

A pregnant woman with long brown hair, wearing a light-colored striped shirt, is shown from the waist up. She is smiling and looking down at her belly. She is holding two bright orange oranges, one in each hand. The background is a plain, light grey color.

**Téma měsíce:
(Nastávajícím) maminkám II
Strava
a těhotenství**

Lymfatický systém

**Dobrá zpráva
pro detoxikační medicínu**





(Nastávajícím) maminkám podruhé

Milí čtenáři, jak jsme slíbili, přinášíme vám v tomto čísle další články, které se věnují tématům souvisejícím s narozením miminka. Aby se děťátko narodilo zdravé, je vedle detoxikace před početím, kterou jsme se podrobně zabývali minule, důležité to, co jeho maminka jí – a to nejen v těhotenství, ale i dlouho před ním. Jednotlivé aspekty stravování v tomto jedinečném období rozebírá MUDr. Jonáš ve svém článku *Strava a těhotenství*.

Také článek Mgr. Vilánkové o přirozeném porodu má své pokračování: můžete se dočíst, co čeká ženu bezprostředně po příchodu miminka na svět. Pokud vás v souvislosti s porodem a péčí o dítě něco konkrétního zajímá, pošlete svůj dotaz na e-mail m.vilankova@joalis.cz a nezapomeňte si potom přečíst další číslo bulletinu.

Jako protiváhu k „miminkovskému“ tématu jsme zařadili i něco z opačného konce lidského života. Připravili jsme rozhovor s panem Josefem Tegelem, kterému se podařilo dosáhnout obdivuhodného prvenství: je nejstarším klientem MUDr. Jonáše, letos slaví své sté narozeniny. Snad zde najdete inspiraci, jak se takovému jubileu alespoň přiblížit...



Čas nám spravedlivě odměřil dalších 365 dní, a tak si starý rok brzy opět podá ruku s novým, aby mu udělal místo. Nezbyvá tedy než popřát všem čtenářům bulletinu hodně lásky, radosti a splněných přání ve dnech současných i budoucích. A pokud dostanete pod stromček malý, roztomilý přírůstek do rodiny, přejeme vám, abyste si toto období užili tak nejlíp, jak je to jen možné.

Těšíme se na shledanou v roce 2011.

Petra Kotková
Mgr. Petra Kotková

11



GynoDren

Gynekologické ústrojí představuje prostředí, v němž se vyvíjí plod. Pro zdravý vývoj plodu je tedy očista tohoto ústrojí zásadní. V rubrice Galerie preparátů se dnes dozvíte, s čím může

pomoci preparát GynoDren a s kterými dalšími preparáty je vhodné ho kombinovat.

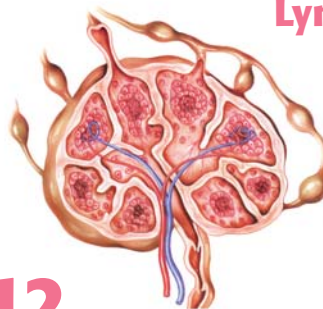
Dobrá zpráva pro detoxikační medicínu

MUDr. Jonáš shrnuje výsledky výzkumu nositele Nobelovy ceny Luca Montagniera a jeho vědeckého týmu. Unikátní výzkum potvrzuje teorii mikrobiálních ložisek, s níž pracuje



detoxikační medicína, a nepřímo podává také vysvětlení účinnosti preparátů Joalis.

Lymfatický systém



Lymfatický systém slouží – vedle své funkce imunitní – k odvádění škodlivých látek z těla. Jeho správná funkce je tedy při detoxikaci velmi důležitá.

V článku Ing. Jelínka se dozvíte, jak lymfatický systém

12

pracuje i jaké preparáty jsou k jeho detoxikaci vhodné.

Portrét – Josef Tegel

V rubrice Portrét vám představíme pana Josefa Tegela, který se letos dožívá přesně sta let. Zajímá vás, co je tajemstvím jeho dlouhého života? Přečtěte si náš rozhovor. Nechybí ani komentář MUDr. Jonáše.



26

úvodník	2
téma měsíce: (nastávajícím) maminkám II	
Strava a těhotenství	4
Přirozený porod aneb nenechte si ukrást první chvíle	7
galerie preparátů	
GynoDren	11
zachyceno v síti	
Ve vleku hormonů	11
orgány čínské pentagramu	
Lymfatický systém I	12
MUDr. Jonáš radí	
Odpovědi na vaše dotazy	15
lidské emoce & pentagram	
Obavy a nejistoty podporují agresivitu	16
aktuálně	
Dobrá zpráva pro detoxikační medicínu	20
životní prostředí & ekologie	
Reprotoxické látky v životním prostředí II	22
z deníku terapeuta	
„Pomozte ženám, které nemohou otěhotnět. Darujte jim vajíčko.“	24
zachyceno v síti	
Nová naděje na vlastní zdravé dítě – výměna části vajíčka	25
Těhotné ženy si mohou dát sklenku, dítě neohrozí	25
portrét	
Josef Tegel, nejstarší klient MUDr. Jonáše	26
zachyceno v síti	
Hříchy v českých ložnicích	27
za zdravím na zahrádce	
Kontryhel obecný, jetel luční	28
zdravě & chutně	
Římský salát s polentou, kuřecí steaky v jogurtu s bramborovými opečenkami	29
kalendář akcí	
Připravované akce	30

listopad–prosinec 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 32

www.samphotostock.cz

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



Pochopitelně, že svůj článek budu koncipovat s ohledem na zdraví dítěte, nikoliv na udržení postavy. V současné době rozumí většina lidí pod slovem dieta stravování, které má vést ke snížení hmotnosti, event. k formování postavy. V tomto případě je však zdraví dítěte tím jediným motivem, proč se budu stravováním těhotné ženy zabývat.

Strava & těhotenství

v onen den D je sice hezké, ale nebude to budit můj obdiv.

Jestliže je vaše dítě od narození nemocné, má astma, ekzémy, nadváhu, alergii, pak jste se určitě nestravovala správně vzhledem ke svému organismu. Jedla jste něco, co váš organismus alergizovalo, nebo něco, co vytvořilo v organismu mnoho hleny, a v důsledku toho se objevila ve vašem těle četná mikrobiální ložiska, nebo jste

si způsobila i střevní dysbiózu, která je trvalým zdrojem toxinů pro vás, pro plod i pro mateřské mléko. Zkrátka určitě jste udělala chybu, ať už v tom, že jste krátce kojila, vaše mléko nebylo kvalitní, příliš brzy jste nasadila umělou mléčnou výživu, příliš brzy jste začala používat výrobky obsahující pšenici, příliš pozdě jste vysadila antikoncepci anebo užívala mnoho léků včetně antibiotik. Určitě jsem nevyjmenoval všechny problémy, ale

První problém vzniká hned v okamžiku, kdy o stravování těhotné ženy začnu mluvit. Pokud se žena stravuje s ohledem na své zdraví správně již před těhotenstvím, nebude v průběhu tohoto stavu žádným významným způsobem měnit skladbu své stravy. Pokud se nestravuje pro své zdraví správným způsobem, pak změna stravování v těhotenství bude sice hrát nějakou úlohu, ale přece jen organismus

připravujeme na tento devítiměsíční zázrak dlouhodobě. Snad by se dalo říci, že stejně jako člověk, který se mnoho a mnoho let vzdělává proto, aby celý život mohl dělat něco, co je zajímavé a co mu zajistí sociální stabilitu, měla by i žena celý svůj život před těhotenstvím uvažovat o tom, jak tvoří svůj organismus, jak se stará o svůj zdravotní stav proto, aby jednoho dne měla zdravé dítě. Zkrátka změnit svůj způsob života

chtěl jsem tím říci, že zdraví dítěte je významným způsobem závislé na zdraví matky a zdraví matky je zase velice úzce spjaté s jejím vhodným stravováním.

