlázy.

Lékaři také upozorňují, že až dvacet procent lidí má ve štítné žláze uzly. Stejně jako všechna onemocnění štítné žlázy se vyskytují častěji u žen a platí, že čím vyšší věk, tím větší pravděpodobnost jejich vzniku. Tyto uzly zjednodušeně řečeno ukazují, že se se štítnou žlázou něco děje.

Malé uzly se obvykle jen sledují, ty podezřelé jsou vyšetřeny pomocí biopsie. Až ve dvou procentech uzlů je přítomen nádor, který se odstraňuje operací.

Zdroj: MF DNES, 4. 6. 2010

Ilustrační foto: Abrahams, P., Druga, R.: Lidské tělo. Ottovo nakl., Praha 2003

Pozor u těhotných žen

Porucha funkce štítné žlázy může být velkým problémem zejména v těhotenství, a to tehdy, když ženy o onemocnění nevědí.

Všeobecná zdravotní pojišťovna se loni rozhodla, že se pokusí zjistit, jaké procento jejích těhotných klientek má potíže, aniž o nich vědí. Ukázalo se, že sedm procent žen akutně vyžadovalo léčbu snížené funkce štítné žlázy, u 0,5 procenta nastávajících matek měli lékaři podezření na zvýšenou funkci, u devíti procent žen si organismus vyráběl protilátky proti hormonům štítné žlázy.

Všechny tyto zdravotní potíže u matek mohou vážně ohrozit ještě nenarozené dítě. Například snížení činnosti štítné žlázy může vést k porušení mozku a následnému zpomalení vývoje; tento stav se odborně nazývá kretenismem. Ženy se sníženou funkcí štítné žlázy mívají potíže s otěhotněním a častěji se u nich vyskytují samovolné potraty. Jestliže žena o onemocnění ví a léčí se, dítě i ona by měly být v pořádku. Lékaři proto upozorňují, aby si ženy již před plánovaným těhotenstvím daly udělat vyšetření. Pokud se onemocnění štítné žlázy prokáže, žena by měla pravidelně začít docházet k endokrinologovi.

Míra dědičnosti je v těchto případech poměrně vysoká – až třicetiprocentní. Ženy dědí choroby štítné žlázy častěji, ale ani muži nejsou vyloučeni. V generacích se může choroba projevit různě – u někoho sníženou funkcí, další člen rodiny však může trpět třeba zvýšenou funkcí. Zvláště ohrožená období pro rozvoj choroby jsou puberta, těhotenství a období přechodu. K rozvoji onemocnění může přispět také dlouhodobý stres.

Kromě žen plánujících těhotenství by si měly o testování štítné žlázy požádat i ženy po padesátém roce a také všichni, kteří se léčí pro zvýšený cholesterol.

Zdroj: MF DNES, 4. 6. 2010

Umění emocí –

Když jsem před dvěma lety pochopil přímou souvislost přírodních živlových obrazů s lidskou emocionalitou, prošel jsem velikou bránou poznání. Největší překvapení bylo v tom, jak je Umění emocí vlastně jednoduché. Stačí jenom spojit dvě entity – vlastní emoci s konkrétní představou v mozku – a „zázrak“ je na světě...



Brána poznání

Kámen mudrců

Na své cestě s detoxikační medicínou jsem vždy toužil pochopit, kde je její vrchol a cíl, ke kterému je dobré směřovat. Toužil jsem pochopit, co je oním Kamenem mudrců, který dokáže „rozpustit“ každou nemoc a naplnit člověka radostí a optimismem. Poznání přišlo v okamžiku, kdy jsem pod vlivem nepříznivých životních událostí potřeboval pochopit vlastní emocionalitu – sebe sama – a vyrovnat se s novými životními skutečnostmi. Zdálo se to jako zázrak. Najednou jsem měl nástroje na ovládání svých vlastních pocitů a dosáhnul jsem poznání, odkud se vlastně lidské pocity berou. Pochopil jsem klíč k tomu, jak se mají číst staré alchymistické texty, starověké mýty a pohádky, jak se dá také vnímat příroda na každém kroku. A přitom to bylo a je tak prosté... Možná právě proto řada lidí nechápe, o co se to vlastně snažím, vždyť tyhle jednoduché věci každý zná. Ale zná je každý doopravdy? Proč potom tedy mají lidé nálady a životní pocity, o které nestojí, jako jsou nejistoty, smutky,

strachy, vnitřní napětí? To pravé kouzlo spočívá právě v „načasování“ obrazu v pravý okamžik a to je na tom to nejtěžší, tedy dosáhnout prvních zkušeností, že tak jednoduchá věc skutečně funguje.

Rozhodl jsem se uvedené poznatky publikovat. Tak vznikl seriál o emocích, který vychází na pokračování v tomto bulletinu. Seriál má logickou posloupnost podle zákonů pentagramu. Nic z něho nelze vynechat a je dobré postupovat podle jeho principů. Dvouměsíční perioda bulletinu a dalšího pokračování se zdá jako nejlepší pro sepsání dalšího dílu o emocích, to proto, že článek není napsaný ukvapeně a můžeme se věnovat dalšímu, hlubšímu pochopení tématu.

... Asi by bylo bývalo lepší napsat román. Hlavní postava románu by jistě byla autobiografická, tedy podobná mně samotnému, tomu se ostatně žádný autor nemůže vyhnout a vymluvit se

z toho. Byla by to postava, která prožívá emoce a chce konečně pochopit smysl archetypů a jejich souvislost s lidskými pocity. Postava, která má svoje životní radosti i starosti, která se každý den setkává s celou řadou lidí. Postava, která už něco v životě pochopila, ale chce jít dál a pochopit vyšší řád věcí. Chce zažít pocit z přítomnosti Boha a chce pochopit význam slova Láska.

To, že je postava autobiografická, by pochopil pouze zúčastněný pozorovatel, který dobře zná okolnosti, za kterých toto dílo vznikalo. Propůjčením vlastního osobního příběhu hlavní postavě románu bych se částečně zbavil odpovědnosti za myšlenky a názory, které do řádek vkládám. Tak to ostatně dělají autoři románů.

V prvních pěti dílech seriálu o emocích (bulletiny leden–únor 2009 až září–říjen 2009) jsme charakterizovali vlastní emoce – to je důležité pro to, abychom věděli, co

všechno se může převléci například pod emoci strach nebo pod emoci smutek. Naučit se rozlišovat vlastní emoce je nutná podmínka pro zvládnutí hlubších vztahů pentagramu.

V dalších pěti dílech (listopad–prosinec 2009 až červenec–srpen 2010) jsme se věnovali vztahům prvků uvnitř pentagramu, tedy zákonům pěticipé hvězdy. Vnitřní pěticipá hvězda, ukrytá uprostřed kruhu, představuje nitro člověka, to nitro, do kterého se žádný druhý člověk nemůže probojovat – jediné přes emocionální slabiny toho konkrétního člověka. Právě o to se jedná, tedy aby emoce byly natolik vyvážené a harmonické, že člověk nebude příliš zranitelný a bude vnitřně svobodný a citově stabilní. Pěticipá hvězda a zákony překonávání prvků reprezentují systém vlastního sebeovládání člověka.

Vnitřní hvězda –
klidná mysl



Vnější kruh pentagramu reprezentuje vnější svět a představuje individuální zařazení do kolektivu, to znamená, jak jsme vnímáni/přijímáni okolím a jaké místo zaujímáme ve společnosti. Každý den přicházíme do nejrůznějších vztahů s druhými lidmi a jejich emocionalita se promítá jako zrcadlo do emocionality vlastní. Obvod kruhu reprezentuje hradbu vlastní emocionality a konkrétní obranu, jak budeme v dalších dílech seriálu představovat, proti „emocionálním nájezdníkům“, tedy manipulátorům.

Cílem spojení obou systémů (pěticipá hvězda a kruh) je dosažení harmonické osobnosti jak ve smyslu vzájemných vztahů vnitřních duševních pochodů, tak v kontextu komunikace s okolím a sociálního zařazení, to znamená, jak

budeme ve svém okolí vnímáni. Cílem Umění emocí je dosažení osobnosti optimistické, veselé, ne slepě důvěřivé ke všemu, zdravě přemýšlející, kreativní, snažící se navazovat rovnocenné vztahy s lidmi, kteří mají podobné myšlení, a chtějí tedy také navazovat rovnocenné vztahy založené na vzájemné úctě, nikoliv na základě podřízenosti či nadřazenosti. Člověk manipulativního smýšlení chce naopak dosáhnout převahy nad druhými lidmi, nechce navazovat rovnocenné vztahy, je to člověk, který chce rozkazovat, poroučet, a tím vlastně slovně „pohybovat“ – tj. manipulovat – jiné lidi, protože jim přikazuje, co budou dělat. A pokud oni poslechnou, respektive musí poslechnout kvůli svým emocionálním slabinám, dávají takovému člověku svou energii, protože nekonají ze své vlastní vůle, ale konají podle toho, co jim druhý člověk poručil.

Manipulace je například také to, když manipulující člověk neprozrazuje svoje úmysly, ale chce dosáhnout toho, aby pro něj manipulovaný člověk něco udělal, aniž by mu to musel slovně sdělovat – aby to byl jakoby jeho vnitřní nápad. To už je mistrovství manipulace.

Mgr. Yveta
Hánlová
– Brána emocí,
kombinovaná kresba,
20 x 20 cm

Pohyb po kruhu mezi pěti prvky pentagramu představuje princip posilování jednoho prvku druhým. **Oheň** posiluje **Země**, **Země** ukrývá ve svých „útrobách“ Poklad čili Kov, Číše z Kovu, Kamene nebo Skla udrží v sobě **Vodu**, **Voda** posílí **Kořeny stromů** čili **Dřevo**, přidáváním **Dřeva** na **Oheň** dosáhneme většího **Plamene**...

Totéž si představme s emocemi. Psychické nátlaky z okolí vytvářejí **Strachy** a **Nejistoty**, **Strachy** vytvářejí **Agresivitu** jako obranu, lidé jsou **Agresivní**, aby dosahovali pocitu **Radosti** z **Vítězství** nad druhými lidmi, euforický pocit **Radosti** vytváří potřebu pořádné oslavy s druhými lidmi (slezina), kde se rozebírají a připomínají momenty zápasu a **Vítězství**. Dietní chyby při oslavách (a nejen ty) vyvolávají pocity **Viny** – **Smutky** nad vlastní nedokonalostí... A tak stále dokola.

Základem pro to, abychom mohli bezpečně používat techniku Umění emocí po kruhu a směrem ven k okolnímu prostředí, je vnitřní zřeknutí se vlastních manipulací druhých lidí, nepoužívat tuto techniku jako útočnou nebo agresivní, protože toto nebezpečí zde každému žákovi Umění hrozí. Pochopí-li adept tuto techniku jako sebeobrannou ve smyslu asijských bojových umění, je na správné cestě. V bojových uměních jde o to, aby bránci se bojovník „nastavil zrcadlo sebeovládání“ agresivním emocím útočníka, a tak se agrese vrátila tomu, od koho pochází. Nezbytným předpokladem pro adepta je zvládnutí/překonání své vlastní agresivity – na agresivitu útočníka neodpovídá agresí.

Technika Umění emocí je tedy sebeobranná technika proti manipulacím, které jsou na člověka chystány nebo jsou na něm už prakticky prováděny. Pokud by nebyla pravda, že je člověk manipulován, a jednalo by se pouze o jeho domněnky a nesprávné názory a postoje k jeho okolí, pak se použitý obraz vrátí jako bumerang tomu, kdo ho vyslal. Pokud úmysl vyslaného obrazu není prvotně manipulující a je



použit v dobré víře v sebeobraně, avšak



Zápasníci tai-chi

proti agresí, která neexistuje, pak se obraz vrátí vysílajícímu člověku jako informace o tom, že se mýlil, v podobě stažení a zhoršení okamžité schopnosti dýchat s výzvou vrátit se dovnitř sebe sama, tedy do kruhu pentagramu, a znovu ukázat svoji vlastní mysl.

V českém slově „emoce“ je ukryto slovo „moc“ a má podobný slovní základ jako slovo „nemoc“. V anglickém slově „emotion“ (česky emoce) je obsaženo slovo „motion“, to česky znamená pohyb. Emoce tedy představují sílu člověka, moc nad sebou samým a psychickou odolnost a vyváženost ve vztazích s druhými. Také české slovo „bezmoc“ představuje stav člověka, který se nachází v bezvýhodné situaci, nenachází emocionální sílu na překonání vzniklé situace.

Dnes se uvádí, že pro úspěšnost v životě je daleko důležitější Emotional Quotient (EQ) než Intelligence Quotient (IQ). Další díly seriálu budou věnovány tomu, jak dosáhnout emocionální dynamiky a hravé lehkosti v mezilidské komunikaci. Pochopíme, na co jsou ony „obyčejné“ věci, které denně potkáváme na každém kroku. Pochopíme, proč se staví kašna s vodou doprostřed náměstí, jak může být zalévání záhonů se zeleninou obranou proti nejistotě a strachům, přidáváním dřeva do ohně se naučíme čelit agresím okolí vtipem a následným uvolněním agrese. Pochopíme, proč lidové přísloví praví: „Kdo lže, ten krade, do pekla se hrabe.“ – Peklo je spojení Ohně a Země. Nakonec budeme hledat Poklad v Zemi, tedy ten prastarý Kámen mudrců...