Žena uvažující o založení rodiny si musí uvědomit, že způsob jejího stravování je jednak základem jejího dobrého zdraví, jednak základem zdraví jejího dítěte. Stravou v těhotenství zajišťuje výživu nejen pro sebe, ale i pro dítě. Potraviny, které žena konzumuje v průběhu těhotenství, svým složením přímo ovlivňují vývoj plodu; ovlivňují však také zdraví ženy i dítěte po porodu a mají vliv i na stravovací návyky dítěte. Výzkumy jasně ukázaly, že plod je schopen zvyknout si na chuť určitých netypických potravin v těle matky, a když se pak s těmito potravinami setká, jejich chuť mu připadá známá. A tak ženy, které v těhotenství jedí tzv. zdravé potraviny, jako jsou jáhly, pohanka, všechny druhy zeleniny apod., nemívají problémy s tím, aby jejich dítě přijímalo stejné potraviny. Naopak ženy, které nikdy tyto potraviny nejedí, nemohou počítat s tím, že je dítěti vnutí, a přitom je taková strava pro dítě ideální.

Obecně je přijímaný názor, že výživa ženy významným způsobem zdraví dítěte neovlivní, protože dítě, resp. plod, si vezme z těla matky vše, co potřebuje. Ovšem jak říká doktor Fořt a s ním mnoho lidí po mnohá staletí – „Kde nic není, ani čert nebere.“ Jestliže žena trpí nedostatkem nezbytných živin, dítě na to doplácí. Jednoduchou zkušenost by bylo možné udělat v tzv. rozvojových zemích, kde žije mnoho lidí pod hranicí chudoby, a proto nemají pro své děti ani pro sebe kvalitní výživu. Pokud v experimentu dostaly ženy v těhotenství důležité výživné látky, váha plodu a jeho zdravotní stav se významně pozitivně lišily od dětí matek, jejichž výživa byla nedostatečná.

Těhotná žena v naší zemi asi nebude trpět nedostatkem bílkovin a nedostatkem cukru, spíše bude jejich přebytkem zatěžovat své ledviny i kosti. Velmi často ale bude trpět nedostatkem vitaminů, minerálů, stopových prvků a specifických sloučenin, jako jsou omega-3 kyseliny a další látky. Může trpět také nedostatkem kvalitních tuků, protože ztužené tuky anebo nasycené mastné kyseliny nejsou tou optimální potravinou, kterou by žena v těhotenství měla jíst (ostatně není to vhodná strava ani v jiných obdobích života). Velmi důležité je také, aby žena v těhotenství netrpěla žádným infekčním střevním onemocněním, protože toxiny, které při tomto onemocnění vznikají a které se dostávají do krve, mohou vážně poškodit plod.

Určitě není správný všeobecně rozšířený názor, že má žena v těhotenství jíst podle chuti a nemá se ohlížet doleva ani doprava. Už nadměrné kilogramy, které v těhotenství přibere, ukazují, že její strava nebyla správná. Za přiměřený se pokládá váhový přírůstek do patnácti kilogramů. V průběhu těhotenství by tedy neměl být zvyšován kalorický příjem, maximálně se může v poslední části těhotenství lehce zvýšit množství potravy, ale skutečně jen lehce a ne příliš významně. Tuk, který v takovém případě u těhotných vzniká, se pak těžko shazuje a obezita, jež po těhotenství zůstává, bývá pro ženu riziková.

Myslím, že se nemusím příliš rozšiřovat o tom, že by žena neměla v těhotenství kouřit, protože je naprosto neoddiskutovatelný fakt, že žena kuřačka porodí dítě o nižší porodní váze, tedy dítě, které trpí její toxikománií. Přitom přiměřená vrstva tuku je u novorozence velmi důležitá, protože tento hnědý tuk, který se u novorozenců v podkoží nachází, je významným regulátorem jejich tělesné teploty.

Určitý problém přichází u žen, které se před těhotenstvím stravují některým z alternativních způsobů v extrémnějším pojetí, jako je třeba veganství, frutariánství, ale nakonec i nesprávně aplikované vegetariánství. Obvykle v takové stravě chybí některé látky, především vitamin B₁₂ a jiné vitaminy skupiny B, jako je kyselina listová, a také stopové prvky, jako je chrom, selen, zinek a jod. Při nesprávně vedené alternativní stravě mohou chybět i kvalitní bílkoviny, tedy specifické aminokyseliny, jako je např. taurin nebo karnitin. Pokud žena zastává názor, že je tento alternativní způsob stravování pro ni vhodný, doporučoval bych, aby se nebránila potravinovým doplňkům, tedy vitaminům a některým specifickým látkám, jakož i minerálním látkám, jako je vápník, železo, zinek apod.

Velmi důležitým vitamínem, jak je dnes všeobecně známo, je kyselina listová, a to pro prevenci vývojových vad, především rozštěpů páteře. Kyselina listová je nezbytná pro tvorbu DNA, tedy pro stavební kámen genu. Také má vliv na krvetvorbu a na prevenci některých nervových chorob. Největším zdrojem kyseliny listové by byly kvasnice, ale ty není možné doporučit, aby se jedly v syrovém stavu, protože poškozují střeva, jsou živnou půdou pro plísně, kvasinky, a tak je lépe kyselinu listovou doplňovat játry, celozrnnými obilninami, brokolící, špenátem, ořechy a některými luštěninami. Kyselina listová se ničí vařením, a tak je potřeba, aby byla do

organismu vpravována obvykle pomocí čerstvé, nevařené zeleniny, jako je třeba polníček, brokolice atd.

Železo je v nejvyšším množství obsaženo rovněž v játrech, ale také v másle, kuřecím mase a třeba v rybách (např. pstruh), v menším množství je to ve špenátu, čočce, olivovém oleji, ořechách či bramborech. Podávání železa jako potravinového doplňku je rizikové, při předávkování může způsobovat zdravotní potíže. Je příjemné, že zdrojem železa je pivo, a muži tudíž mívají obvykle přísun železa díky pivu dobrý. Samozřejmě, že v těhotenství nelze doporučit víc než jednu skleničku piva denně.

Dalším prvkem, který je potřeba v těhotenství hlídat, je zinek, důležitý pro kvalitní funkci imunity. U žen, které užívají antikoncepci, bývá množství zinku v organismu nedostatečné, ale ani při běžném stravování mnohdy spotřebu zinku neuhradíme. To může mít vliv na nedostatečnou funkci imunity. Nedostatek zinku může způsobovat také nedokonalý vývoj mozku. Zinek se jako všechny látky tohoto typu nachází ve velkém množství v játrech a dále také v celozrnných obilninách, tvrdých syrech či kuřatech. Větší množství zinku obsahují dýňová semínka. Zinek se nachází rovněž v sóje, ačkoliv sója zároveň obsahuje (stejně jako mák i jiná semínka) látku, která omezuje vstřebávání zinku, a tak by i požívání těchto doplňkových zdrojů mělo být opatrné.

Důležité jsou také omega-3 kyseliny, o nichž je dnes zcela nepochybně známo, že velmi příznivě působí na vývoj mozku, a to jak ve smyslu duševní kvality, tak i ve smyslu pohybové kvality. Ženy, které v těhotenství užívají omega-3 kyseliny, mají děti s lepšími výsledky v těchto funkcích. Také je třeba pokračovat s přijímáním omega-3 kyselin nebo požíváním mořských ryb, event. lněného oleje i po porodu, při kojení a nakonec i ve výživě dítěte. Velmi dobrým zdrojem jodu, zinku a omega kyselin jsou sardinky, a tak bych se určitě nebránil tomu, dát si v těhotenství jednou či spíše dvakrát týdně krabičku sardinek, ať už v oleji nebo v jiném médiu.

Otazníkem zůstává spotřeba mléka. Všeobecně je doporučováno konzumovat v těhotenství nejméně půl litru mléka denně, avšak toto doporučení vůbec nelze tak jednoznačně přijímat. Běžné mléko či tavené sýry neuvolňují do organismu vápník v té míře, jak se obvykle předpokládá. Lepším zdrojem vápníku bývají kysané mléčné výrobky, ale ještě lépe, když budeme vápník

hledat v sardinkách, v olivovém oleji či v celozrnných obilovinách. Pozor však na pšenici, protože víme, že bílkovina obsažená v pšenici (gliadin) může mít velmi negativní vliv na lidský organismus; i lidé, kteří netrpí vyloženě poruchou, intolerancí gliadinu, si nadměrnou konzumací pšeničné bílkoviny zhoršují a zpomalují svůj metabolismus. Obecně jsou celozrnné obiloviny v přiměřené míře dobrým zdrojem vitamínu C, betakarotenu, vitamínu D, zinku i železa. Nic se však nemá přehánět.

Mnohé ženy se obávají ztrát vápníku při kojení, což je skutečnost. Kojící matky v porovnání s nekojícími matkami ztratí asi čtyři procenta minerálních látek z kostí, což není příliš mnoho, a především je to záležitost, která se dá dobře přežít a po ukončení kojení se rychle upraví. Mnozí zastánci mléčné výživy budou velmi nespokojeni s tvrzením, že i když bude žena v průběhu kojení pít litry mléka, nepomůže si, ale spíše ještě uškodí. Osobně považuji za velmi dobrý zdroj, resp. za nejlepší zdroj minerálních látek mořské řasy neboli mořskou zeleninu, jak se v přímořských státech říká. Ne

zbytečně jsou mořské řasy pevnou součástí stravy Japonců, v průměru nejzdravějšího

národa na světě. Japonsko je také země lidí nesmírně pevných, psychicky odolných a fyzicky zdatných. Mnohé tyto vlivy je možné přičíst účinku mořských řas. V mé rodině se mi podařilo propagovat tuto myšlenku natolik, že se mořské řasy staly pevnou součástí nejen těhotenské stravy, ale i výživy v dalších letech, a to jak pro ženu, tak pro dítě. Jsem na základě své zkušenosti pevně přesvědčen, že to byl jeden z nejlepších darů pro dítě. Alespoň jeho vývoj tomu napovídá.

Praktické pokyny lze shrnout do několika bodů: žena, která má perspektivu, že otěhotní, by měla vědět, které potraviny jí škodí, které její organismus netoleruje – ať už vyvolávají alergické reakce nebo nejsou metabolicky správně zpracovávány, event. jsou součástí imunitních poruch, jako gluten. Bohužel většina žen to neví a nemá ani žádnou reálnou možnost to zjistit. Tyto potraviny jsou následně velmi škodlivé pro dítě.

V průběhu těhotenství je lepší jíst po menších porcích několikrát denně. Kromě alergizujících a jinak

poškozujících potravin je vhodné vyhýbat se také těm, které nadýmají a které mohou způsobovat střevní dysbiózu i nepříjemné pocity vzhledem ke zmenšujícím se prostorům v dutině břišní. V těhotenství bychom se měli vyhýbat extrémně připravovaným potravinám, jako jsou smažené či grilované pokrmy, protože obsahují karcinogenní látky a zatěžují organismus. Také bychom se měli vyhýbat potravinám, které způsobují pálení žáhy, jako jsou kombinace cukru, ovoce a mouky, na což bývají těhotné ženy velmi citlivé.

To, že je potřeba, aby si těhotné ženy hlídaly příjem neslazených tekutin, pokládám za samozřejmé. Větší množství kávy (např. více než dva šálky) nebo čaje by se v těhotenství vyskytnout nemělo. Lepší je pít vodu, avšak nikoliv vodu z vodovodního kohoutku, která může obsahovat hormony a jiné chemické látky používané lidmi. Vhodný je i zelený čaj, ale také třeba čaj roibos nebo džusy, nejlépe z „necitrusového“ ovoce. S bylinnými čaji je třeba nakládat v těhotenství velmi opatrně.

Jasně je, že ani v těhotenství, ani mimo těhotenství nejsou v pořádku masové konzervy, sterilovaná zelenina a uzeniny.

Naopak je velmi vhodné soustředit se na biopotraviny, protože konzervanty, barviva, stabilizátory atd. jsou pro těhotnou ženu několikanásobně nebezpečnější než pro jiné lidi. Těhotná žena se musí vyhýbat syrovým rybám a syrovému masu vůbec, a to včetně např. kyselých ryb, které také nejsou upravovány tepelně. Rizikové je i pití nepasterizovaného mléka od krav, které neznáme, nebo nepasterizovaného kozího mléka. Takové mléko může obsahovat různé původce infekcí, např. borelie.