Ing. Vladimír Jelínek

Foto: archiv autora,
www.samphotostock.cz
a http://hiucf.blogspot.com

zachyceno v síti

Hormony v plastových láhvích

Pohlavní hormony jsou nedílnou součástí lidského organismu. Obíhají nám krví, působí na nejrůznější orgány od pohlavních žláz přes svaly až po mozek. Vedle toho přijímáme značná množství hormonů s potravou. Například mléčné výrobky obsahují zcela zákonitě nepatrná množství hormonů pocházejících z organismu krav. S těmito hormony si lidské tělo umí poradit. Další látky s účinkem hormonů konzumujeme s rostlinnou potravou. Bohatá je na ně například sója. Také tyto hormony jsou obvykle lidskému zdraví neškodné.

Odhaduje se, že člověk v průměru denně přijme s potravou molekuly s hormonálním účinkem odpovídajícím až stu nanogramů čistého samičího pohlavního hormonu estradiolu. V litru červeného vína se může nacházet porce hormonálních látek odpovídající až osmdesáti nanogramům estradiolu a litr piva může mít účinek srovnatelný s dávkou třiceti nanogramů estradiolu.

Další molekuly s hormonálním efektem uvolňují do životního prostředí plasty. Ty jsou lidskému organismu cizí a jejich účinky na naše zdraví zatím do všech detailů neznáme. Mohly by se podílet na snížení plodnosti. Nelze vyloučit, že mají vliv na rozvoj některých nádorových onemocnění.

Němečtí ekologové Martin Wagner a Jörg Oehlmann z Univerzity Johanna Wolfganga Goetha ve Frankfurtu nad Mohanem zjistili, že voda v plastových láhvích obsahuje významná množství látek s hormonálními účinky. Zdrojem molekul, jejichž účinky jsou podobné působení pohlavních hormonů, jsou většinou plasty, v nichž je pitná voda balena.

Wagner a Oehlmann prověřili minerální vodu z dvacítky různých obalů. Minerálku zvolili proto, že z přírody přichází „čistá“. Čerpá se z hlubinných vrtů a nemůže být kontaminována z povrchových zdrojů znečištění. Vědci testovali plastové láhve, „krabice“ z kartonů vystlaných plastem a láhve ze skla.

Účinkům vody z láhví vystavili zvláštní typ kvasinek. Ty jsou upraveny metodami genového inženýrství tak, aby v přítomnosti hormonů produkovaly zvláštní enzym, jehož množství lze spolehlivě změřit. Čím větší dávce hormonů kvasinky vystavíme, tím více enzymu vyprodukují.

Ukázalo se, že minerální vody balené v plastových láhvích i krabicích obsahují významná množství látek s hormonálními účinky. U minerálek balených do skla nebyla situace jednoznačná. Některé vody hormony neobsahovaly, jiné na ně byly stejně bohaté jako minerálky z plastových láhví a krabic. Wagner a Oehlmann se domnívají, že v těchto případech je zdrojem hormonálního znečištění plnicí linka. Buď v ní minerální voda přichází do styku s plastem anebo pocházejí molekuly s hormonálním účinkem z čistících a dezinfekčních prostředků.

O tom, že příměsi v minerálkách skutečně účinkují jako hormony, se vědci přesvědčili při pokusech s vodním plžem písečníkem novozélandským. Na samičky působí hormony jako prostředek ke zvýšení plodnosti. Voda z plastových láhví zvyšuje plodnost vodních plžů stejně jako syntetické hormony. Wagner a Oehlmann zveřejnili výsledky svých pokusů ve vědeckém časopise Environmental Science and Pollution Research.

Z výzkumu Wagnera a Oehlmannova vyplývá, že látek, které působí jako hormony, můžeme konzumovat poměrně velká množství. Některé minerální vody obsahovaly hormonálně aktivní molekuly v množství, jež odpovídá svým účinkem 75 nanogramům estradiolu na jeden litr.

Molekuly, které se dostávají do vody z plastových obalů a mají účinek hormonů, vědci zatím neidentifikovali. S vysokou pravděpodobností jde o směs více látek, které se ve svých účincích vzájemně posilují. V podezření jsou například sloučeniny antimonu, které se používají jako katalyzátory při výrobě umělých hmot. Vyloučit nelze ani přítomnost ftalátů, které se sice oficiálně při výrobě plastů pro obaly potravin nepoužívají, ale někdy v nich jsou přítomny.

Studie německých vědců odhalila také další zdravotní riziko vody prodávané v plastových láhvích. Obsah nejméně tří ze čtyř láhví byl kontaminován látkami, o nichž se soudí, že mohou být příčinou neplodnosti mužů. Nalezené sloučeniny jsou navíc karcinogenní.

Zdroj: LN 30. 3. 2009

Ilustrační foto:
www.samphotostock.cz



Nový seriál

Reprotoxické látky v životním prostředí I

Počet případů neplodnosti, potratů, nízké porodní váhy a některých poruch u narozených dětí narůstá v mnoha částech světa. Rozvíjející se věda ve stále větší míře odhaluje, že nárůst těchto poruch souvisí se škodlivinami v životním prostředí. Například olovo, rtuť a některé syntetické chemické látky včetně neurotoxických pesticidů mimo další své vlivy ovlivňují vývoj a funkce mozku vyúsťující v problémy se sníženou pozorností, zhoršenou pamětí a schopností učit se. Vytvářející se plod a dítě jsou obzvláště vnímavé i na vystavení toxickým látkám v koncentracích, které nemají žádný pozorovatelný dopad na dospělé lidi. Vystavení toxickým látkám v dětství někdy poznamená jedince na celý život.

u nichž dochází v zaměstnání k vysokému vystavení jeho vlivu, snižuje plodnost a způsobuje samovolné potraty. Nižší hladiny olova nebyly dosud dobře prozkoumány ohledně případného účinku na mužský reprodukční systém či na těhotenství v případě, že partneři žen byli vystaveni působení olova. Nízké hladiny olova vedou k opoždění vývoje plodu, nezralosti a trvalým nedostatkům při soustředění, učení a chování u dětí, které byly účinkům olova vystaveny ještě v děloze. Nebyla prokázána žádná prahová dávka, pod kterou se tyto následky neobjevují. Účinky tohoto kovu budeme pociťovat i nadále, a to vinou pokračujícího užívání olovnatého benzínu v mnoha zemích, přetrvávání olova v půdě a nemizějícímu problému olovnatých nátěrů v domech.

b) Rtuť

Rtuť se v životním prostředí vyskytuje ve třech formách: elementární rtuťový výpar, anorganické sloučeniny rtuti a organická rtuť (methylrtuť). Nejnebezpečnější formou rtuti je rtuť organická, protože se nejednodušeji přijímá ústy a velmi snadno proniká do mozku a těla plodu. Hladiny rtuti v krevním oběhu plodu jsou obvykle vyšší než v krvi matky a methylrtuť se ve významném množství objevuje v mateřském mléce. Bakterie v životním prostředí přeměňují jiné formy rtuti na rtuť organickou, tu do sebe vstřebávají řasy, jež jsou potravou ryb, jejichž prostřednictvím se dostane až do lidského jídelníčku. Hlavním zdrojem rtuti tak obvykle bývají kontaminované ryby, zejména ryby dravé (mečoun, tuňák, žralok, štika).

V novém seriálu, který jsme pro vás připravili, vám přinášíme přehled chemických látek v souvislosti s jejich potenciální reprodukční toxicitou. Tento díl jsme věnovali těžkým kovům, v dalších číslech se budeme zabývat organickými rozpouštědly, pesticidy a látkami narušujícími hormonální systém.

1. Těžké kovy

Mezi nejobšérněji zkoumané reprodukční a vývojové toxické látky patří olovo a rtuť. Tyto dva kovy jsou hojně rozšířené všude v životním prostředí a jejich působení je vystaven každý. Reprodukčními toxikanty jsou pravděpodobně také další tři běžné kovy – kadmium, arzen a mangan – a některé stu-

die provedené na zvířatech naznačují, že chrom a nikl poškozují vývoj plodu.

a) Olovo

K expozici olovu dochází zejména prostřednictvím olovnatých nátěrů a olovnatých benzinů. Účinkům olova mohou být lidé vystaveni také při činnostech, jako je natírání, odstraňování starých nátěrů, práce ve stavebnictví, výroba a recyklace baterií, opravy automobilů, sváření a pájení, střelba a čištění palných zbraní, výroba a opravy šperků, výroba vitrážových oken a dále v elektronice, keramice a hrnčířství a v tiskařství.

Olovo je dobře prozkoumaný reprodukční a vývojový toxikant. U pracovníků,



Další zdroje rtuti

Elementární rtuť: zubní plomby, teploměry, baterie; jako znečišťující látka doprovází uhlí a naftu, používá se také při těžbě zlata a výrobě chlóru

Anorganická rtuť: elektrické a elektrochemické přístroje, některé fungicidy, antiseptika, léky, zesvětlovací krémy

Organická rtuť: fungicidy v barvách

Rtuť je známý vývojový toxikant, který je obzvláště nebezpečný ve své organické (methyl) podobě. Napadá především vyvíjející se mozek, a to se škálou následků pohybujících se od mírného opoždění ve vývoji až po vážnou mozkovou obrnu, slepotu a záchvaty. Organická rtuť může představovat riziko pro vývoj plodů vystavených pouze mírně zvýšenému množství rtuti danému větší konzumací ryb matkami. Účinky elementární a anorganické rtuti na reprodukční schopnosti a vývoj člověka jsou méně zřejmé.

c) Kadmium

Lidé mohou být vystaveni účinkům kadmia při činnostech, jako je pokovování, výroba polovodičů, drátů, plastů či baterií, sváření, letování, keramika nebo malířství. Dalším významným zdrojem kadmia je cigaretový kouř. Pro kuřáky je typické, že mají v krvi přibližně dvojnásobně vyšší hladinu kadmia než nekuřáci. Kadmium také může být kontaminována pitná voda, vzduch a potraviny, zejména měkkýši.

Četné důkazy experimentálních studií prováděných na hlodavcích a na lidských placentách ukazují, že pro placentu může být kadmium toxické i v dávkách nižších, než jsou dávky způsobující jiné nepříznivé následky. Není jasné, zda má tato toxicita

nepříznivý dopad na lidský plod, i když takové účinky byly shledány u zvířat a daly by se očekávat i u člověka. Dramatické toxické působení na varlata objevené u zvířat se neprojevilo u lidí vystavených nízkým dávkám. U zvířat existuje znepokojivý důkaz, že kadmium může nepříznivě ovlivnit rozvoj nervové soustavy, chování a vývoj plic. Tato problematika je i nadále předmětem zkoumání u člověka.

d) Arzen

Arzen se stejně jako rtuť vyskytuje v organické a anorganické podobě. Obecně lze říci, že toxicita organických forem arzenu se zdá být nízká a jeho různé organické podoby se přirozeně nacházejí v tělech zvířat a v rostlinách. Anorganický arzen ve velmi nízkých dávkách je pro mnohá zvířata zásadním stopovým prvkem, avšak ve vyšších dávkách je výrazně jedovatější, jak ostatně naznačuje i jeho pověst nástroje trávicí.

Průmyslově se anorganický arzen používá především ke konzervaci dřeva, což představuje přes dvě třetiny veškerého průmyslového využití arzenu. Arzenem ošetřené dřevo je odolné vůči hnilobě a hojně se využívá pro venkovní úpravy staveb. Zemědělské chemické přípravky představují větší část zbývajících průmyslově využívaného množství. Hlavním způsobem, jímž dochází k vystavení účinkům arzenu, je požití. V některých oblastech kontaminuje přirozeně se vyskytující arzen zásobárny spodní vody. Anorganický arzen je tak možné pozřít v potravinových doplncích, které obsahují dolomit a kostní moučku, a rovněž v různých prostředcích lidového léčitelství. Sklářská výroba a vy-

tavování kovů jsou dalšími zdroji působení arzenu.

Anorganické formy arzenu jsou vysoce toxické, jejich užití je velmi rozšířené a hojně se šíří v životním prostředí. Tělo je snadno absorbuje a také se po celém těle snadno šíří. Lehce se dostávají do plodu, koncentrují se v placentě a přecházejí do mateřského mléka. U zvířat vystavených účinkům vysokých dávek arzenu dochází k charakteristickému souboru deformací. Studie provedené u člověka jsou zatím omezené co do počtu i průhlednosti, avšak naznačují souvislost mezi účinky arzenu a samovolnými potraty či porody mrtvých dětí. Malý počet studií provedených na zvířatech i u člověka naznačuje, že arzen může mít účinek na vývoj nervové soustavy a obzvláště může poškodit sluch. Některé důkazy naznačují, že arzen může být významným toxikantem působícím na reprodukční schopnosti a vývoj.

e) Mangan

Mangan, při nízkých hladinách u člověka nezbytný pro růst a vývoj, je v životním prostředí přirozeně dosti hojný. Nachází se v mnohých potravinách, jako jsou obilniny, cibuloviny a čaj. Avšak ve velkém množství je mangan toxický pro mozek a plíce a zdá se, že jeho inhalování je mnohem nebezpečnější než požívání s potravou.

V životním prostředí jsou hlavním zdrojem manganu emise z uhelných elektráren. K expozici v zaměstnání dochází u horníků a při kovovýrobě (zejména železa a oceli), výrobě baterií se suchými články a výrobě a používání určitých nátěrů, hnojiv, fungicidů a zábavní pyrotechniky. Mangan (ve formě manganistanu) se užívá při výrobě skla a keramiky. Nebezpečné účinky manganu na nervovou soustavu a reprodukční schopnosti jsou v současné době velmi důležitou problematikou, protože se tato látka přidává do benzínu jako antidetonátor.