Žena, která se zamýšlí nad svou výživou v těhotenství, by měla vědět, že její strava rozhoduje v mnoha směrech o zdraví dítěte, a to nejen zdraví tělesném, ale i duševním. Rozhoduje mnohdy i o kvalitě dítěte. Mnohokrát se mi podařilo dietou zlepšit školní prospěch i chování dítěte tak neuvěřitelným způsobem, že rodiče žasli. Zkrátka stravou nelze zachránit všechno, jak se někdo domnívá, ale je možné zachránit mnohé. Často se musíme držet medicínského hesla „*primum non nocere*“, tedy první a hlavní je neublížit. Teprve pak přichází ono druhé pravidlo: mohu-li něčemu pomoci, je mou povinností to opravdu udělat.

MUDr. Josef Jonáš

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz





Přirozený porod aneb nenechte si ukrást první chvíle

(pokračování z minulého čísla)

V minulém bulletinu jste si mohli přečíst článek o přirozeném porodu a o tom, jak může detoxikace pomoci k pohodovému porodu pro matku i dítě. V článku byly také rady, jak se na porod myšlenkově připravit a jak komunikovat se zdravotnickým personálem, abyste svůj porod plně prožily. Toto prožití je pro matku velmi důležité, aby později netrpěla pocitem, že si nechala svůj porod ukrást, a aby místo psychického traumatu zůstala krásná vzpomínka na celý život. Článek skončil v druhé době porodní, ve chvíli, kdy dítě přijde na svět. Dnes se budeme zabývat tím, co je pro dítě i pro matku důležité bezprostředně po porodu.

Minule jsem uváděla příklad porodního plánu, který je velmi důležitý pro komunikaci s personálem. Porodní plán ale nekončí chvílí porodu: měl by zahrnovat, jakou si přejete následnou péči o sebe a o dítě a čemu se naopak chcete vyhnout.

Poslední část porodního plánu

Po porodu prosím:

- O přestřížení pupečníku až po jeho dotepání.
- 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 nejdříve 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.
- Nepřeji si, aby bylo dítě čímkoli dokrmováno bez mého souhlasu.
- Nepřeji si mytí dítěte komerční kosmetikou, pouze čistou teplou vodou.

Miminko je na světě a to nejdůležitější začíná

Když miminko projde porodním kanálem a doslova vyklouzne na svět ven, dojde u něj k obrovské změně. Najednou se z něj stává samostatný jedinec, který se bude muset spolehnout sám na sebe. Musí se poprvé nadechnout, přestává brát od matky kyslík, teplo, energii. V tuto chvíli se mu mění celý jeho dosavadní svět a potřebuje obrovskou emocionální podporu, aby se cítil v bezpečí a jeho start nebyl narušen pocitem úzkosti a osamění. Proto je pro něj již v prvních vteřinách nejdůležitější, aby nepřerušil kontakt se svojí matkou, u které celých devět měsíců byl a kterou důvěrně zná.

Ihned po porodu by si měla matka nahé, neumyté dítě položit na své holé břicho. Je důležité o tom zdravotní personál informovat předem, aby se nestalo, že dítě po porodu odnesou na vyšetření třeba do jiné místnosti. Častá argumentace, že je třeba dítě po porodu ošetřit, není pravdivá. Rizikových porodů je zhruba deset procent a jen v některých případech z těchto deseti procent je nutné dítě například křísit. Pokud je vše v pořádku, není žádný důvod v tuto chvíli miminko vážít nebo měřit, to může počkat. Stejně tak běžné vyšetření, např. zjištění Apgar skóre, může proběhnout u maminky na břiše. Při normálním porodu není třeba dítě zahřívat v inkubátoru, pokud se položí nahé na nahou matku, matka ho sama přirozeně zahřeje. Je dobré připravit si měkkou teplou osušku, vyprat ji a vyvařit, informovat o tom personál a miminko na maminčině hrudi přikrýt.

Lidé mívají představu, že dítě musí po narození brečet, a považují to za projev toho, že je zdravé a že dýchá. Pokud se ale dítě ihned dostane do náručí, často je spokojené a nepláče, protože cítí matčinu přítomnost a tlukot jejího srdce, které tak důvěrně zná.

Je pěkné, jak některá slova vyjadřují podstatu věci, protože pro citění přítomnosti je citění, tedy čich velmi důležitý. Ve chvíli porodu jsou instinkty velmi silné a čich je velice důležitý smysl, který je přímo spojen s emocemi. Miminko si potřebuje matku očichat: její vůně je pro něj důležitá, protože první týdny života se pomocí ní řídí a hledá potravu. Vůně ovlivňují hormonální a nervový systém, proto by matka v období kojení měla používat pouze neparfémovanou kosmetiku. Plodová voda voní stejně jako mateřské mléko a bradavka a právě narozené dítě si díky svým instinktům dokáže bradavku najít, dopla-



zit se k ní a poprvé se přisát. Čichový vjem je ale také důležitý pro matku, která má vlivem hormonů velmi zostřený čich a dokáže podle čichu poznat své dítě mezi ostatními.

Pokud je dítě po porodu od matky odděleno, stoupá hladina stresového hormonu kortisolu. Ten zhoršuje adaptaci novorozence na dýchání a funkci oběhového systému, podle některých studií může způsobit až některé nevratné změny ve strukturách mozku. Novorozenec se rodí s plně vyvinutou amygdalou, která zpracovává emočně vypjaté zážitky. Hippocampus, který chronologicky uchovává vzpomínky, se postupně vyvíjí až do tří let. Novorozenec si tedy neuchovává rané vzpomínky jako sled událostí, ale intenzivně vnímá emoce a jeho tělo si je pamatuje. Je možné namítnout, že celá generace dětí se narodila bez tzv. bondingu a všechny to přežily. Ano, děti to přežijí, ale neprožijí a emoční důsledky jako úzkost, nepřijetí ad. si mohou nést celý život. A nejenom děti, ale i matky: u nich to může vést k pokriveným vztahům k dítěti. Část matek si problém nechce přiznat a popírá ho nebo naopak trpí pocitem viny a to může vést až k odmítání dítěte nebo k přílišné opatrnosti.

Po narození začíná dítě dýchat a pupečník dotepává. Poté je vhodné pupečník přestříhnout. Je dobré dát pozor na to, aby za něj lékař nebo sestra, kteří ho přestříhávají, zbytečně netahali, protože je napojen přímo na břišní orgány a při necitlivé manipulaci může v budoucnosti způsobit kýlu. Možná se vám zdá, že takové věci by měly být samozřejmé, ale čas-

to to tak není. Personál tvoří pouze lidé, a ti mohou chybovat.

Chvíli po porodu by se mělo miminko poprvé přiložit k prsu, aby mohlo zkusit sát mlezivo. Toto první sání je dobré i pro matku, protože tělo po přiložení začne produkovat hormon oxytocin, který pomůže k rychlejšímu porození placenty. Placenta se ve většině případů porodí asi do půl hodiny po přirozeném porodu. Není dobré taháním za pupeční šňůru její porození urychlovat, protože to může vést ke zbytečnému krvácení. Po porození placenty lékař zkontroluje poporodní zranění, a pokud je třeba, začne zašívát vzniklé rány. Jestliže žena v tuto chvíli nechce chovat miminko, nejlepší je, pokud ji zastoupí otec. Je to druhý člověk, kterého dítě zná, pozná ho podle hlasu. V tuto chvíli je také možné dítě zavinout, aby neprochladlo.

Bonding a rooming-in

Co se skrývá za těmito cizími slovy? Bonding znamená připoutání a je to ideální stav, který byl popsán výše: miminko tráví s maminkou veškerý čas, zejména bezprostředně po porodu. Rooming-in znamená, že matka je spolu se svým dítětem na oddělení šestinedělí v jednom pokoji. Dříve to tak nebyvalo, novorozenci byli zvlášť a sestry je vozily pouze na kojení. Dnes je na rooming-in vybavena téměř každá porodnice. Pokud se tedy matka nepídí po informacích, má pocit, že být s dítětem po celou dobu je naprostá samozřejmost. Ono to tak bohužel není. Běžná praxe je, že po porodu matka stráví dvě hodiny na porodním sále a dítě je standardně pokládáno do vyhříváňého lůžka vedle ní. Poté



je převezena na oddělení šestinedělí, kde ještě tráví několik hodin v posteli, a dítě je převezeno na novorozenecké oddělení. V českých porodnicích vůbec není samozřejmé, že dítě tráví první hodiny po porodu nepřetržitě s matkou. Velmi často jsou z toho ženy překvapené, domáhají se svých dětí a jsou uklidňovány, že je to tak v pořádku, že dítěti se daří dobře. Mnohdy zaznívají argumenty, že porod je namáhavá práce a je třeba nechat matku odpočinout. Avšak porod je instinktivní věc a příroda ví, že první chvíle jsou pro matku a dítě velmi důležité. Proto dochází k vyplavení hormonů, aby matka měla dostatek energie pro péči. Pokud je dítě od matky odděleno a nemají spolu kontakt, je tím simulována situace, že matka o dítě přišla, dochází k poklesu hormonů, matka začne pociťovat svoje vyčerpání a má zvýšenou potřebu spánku. Proto většinou ženy, jimž bylo dítě odneseno, prohlašují, že bonding by nebyl nic pro ně, poněvadž byly strašně unavené a nedovedou si představit, že by se o dítě měly postarat.

V české legislativě neexistuje žádný zákon ani nařízení příkazující oddělení dítěte od matky za účelem jiného zásahu než zásahu, který zachraňuje život. Ze své zkušenosti musím uvést, že v porodnici, kde mají snahu vést porody přirozeně, akceptovali můj požadavek být neustále s dítětem. Byli sice trochu překvapení, ale i když mě převáželi na oddělení, držela jsem své dítě v náručí a připadalo mi to naprosto přirozené. Ve chvíli, kdy dochází ke změně prostředí, jede se po chodbě, na níž se potkávají cizí lidé, je velmi důležité, aby bylo dítě s matkou a nemělo strach. Při po-

bytu na pokoji jsem ale byla šokovaná – vedle mě ležela maminka, která porodila téměř ve stejnou dobu, ale na své dítě čekala šest hodin. Když mě viděla s miminkem, bylo jí to líto, zavolala si sestru a ptala se, kdy jí dítě přinesou. Ta jí řekla, že potřebuje odpočívat, že se nemá bát, že dítě je v pořádku. Ačkoliv jí to velmi vadilo, sestře to odkývala a poslušně čekala. Když konečně dítě přinesli, neustále plakalo a nebylo schopné sát z prsou. Maminka z toho byla zoufalá a začal se roztačet kolotoč: matka se nebyla schopná uklidnit, začala ztrácet trpělivost a vlivem toho bylo dítě stále rozrušenější. Možná úplně zbytečně pokažený start do života a první emoční zatížení. Z vlastní zkušenosti musím potvrdit, že moje nejstarší dcera byla o ten první kontakt se mnou ochuzena a první dva měsíce v noci často brečela. Vzbudila se například ve dvě v noci a do tří neustále plakala a nedala se utiřit. Další dcera a syn byli se mnou neustále po porodu a jako miminka prakticky neplakali, v noci se pouze broukáním probudili na kojení a zase spali dál. Je to sice malý vzorek a určitě v tom hrála roli také detoxikace před porodem, ale tuto zkušenost vám potvrdí všechny maminky, které se detoxikovaly a u nichž dítě strávilo první chvíle po porodu.

Třetí doba porodní z hlediska detoxikace

Dítě bylo celých devět měsíců v děloze, v níž by neměly být bakterie ani viry. Rodí se tedy sterilní na svět, kde na něj čeká spousta nástrah v podobě mikroorganismů. Protože imunitní systém novorozence ještě není plně vyvinut, rodí se dítě s mnoha potřebnými protilátkami, které v těle přetrvávají ještě několik měsíců. Pomocí kojení pak dítě dostává ještě další protilátky od matky. Všechna místa, kde je lidské tělo ve styku se světem, jsou obsazena bakteriemi, případně plísněmi – kůže, sliznice trávicího ústrojí, sliznice dýchacího ústrojí. Po narození na sobě dítě takové bakterie nemá, ale mikroorganismy začnou okamžitě neobsazená místa kolonizovat. Je nesmírně důležité, aby bylo dítě kolonizováno od matky a ne od cizího člověka. Imunitní systém dítěte si umí s mikroorganismy od matky dobře poradit, umí je držet pod kontrolou pomocí protilátek. Dítě také přichází na svět se sterilními střevy, jeho mikroflóra se tvoří v okamžiku porodu. Je velký rozdíl mezi osídlením střev dítěte, které přišlo na svět vaginálním porodem a dítěte narozeného císařským řezem. Podle nejnovějších poznatků má osídlení střev významný vliv na imunitu; pokud je první osídlení nepříznivé, slizniční imunitní systém je vystaven různým negativním antigenům a to může vést k rozvoji alergií. Proto je velmi důležité, aby byla matčina vaginální a střevní mikroflóra fyziologická a vyvážená, aby v ní převažovaly laktobacily – svou mikro-

flóru matka předá dítěti a přímo tím ovlivní jeho imunitu. Vaginální mikroflóru upravují preparáty Joalis Candid, Fluorex, GynoDren. Na stav sliznic ve vagině má vliv okruh jater. Střevní mikroflóru dáme do pořádku preparáty Joalis ColiDren a Coli-Help. Velmi důležitý je dostatečný počet laktobacilů ve střevech, je proto vhodné už v těhotenství užívat Joalis Activ-Col.