Ačkoliv je mangan v nízkých dávkách nezbytným minerálem, nadměrné vystavení účinkům manganu může být nebezpečné pro lidské reprodukční schopnosti a vývoj. Je pravděpodobné, že na kojence mohou jako nadměrné působit dávky manganu, které jsou pro dospělé neškodné, a studie provedené na zvířatech podávají důkazy o opoždění růstu plodů, poškození varlat a spermatu u mladých samců a některých vrozených vadách. Existují důkazy o poškození nervové soustavy kojců, což není nic překvapivého, neboť o manganu je známo, že je toxický pro mozek, a to i u dospělých. Studie provedené u člověka jsou zatím nedostačující.

Zdroj: T. Schettler, G. Solomon,

M. Valenti, A. Huddle:

Generace v ohrožení. Arnika, 2008

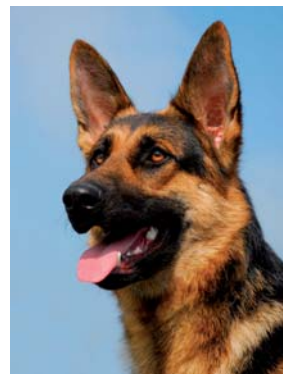
Ilustrační foto: www.samphotostock.cz



Detoxikace u zvířat

Preparáty Joalis používám pro svá zvířata. Teď například relativně úspěšně detoxikují svoji jedenáctiletou fenu německého ovčáka. Byla v relativně dobrém zdravotním stavu a po obvyklém jarním očkování vztekliny v kombinaci s dalšími očkovacími látkami (tzv. pěti- či osmikombinace) najednou přestala jíst a byla velmi apatická. Poté se to ještě zhoršilo, nemohla zvednout zadek a tahala ho za sebou. Protože sirupových věcí je málo, dělám to tak, že používám jako základ vhodný sirupový komplex, který dám na dno umělohmotného víčka např. z Minemaxu (lze úspěšně použít i misticu na vyplachování očí apod. – při přípravě a podávání se s tím manipuluje lépe než s přípravou na přiloženou lžičku). Na

tento sirupový „základ“ komplexů, který psům chutná, nakapu pár kapek z potřebných alkoholových preparátů, drenů či speciálů, které potřebuji zesílit, jako např. Antidrog či MammaDren apod. a nechám fenu nalačno tento mix vylízat. Naše fena díky tomu detoxikaci zbožňuje, protože dostává „dobrůtku“ na dobrou noc.



Před třemi roky jsme pomoci přípravku Joalis Veruka úspěšně zbavili jednoho z našich koní bradavic, kterými byl posetý. U koní je trochu problém, že není jednoduché najít dobu, kdy nic nežerou, protože když nemají seno, žerou podestýlku, když nemají ani tu, okusují tedy dřevěné ohrazení boxu... Takže „nalačno“ je těžké dosáhnout, ale i tak jsme po dvou lahvičkách dosáhli vítězného konce – postupně se vyhojily všechny bradavice a už se neobjevily žádné nové.

Ing. Ludmila Šmídová
(redakčně kráceno)

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Poděkování

Při návštěvě Institutu celostní medicíny se mi dostal do ruky váš časopis. Kromě zajímavého čtení mě zaujala rubrika poděkování za úspěšnou léčbu MUDr. Jonášovi. I já patřím k jeho klientům, ale poděkovat chci především jménem svého syna. Od narození byl často nemocný, ve čtyřech letech jsme se dozvěděli diagnózu: asthma bronchiale. Jelikož pracuji jako zdravotní sestra (24 let), tak jsem samozřejmě měla dostatek informací o této léčbě. Martin dostal inhalační kortikoidy, léky na podporu imunity, každoročně pobyt u moře. Prostě jsme se snažili dopřát mu léčbu, která by mu ulehčila potíže, aby se staly snesitelnými.

Kámen úrazu byl, že si vybral jako povolání práci se zvířaty a studium zemědělské školy. Lékaři kroutili hlavou, ale já jsem to nevzdala. Při léčbě kortikoidy měl syn nadváhu 15 kg! Chodili jsme do obezitologické poradny, bez valného efektu.

Když se mi syn vrátil v roce 2003 od moře v horším stavu, než tam jel, zkontaktovala jsem MUDr. Jonáše. Syna převzal ochotně do své péče, při první návštěvě mě upozornil, že tato léčba je dlouhodobá, ale ať to nevzdávám. Poslechla jsem, zatla zuby a skutečně se za dva měsíce začal synův zdravotní stav obracet k lepšímu. Měla jsem podporu v alergologii, který na tuto léčbu přistoupil. Martin během léčby dostal astmatický záchvat, ale to byl jeho poslední. K MUDr. Jonášovi jsme docházeli každého čtvrt roku, po celé dva roky. Během dvou let Martin zhubnul, astmatické potíže vymizely, a kdo ho viděl a znal ho odmala, nevěřil, že je to on. Zázraky se děly přímo před očima.

Doporučuji všem maminkám, které mají takto postižené děti, aby neváhaly využívat alternativní, celostní medicínu – opravdu to funguje. Ještě jednou bych chtěla MUDr. Jonášovi poděkovat, neboť syn úspěšně odmaturoval a chce studovat vysokou školu. Panu doktorovi přeji hodně úspěchů a životního elánu.

Ivana Kolářová

Děti...

Všechny malé děti rády něco objevují a také rády ovládají různé technické i mechanické věci, přístroje. Mnohdy i své rodiče, příbuzné a vrstevníky. Jen jsou někdy trochu nešikovné anebo je jen nechápeme a nedokážeme se vcítit do jejich vnímání a pocitů. Nedávno jsem na chodbě domu řekl naší Aničce, aby nám zavolala výtah. Anička stojí na chodbě a opakovaně volá: „Výtahu, výtahu.“ A tak jsem si uvědomil, že dětem někdy



opravdu málo rozumíme. Jsou sice nemotorné, ale všechno si vyzkouší, a dáme-li jim prostor a čas a máme-li s nimi dostatek trpělivosti, brzy nás předčí. Anička objevila přístroj EAV a velmi ji to zaujalo. Když něco pípá, svítí a může to ovládat, je to pro ni hračka k nezaplacení. Pro děti není nejlepší co nejluxusnější hračka, ale atmosféra, kterou my dospělí pro ně dokážeme vytvořit. Ať je to cokoliv, záleží vždy na rodičích a v mnoha případech také na našem pochopení, trpělivosti a empatii. Když Anička něco nejde, osvědčilo se mi nabídnout jí možnost, aby si sama řekla o pomoc, až ji bude potřebovat. A skutečně jí dopřeji čas. Ona toho již několikrát využila a bylo to k naší vzájemné spokojenosti. S přístrojem EAV ji to, jak je vidět, šlo skvěle a byl jsem popíchaný snad všude.