Osídlování sliznic se netýká jenom střev, ale také kůže. I tady je velmi důležité, aby byla kůže rychle obsazena domácími, mateřskými bakteriemi – jinak hrozí obsazení bakteriemi nemocničního prostředí. Je známo, že přibližně deset procent lidí se v nemocnici nakazí tzv. nemocničními (nozokomiálními) nákazami. Problém je, že jsou to často bakterie odolné antibiotikům, např. rezistentní stafylokoky. Moje první dcera, která se narodila císařským řezem, si z nemocnice odnesla zlatého stafylokoka v nezhojeném pupíku. Toto místo je pro infekci nebezpečné, protože je propojeno přímo do jater. Musela proto brát antibiotika. Jsem zvyklá všechno pečlivě kontrolovat, a tak jsem po přečtení příbalového letáku zjistila, že jí byla lékařkou předepsána dvojnásobná dávka, než odpovídá její hmotnosti, a nevyšli si toho ani v lékárně. Proto je dobré důvěřovat lékařům, ale zároveň si všechno ověřit, protože se jedná o vaše dítě, za něj nesete zodpovědnost v první řadě vy. Kvůli riziku nákazy je také lepší pupík v nemocnici neurežávat, ale nechat pahýl, aby po několika dnech přirozeně sám odpadnul.

První koupání

Je zakořeněným zvykem, že miminko se pár hodin po porodu koupe. Důkladně se namydlí, často se používají komerční parfémované mycí gely. Tato procedura rozhodně není nezbytná, naopak může být spíše škodlivá. Dítě je po narození pokryto mázkem, který jeho kůži chrání. Při mytí se smývá a s ním se smývají i kožní bakterie, které dítě v ideálním případě získalo od matky. Tím se zvyšuje pravděpodobnost nákazy nozokomiální infekcí. Kromě toho je nevhodné vystavovat kůži novorozence chemickým látkám obsaženým v mycích gelech a parfémovaných přípravcích. Dítě má jiný poměr mezi plochou těla a hmotností než dospělý člověk, a proto se u něj látky aplikované na tělo vstřebávají pětkrát více a mnohem snáze se mohou projevit toxické účinky. Nejlepší je přebytečný mázek (např. v záhybech kůže) pouze otřít suchou měkkou plenkou. Dítě není zapotřebí pravidelně koupat ani není třeba používat dětskou kosmetiku. Já sama jsem poslední dítě na základě zkušeností nechala umýt až druhý den a pouze teplou vodou. Při přebalování jsem nepoužívala navlhčené ubrousky, ale pokaždé jsem zadeček omyla jen teplou vodou. Doma jsem koupala přibližně jednou týdně, za celou dobu nebyl syn ani jednou opruzený a neměl žádnou vyrážku nebo jiné podráždění kůže.

Kojení

O důležitosti kojení dnes už nikdo nepochybuje. Doba, kdy se spíše doporučovalo používání upravených sušených kojeneckých výživ, je už dávno pryč. Mnoho nemocnic dosáhlo statusu baby-friendly hospital. Tyto porodnice se zavázaly plnit následující desatero:



Každé zařízení poskytující péči a služby matkám a novorozencům by mělo:

- mít písemně vypracovanou strategii přístupu ke kojení, která je rutinně předávána všem členům zdravotnického týmu,
- školit veškerý zdravotnický personál v dovednostech nezbytných k provádění této strategie,
- informovat všechny těhotné ženy o výhodách a technice kojení,
- umožnit matkám zahájit kojení do půl hodiny po porodu,
- ukázat matkám způsob kojení a udržení laktace i pro případ, kdy jsou odděleny od svých dětí,
- nepodávat novorozencům žádnou potravu ani nápoje kromě mateřského mléka, s výjimkou lékařsky indikovaných případů,
- umožnit matkám a dětem zůstat pohromadě 24 hodin denně (rooming-in),
- podporovat kojení podle potřeby dítěte (nikoli podle předem stanoveného časového harmonogramu),
- nedávat kojenným novorozencům žádné náhražky, šidítka, dudlíky apod.,
- povzbuzovat zakládání dobrovolných skupin matek pro podporu kojení a upozorňovat na ně matky při propouštění z porodnice (breast-feeding support groups).

Bohužel, jak už to často bývá, tento statut se trochu stal módou. Některé nemoc-

nice sice toto desatero dodržují, ale podpora kojení ve skutečnosti není taková, jaká by měla být, je to často spíše záležitost administrativní. Sestrám schází dostatek zkušeností a empatie. Každá maminka by se měla na kojení připravit a přečíst si alespoň nějaký podrobný článek nebo brožuru, protože informace od personálu mo-

hou být protichůdné nebo pro maminku nezvyklé. Nelze si myslet, že kojení je přece už instinktivní, nemusím se jí učit – lidé už nežijí v sepětí s přírodou, jsou zatíženi celou řadou toxinů, a proto se na instinktivní chování nelze spoléhat. Existuje organizace pro podporu kojení, Laktační liga (www.kojeni.cz), kde najdete spoustu rad a kontaktů na laktační poradkyně. Většinou jsou to ženy, které se v problematice vyznají a dokážou dobře poradit.

První příložením dítěte by mělo proběhnout krátce po porodu, kdy dítě začíná sát prvním mléko (mlezivo, kolostrum). Toto první mléko je lehce nažloutlá, čirá tekutina. Je bohaté na proteiny (obsahuje jich pětikrát více než mateřské mléko), na vitamíny, růstové faktory, cytosiny, inhibitory proteáz a obsahuje velké množství protilátek. Jeho dostatečný příjem ovlivní celoživotně a pozitivně imunitní systém dítěte. Pomáhá správně nastolit rovnovážnost protilátkových a buněčných imunitních reakcí. Většina alergií a autoimunitních onemocnění je způsobena vychýlením této rovnováhy, proto se velmi často udává, že kojení je velmi důležité jako prevence proti alergiím. Mlézivo má také projímavý účinek, který pomůže lépe odstranit smolku ze střev. Z výzkumů je dokázáno, že kojené děti jsou zdravější, méně trpí infekcemi dýchacích cest a jinými onemocněními. Byly také publikovány výzkumy, že kojené děti jsou inteligentnější. Výhod kojení je mnoho: kojení je důležité pro psychický a emocionální

vývoj dítěte, kojené děti nemají problém se změnou prostředí, pokud jsou s matkou.

Kojení z hlediska detoxikace

O výhodnosti kojení nikdo nepochybuje, někdy se ale stává, že by maminka chtěla kojít a nejde to. Překážka může být někdy mechanická, například vtáhnuté nebo ploché bradavky. V tomto případě by se měl začít problém řešit už před kojením pravidelnou stimulací bradavek. Tento problém s bradavkami patří pod okruh jater, takže už před otěhotněním by maminka měla detoxikovat tento okruh pomocí preparátů LiverDren a LiverHelp. Z vlastní zkušenosti musím říct, že řešení tohoto problému je nepříjemné a bolestivé, zvláště ze začátku kojení, ale pokud se vydrží prvních pár dní, problém se úplně upraví a lze plně bezproblémově kojít.

Kojení je proces, na nějž se žena připravuje již v průběhu těhotenství. Kojení je řízeno zejména hormony prolaktinem a oxytocinem. Prolaktin podporuje tvorbu mléka v mléčné žláze. Tento hormon je produkován předním lalokem hypofýzy. Oxytocin, produkován zadním lalokem hypofýzy, vylučuje vytvořené mléko z prsní žlázy. Proto je velmi důležitá hormonální osa hypotalamus–hypofýza. Už jsme o této hormonální ose mluvili v souvislosti s přirozeným porodem. Tuto osu detoxikujeme pomocí preparátu Joalis Hypotal. Je také důležité mít v pořádku prsní žlázu, v níž jsou buňky produkující mléko. K detoxikaci prsní žlázy použijeme preparát Joalis MammaDren.

Pokud žena plánuje kojít, měla by před těhotenstvím absolvovat detoxikaci od chemických látek, toxických kovů a dalších toxinů z životního prostředí. Týká se to hlavně toxinů rozpustných v tucích, protože jsou akumulovány v tukové tkáni ženy; při kojení jsou pak tyto tukové zásoby uvolňovány a s nimi i toxiny v nich uložené. Příkladem takových toxinů jsou například dioxiny nebo sloučeniny rtuti. Je prokázáno, že se do mateřského mléka uvolňuje velké množství dioxinů, ale i přesto se uvádí, že výhody kojení jsou důležitější než toto zatížení. Proto je velmi dobré před těhotenstvím užívat preparát Joalis Antichemik k detoxikaci od chemických látek a Joalis Antimetall k detoxikaci od toxických kovů.

Mgr. Marie Vilánková

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

V příštím pokračování série článků o přirozeném porodu se dočtete o odchodu z porodnice, o očkování proti tuberkulóze a jiným chorobám, o kojení a další péči o novorozené dítě. Pokud máte nějaké otázky k tomuto tématu nebo k předchozím článkům, zašlete je prosím na e-mail m.vilankova@joalis.cz.

GynoDren

GynoDren je preparát určený k detoxikaci gynekologického ústrojí. Je to tedy jeden z mála preparátů určených pro ženy, u ostatních preparátů samozřejmě pohlaví nehraje roli. GynoDren detoxikuje gynekologické ústrojí od mikrobiálních ložisek, tedy nikoliv od cizorodých látek nebo jiných toxinů.



ale na druhou stranu oproti zvířatům vymyslí neuvěřitelné sexuální praktiky.

GynoDren skýtá i určité nebezpečí, které je možné eliminovat jedině znalostí lidské fyziologie. Gynekologické ústrojí, tedy jak vaječníky, tak i děloha, je ovlivňováno hormony, které jsou produkovány vaječníky. Vaječníky jsou však orgánem, který tančí, jak hypotalamus a hypofýza pískají, a samy tedy o své funkci nerozhodují. Je proto třeba oddělit to, co můžeme zvládat GynoDrenem, od jiných preparátů, které pracují se zmíněnými orgány umístěnými v mozku. GynoDren není schopen zasahovat do řízení hormonálního systému a naopak preparáty určené k detoxikaci řídicích orgánů hormonálního systému žádným způsobem přímo neovlivňují gynekologické ústrojí. Mnoho lidí to netuší, a tak se setkávám u většiny klientek s nutností vysvětlit jim funkci gynekologického ústrojí a funkci hormonálního systému. Nevěřicně kroutí hlavou.

Detoxikace gynekologického ústrojí je důležitá, a to nejen z hlediska možných

potíží, které přinášejí záněty poševní sliznice či epitelální změny na čípku dělohy, záněty vaječnicků, cysty, myomy, záněty dělohy apod. Toto ústrojí však slouží, jak jsme si již řekli, k vývoji plodu a představuje tedy prostředí, v němž se plod vyvíjí. Jestliže některá ložiska, uložená například v děložní stěně, budou produkovat toxiny pro plod nebezpečné, je očista gynekologického ústrojí zásadou číslo jedna před otěhotněním.

Stejně jako žádný jiný orgán, ani gynekologické ústrojí nemůžeme chápat jako orgán izolovaný: patří do okruhu ledvin. Problémy pak bývají často spojené, tedy záněty močových cest i záněty pochvy. Gynekologické ústrojí je obklopeno hustou pletenou vegetativních nervů; především *plexus ovaricus* a *plexus uterovaginalis* jsou důležité pleteně, které mohou dělat různé potíže. Kolem dělohy je i lymfatický systém a četné svaly pánve, takže toto ústrojí může být ovlivňováno i nepřímo, tzv. sekundárně. Proto musíme velmi často kombinovat GynoDren s preparáty Cranium a Hypotal, což jsou preparáty ovlivňující hormonální regulaci, ale také s preparáty Lymfatex, Vegeton a UrinoDren, jakož i s preparáty Emoce a Streson, protože vnímáme souvislost s celou řadou dalších orgánů.

K detoxikaci gynekologických orgánů tedy přistupujeme komplexně. V určitých případech nezapomínáme ani na psychoterapii, abychom ženě objasnili vztah gynekologického ústrojí k její psychice, k vývoji a výchově či abychom jí objasnili, že nervový systém má paměť a prožité partnerské krivdy nebo partnerské katastrofy nervový systém nezapomíná. GynoDren patří mezi základní detoxikační preparáty.

MUDr. Josef Jonáš

Gynekologické ústrojí se skládá z vaječnicků, vejcovodů, dělohy a pochvy. Je to ústrojí, které určitým způsobem symbolizuje ženu. V této civilizaci však prodělává mimořádnou zátěž: má nejen funkci rozplodovací, tedy je schopno poskytnout prostředí k vývoji plodu až do porodu, ale je to také ústrojí sexuální a sex od rozplodování musíme u lidí často oddělovat.

Mít dítě s nějakým mužem, rozhodnout se k celoživotnímu mateřství, to je velký závazek a může určitým povahám působit značně velký stres. Ani sexuální život není bez komplikací. Člověk svůj sexuální život omezuje celou řadou tabu,

zachyceno v síti

K překvapivému zjištění došli vědci na Minnesotské univerzitě: menstruační cykly hýbou s ekonomikou.

Donedávna si ekonomové mysleli, že výběr typu oblečení, které si žena koupí, je plně závislé na spotřebitelských preferencích, které má žena vědomě pod kontrolou. Nové výzkumy ale ukazují, že spotřební chování žen není jen výsledkem jejich vědomého úsudku, nýbrž i podvědomých pochodů ve vleku hormonů, lépe řečeno momentální fáze menstruačního cyklu. Vydá-li se žena na nákupy v období ovulace, kdy je nejnáchylnější k oplodnění, má tendenci vybírat si atraktivnější svršky. Autoři studie říkají, že ženy dávají přednost takové volbě primárně ne proto, aby se zalíbily mužům, ale proto, aby z boje o jejich přízeň vyřadily konkurentky.