Zdeněk Novák
Foto: archiv autora

Anýz vonný

(*Pimpinella anisum*)

Původní domovinou této rostliny je Egypt, Řecko a Kréta. Egypťané pěstovali anýz již kolem roku 1500 př. n. l.; listy a semena používali k ochucení pokrmů, nápojů a k přípravě léků. Do Evropy ho přivezli Římané.

Dnes se anýz hojně pěstuje v mnoha evropských zemích. K léčebným účelům se používá plod (*Fructus anisi*), který se sbírá po dozrání v srpnu a v září. Plody obsahují zejména silici s hlavní obsahovou složkou anetholem. Při sběru ve volné přírodě je třeba dávat pozor na záměnu s jedovatými plody bohlavu.

Anýz má silnější protikřečový účinek než fenykl a kmín. Silně povzbuzuje sekrece všech žláz, včetně žláz mléčných. Ovlivňuje také sekretolytickou činnost v dýchacích cestách. Užívá se vnitřně v nálevu (obden čtyři čajové lžičky namačkaných plodů na šálek vody) nebo v prášku (třikrát denně 1 g) při žaludečních a střevních poruchách, při křečích trávicího traktu, k odstranění plynatosti a jako prostředek proti kašli při zánětech horních cest dýchacích. Anýzová silice se používá k úpravě chuti léčiv, v likérnickém průmyslu a při výrobě cukrovinek. Podle profesora Ludka Jahodáře bylo potvrzeno zvýšené vylučování mateřského mléka po konzumaci přípravků s obsahem anýzové silice. Nedoporučuje se užívání anýzového plodu v těhotenství.

Podle lidových pověr anýz udržuje mladistvý vzhled a navozuje příjemné sny. V minulosti se rozdrcený anýz smíchaný s cukrem používal jako afrodiziakum. Nošení anýzové snítky prý pomáhá člověku najít štěstí.

Zdroje:

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

Avicenum, Praha 1973

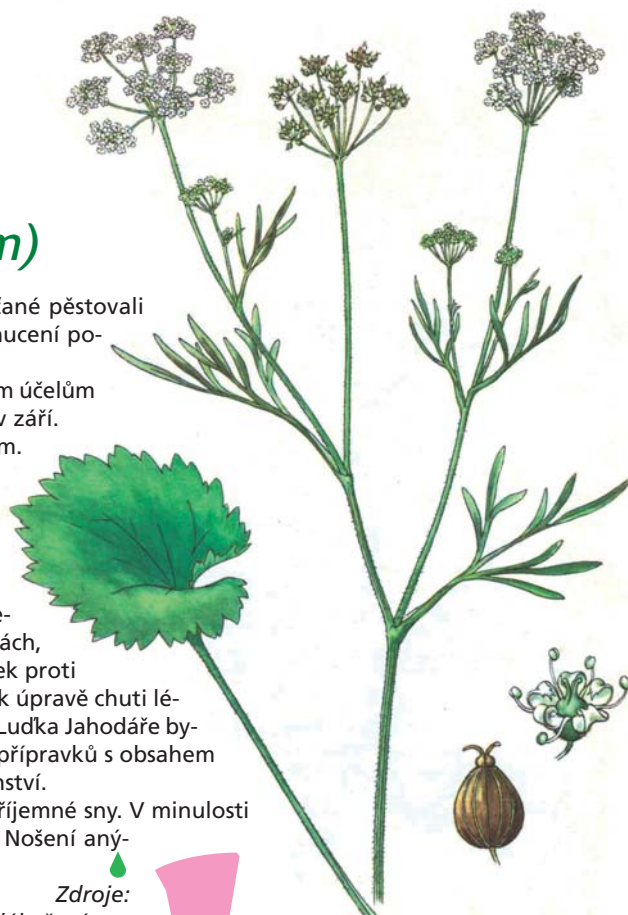
S. Lavenderová,

A. Franklinová:

Magické rostliny.

Volvox globator,

Praha 1999



Náš tip

Stejnou účinnou složku (anethol) jako anýz mají také plody fenyklu. Zdužnatělé listy fenyklu se používají jako chutná zelenina.

Karbinec evropský

(*Lycopus europeus*)

Karbinec je u nás hojně rozšířená bylina z čeledi hluchavkovitých. Najdeme ho především v pobřežních houštinách a rákosinách, na lukách a v příkopech. Jako léčivá bylina byl znám již ve středověku, kdy se používal jako lék proti horečce a při krvácivých stavech.

Nať karbince (*Herba lycopi europaei*) se sbírá v době květu (od července do září) a užívá se nejčastěji čerstvá, popř. se suší při teplotě do 40 °C. Užívá se ve formě nálevu (1–2 čajové lžičky na šálek vody) jako sedativum při srdečních neurózách, bušení a palpitacích srdečních, při zvýšené činnosti štítné žlázy a poruchách vegetativního nervstva. Léčebný efekt přichází až po dlouhodobém užívání. Protože se nekuuluje a neškodí, může se podávat i několik měsíců.

V minulosti měl karbinec i jiná využití: používal se jako lék proti malárii nebo se jím barvily látky a vlna na černo. Listy a květy karbince se pak ve formě věnců nabýzely bohům darem.

Zdroje: J. Korbelář, Z. Endris, J. Krejča: Naše rostliny v lékařství. Avicenum, Praha 1973

www.klidapohoda.unas.cz

Ilustrace: Naše rostliny v lékařství

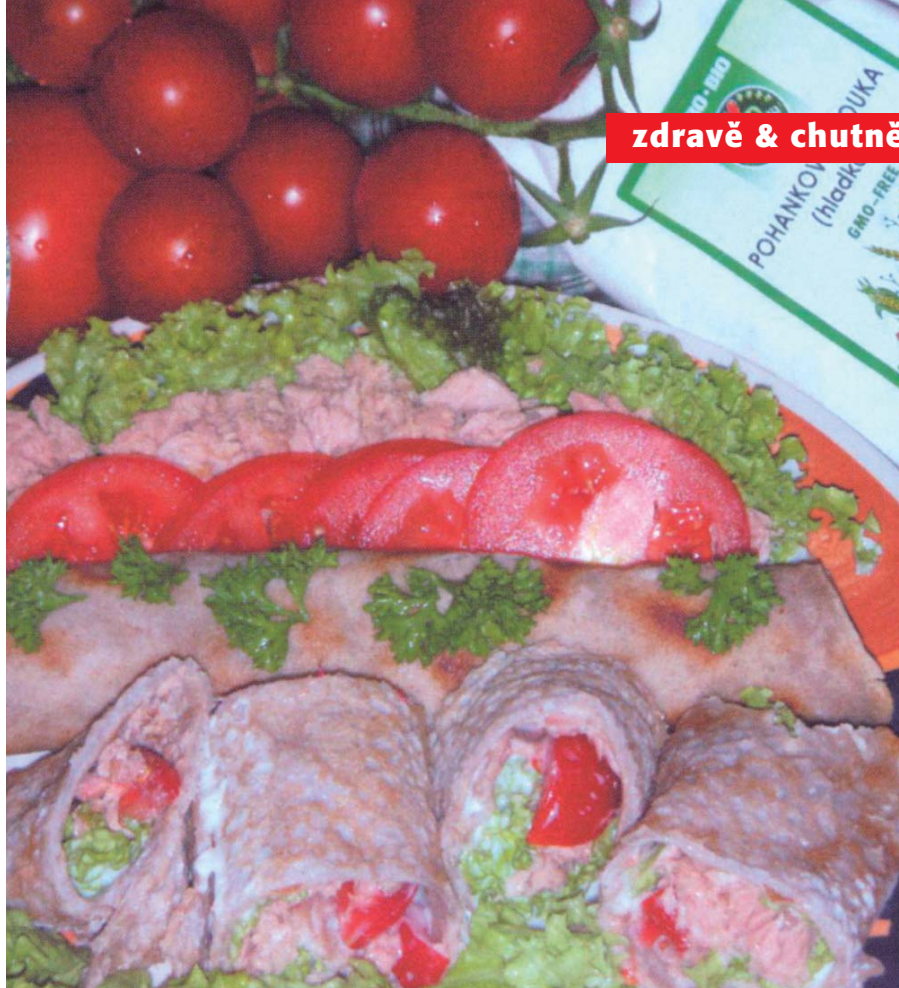


Dnes s Mgr. Evou Jonášovou

Pohankové palačinky plněné tuňákem

Pohanková mouka, konzerva tuňáka
v olivovém oleji, rajčata, zelený salát,
sójanéza, olivový olej, sůl

Z mouky, vody a soli připravíme řidší
těsto, ze kterého na olivovém oleji
smažíme palačinky. Hotové potřeme
sójanézou, navrstvíme plátky rajčat
a zelený salát a nakonec přidáme kousky
tuňáka. Palačinky servírujeme zavinuté.



zdravě & chutně

kalendář akcí

ON-LINE SYSTÉM VZDĚLÁVÁNÍ

datum	čas	název akce	lektor	místo konání	cena
15. 9. 2010	13.00–16.00	Seminář IV „Imunita“	Mgr. Marie Vilánková	www.joalis.eu	499 Kč
22. 9. 2010	18.30–20.30	Videokonference	MUDr. Josef Jonáš	www.joalis.eu	249 Kč
29. 9. 2010	15.00–17.00	Seminář V „Plísňe“	Mgr. Marie Vilánková	www.joalis.eu	499 Kč
6. 10. 2010	15.00–17.00	Seminář V „Radioaktivní látky“	Ing. Vladimír Jelínek	www.joalis.eu	499 Kč
7. 10. 2010	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně	distributor	e-mail	0 Kč
12. 10. 2010	13.00–16.00	Seminář IV „Slezina, plíce“	Ing. Vladimír Jelínek	www.joalis.eu	499 Kč
20. 10. 2010	18.30–20.30	Videokonference	MUDr. Josef Jonáš	www.joalis.eu	249 Kč
27. 10. 2010	15.00–17.00	Seminář V „TBC a očkování“	Mgr. Marie Vilánková	www.joalis.eu	499 Kč
3. 11. 2010	15.00–17.00	Seminář V „Toxické kovy“	Ing. Vladimír Jelínek	www.joalis.eu	499 Kč

Informace a přihlášky na Zkoušku 1. stupně:

ECC Praha, tel./fax 274 781 415, e-mail: eccpraha@joalis.cz. Vstupenku na semináře a videokonference zakoupíte v e-shopu.
Číslo účtu pro on-line systém vzdělávání: 205 511 314/0300. Více informací naleznete na www.joalis.eu.

PŘEDNÁŠKY S OSOBNÍ ÚČASTÍ

datum	čas	název akce	lektor	místo konání	cena
8. 9. 2010	9.30–15.30	Seminář III B (praxe)	Marie Dolejšová	ECC, Na Výhledech 8, Praha 10	1000 Kč
21. 9. 2010	9.30–16.00	Seminář I*	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 8, Praha 10	600 Kč
22. 9. 2010	9.00–16.30	K1 + K2	Ivana Buchtelová, Jaroslav Krejčí	Malinovského nám. 4, uč. 312, Brno	600 Kč

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
23. 9. 2010	9.00–11.00	Zkouška 2. stupně	distributor	ECC, Na Výhledech 8, Praha 10	299 Kč
23. 9. 2010	13.00–15.00	Zkouška 2. stupně	distributor	ECC, Na Výhledech 8, Praha 10	299 Kč
5. 10. 2010	9.30–16.00	Seminář II**	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 8, Praha 10	600 Kč
6. 10. 2010	9.30–15.30	Seminář III B (praxe)	Marie Dolejšová	ECC, Na Výhledech 8, Praha 10	1000 Kč
13. 10. 2010	9.30–16.00	Seminář I*	Ing. Vladimír Jelínek	ECC, Na Výhledech 8, Praha 10	600 Kč
14. 10. 2010	10.00–14.00	Demonstrační měření***	Ing. Vladimír Jelínek	ECC, Na Výhledech 8, Praha 10	400 Kč
19. 10. 2010	9.00–16.30	K3 (= Seminář III B – praxe)	Ivana Buchtelová, Jaroslav Krejčí, Pavel Jakeš	Malinovského nám. 4, uč. 312, Brno	1000 Kč
19. 10. 2010	9.30–15.30	Seminář III B (praxe)	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 8, Praha 10	1000 Kč
21. 10. 2010	16.00–18.30	Pokračovací kurz „Emoce a sny“	Ing. Vladimír Jelínek	ECC, Na Výhledech 8, Praha 10	300 Kč
2. 11. 2010	9.30–15.30	Pokračovací kurz „Mikrobiologie“	Mgr. Marie Vilánková	ECC, Na Výhledech 8, Praha 10	600 Kč
3. 11. 2010	9.00–17.00	Tematický kurz + Mikrobiologie	Pavel Jakeš, Mgr. Marie Vilánková	Malinovského nám. 4, uč. 316, Brno	600 Kč
6. 11. 2010	10.00–14.00	Demonstrační měření***	Marie Dolejšová	ECC, Na Výhledech 8, Praha 10	400 Kč

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

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

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

Informace a přihlášky:

Přednášky konané v Praze: ECC s. r. o., Na Výhledech 1234/8, Praha 10, tel.: 274 781 415, eccpraha@joalis.cz

Přednášky konané v Brně: Body Centrum s. r. o., Cejl 7, Brno, tel.: 545 241 303, info@bodycentrum.cz

KONGRESOVÉ DNY

Kongresový den detoxikační medicíny v Brně s Ing. V. Jelínkem a Mgr. M. Vilánkovou – 23. 10. 2010

Kongresový den detoxikační medicíny v Praze s Ing. V. Jelínkem a Mgr. M. Vilánkovou – 27. 11. 2010

Kongresový den pro pediatrii v Praze – 13. 11. 2010

Přihlášky a informace: ECC Praha, tel./fax 274 781 415, e-mail: eccpraha@joalis.cz; www.joalis.cz

REGIONÁLNÍ PŘEDNÁŠKY

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

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>
20. 9. 2010	17.00–18.00	Podzimní prevence	Mgr. Iva Dlabáčová	1. regionální centrum, Na Florenci 19a, Praha
6. 10. 2010	17.00–18.00	Psychika ženy a její detoxikace	Vladimíra Málová	1. regionální centrum, Na Florenci 19a, Praha
19. 10. 2010	17.00–18.00	Výživa podle pěti elementů	Ing. Radka Krejčová	1. regionální centrum, Na Florenci 19a, Praha
2. 11. 2010	17.00–18.00	Potvrzení staročínské medicíny pohledem MUDr. Jonáše	Alena Svobodová	1. regionální centrum, Na Florenci 19a, Praha
24. 11. 2010	17.00–18.00	Zdroj všech neštěstí	Vladimíra Málová	1. regionální centrum, Na Florenci 19a, Praha

Informace a přihlášky:

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

Body Centrum Brno – přednášky pro veřejnost

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>
30. 9. 2010	18.00–19.30	Detoxikace těla – léčení života	Dana Fibingrová	Brno–Kohoutovice, Libušina tř. 27
5. 10. 2010	17.30–19.00	Stres kolem nás	Ivana Buchtelová	Brno, Malinovského nám. 4, 4. p., dv. 312a
19. 10. 2010	17.30–19.00	Toxiny jako příčina psychických poruch	Pavel Jakeš, MUDr. Hájková	Brno, Malinovského nám. 4, 4. p., dv. 415a
21. 10. 2010	16.00–17.30	Já alergik nebudu!	Blanka Humpolcová	Brno, Hybešova 42 (přízemí, přednáškový sál)
26. 10. 2010	17.00–18.30	Obezita a poruchy metabolismu z pohledu detoxikace	Jaroslav Krejčí	Brno, Malinovského nám. 4, 4. p., dv. 415a
4. 11. 2010	17.30–19.00	Lze vyléčit astma?	Soňa Tomanová	Brno, Malinovského nám. 4, 4. p., dv. 415a
9. 11. 2010	17.30–19.00	Chci mít zdravé dítě	Jiří Skoumal	Brno, Malinovského nám. 4, 4. p., dv. 415a
23. 11. 2010	17.30–19.00	Bolest jako zbytečná součást života	Jiří Skoumal	Brno, Malinovského nám. 4, 4. p., dv. 415a

Informace a přihlášky:

Přednáška Detoxikace těla – léčení života: Dana Fibingrová, mob.: 776 743 569, e-mail: dana.fibi@email.cz

Přednáška Já alergik nebudu: Blanka Humpolcová, mob.: 777 786 876, e-mail: blanka@tisnof.cz

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

MUDr. Jonáš v Brně – Přednáška pro pediatriy

12. 10. 2010, 17.00–19.30, Brno, hotel Continental, Kounicova 6

Položíme-li si otázku, kdy je nejučelnější začít s detoxikací našeho organismu, dostaneme se do období před početím, do stadia našeho vývoje... Prostředí, kde se plod vyvíjí, výrazně ovlivňuje jeho počáteční zdravotní problémy na tomto světě.

Není rodičů, kteří by byli předem smířeni s faktem, že jejich dítě bude trpět atopickým ekzémem, alergií, astmatem, chronickými záněty dýchacích cest, bude hyperaktivní a často nemocné... Výskyt těchto problémů stále stoupá, přitom děti patří k nejlépe a nejrychleji reagující věkové skupině v detoxikační medicíně.

Rozvoj spolupráce a uplatnění poznatků detoxikační medicíny v pediatrii pomůže u chronických případů lépe specifikovat příčinu zdravotního problému, určit potřebná vyšetření a urychlit tak celkovou léčbu.

Přihlášky a informace: Body Centrum s. r. o., Cejl 7, Brno, tel.: 545 241 303, fax 545 241 596, info@bodycentrum.cz

Připravujeme:

Dvoudenní seminář s MUDr. Josefem Jonášem

3.–4. 12. 2010, 10.00–18.00, 9.00–17.00, Kongresové centrum Praha, Klub H

Cena: 2000 Kč vč. DPH. Na každý den je plánován jiný program.

Přihlášky zasílejte písemně na e-mail m.vaclavkova@joalis.eu, uveďte přesnou adresu, IČO a kontakt.

Informace na tel. 732 090 525.

Společnost Economy Class Company může z vlastní zkušenosti potvrdit, že detoxikace před početím má opravdu vynikající výsledky. Její zaměstnankyně pravidelně detoxikují a také pravidelně odcházejí na mateřskou dovolenou.

**Nyní proto hledáme kvalifikovanou poradkyni
s pozitivním vztahem k alternativní medicíně,
která by převzala vedení 1. regionálního centra Joalis.**

Práce vyžaduje samostatnost, pečlivost, spolehlivost, dobré komunikační dovednosti a znalost práce na PC. Nabízíme možnost seberealizace, odpovídající finanční ohodnocení a motivační odměny v závislosti na výsledcích.

Přihlášky do výběrového řízení spolu se stručným životopisem posílejte na adresu regionalnicentrum@joalis.cz.

Novinka

Joalis Hyperton

k detoxikaci při vysokém krevním tlaku



Onemocnění zvané hypertenze postihuje značnou část dospělé populace a je pokládáno za onemocnění civilizační.

Při chronickém zvýšení krevního tlaku mohou nastat různé zdravotní komplikace, jako je arterioskleróza, porucha funkce ledvin či cévní mozková příhoda, ale i rozšíření levé části srdce, následná nedomykavost chlopní a snížená svalová síla srdečního svalu.

Regulace krevního tlaku je velmi komplexní záležitost. Je řízená prakticky z celého organismu, na poruše krevního tlaku se tedy může podílet téměř kterýkoliv orgán. Proto je i preparát Hyperton velmi komplexní a jeho čistící síla je obrovská.



Více informací najdete v rubrice Galerie preparátů.

K dostání v distribuční síti ECC nebo na www.joalis.cz.