Závěry studie také mohou vysvětlovat onu ambivalenci v postoji mnohých žen, které si navléknou atraktivní a vyzývavý outfit, jen aby vzápětí mudrovaly nad tím, že kolegovy pohledy sklouzávají až tuze často do jejich výstřižku: sexy, ba výstřední oblečení, jež zakoupily ve dnech hormonálního splášení, během ovulace, si totiž pochopitelně oblékají i v jiných obdobích menstruačního cyklu – i tehdy, když pro ně muži vůbec nejsou primární, ale naopak spíše dotěrní.

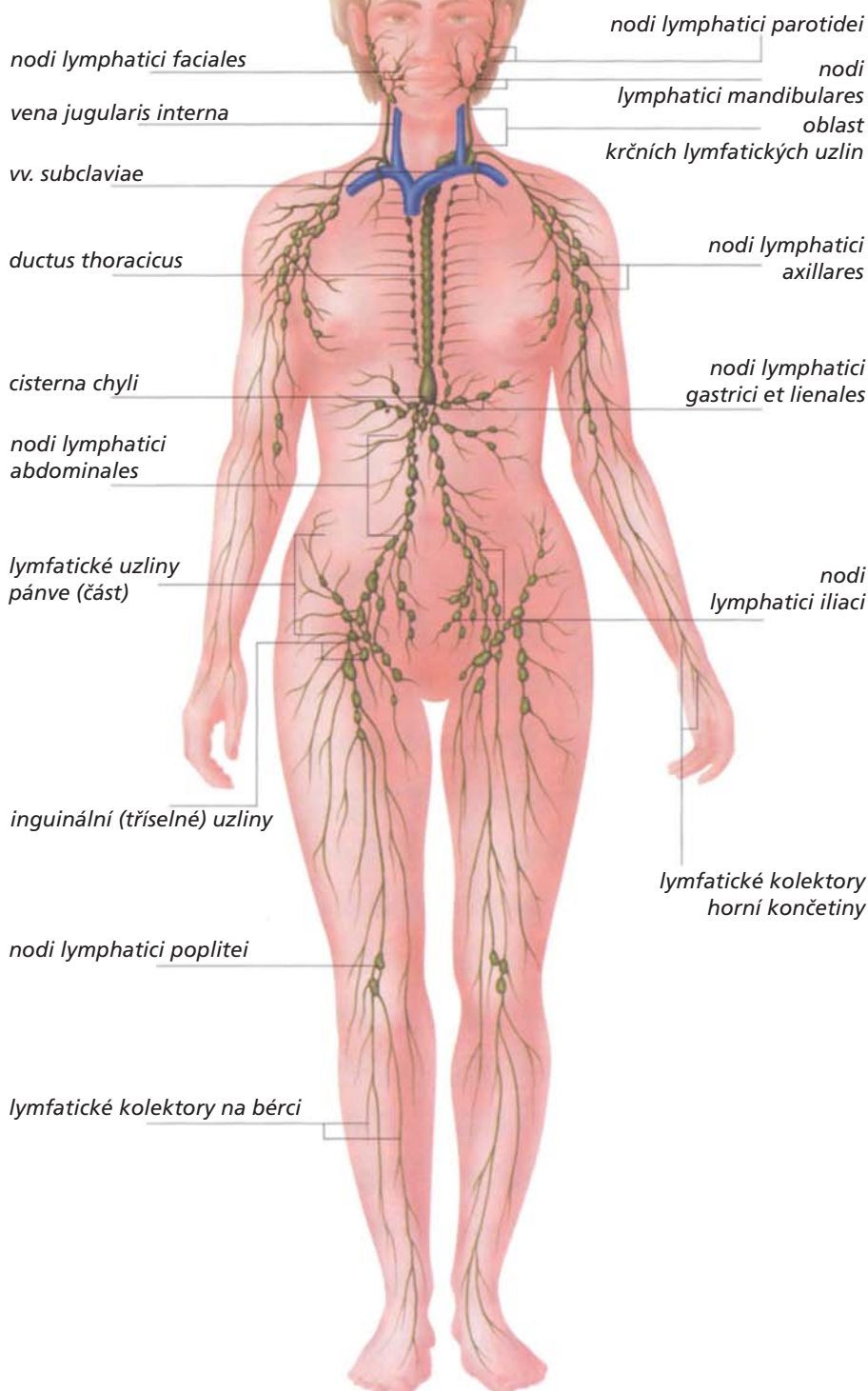
Tak či onak, ženy, u nichž dochází k ovulaci, tvoří zhruba miliardu spotřebitelů – a to je nemalá složka globální poptávky.

Zdroj: Týden

Ve vleku hormonů

Lymfatický systém I

Lymfatický systém



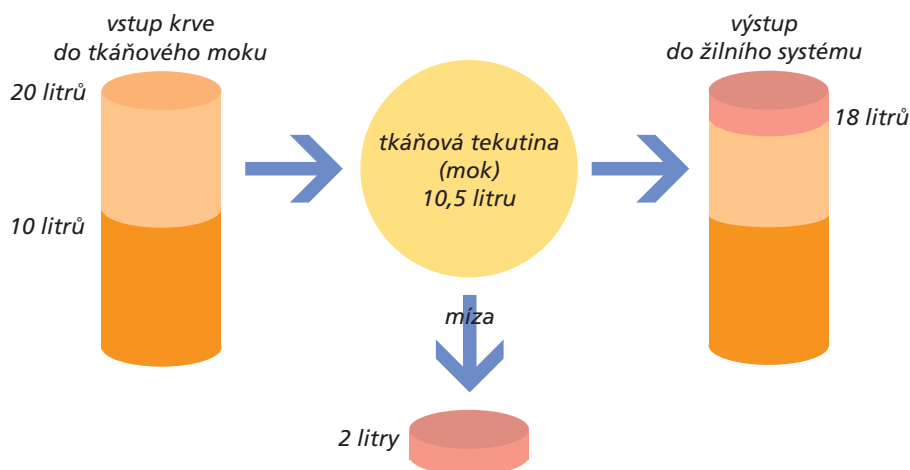
Máme-li přirovnat lymfatický systém člověka k něčemu známému, napadne nás slovo kanalizace. Každý dům, vesnice i město má svůj systém, kterým se zbavuje odpadků a nečistot. Jednotlivé roury, potrubí kanalizace, jsou mizní cévy a čističky odpadních vod (ať ty malé, domovní, nebo ty velké, městské) jsou lymfatické uzliny...

Cévy krevního řečiště dopravují ke každé tkáni krev bohatou na živiny a bílkoviny, která obsahuje krevní plazmu. Tím do mezibuněčných prostor všech tkání přiteče za 24 hodin asi dvacet litrů tekutiny. Osmnáct litrů je vstřebáváno zpět vlásečnicemi žilního systému. Rozdíl mezi tím (zhruba dva litry tekutiny) se vrací zpět do krve lymfatickými cestami.

Prostor mezi buňkami je tedy „vyplněn“ tkáňovou tekutinou; u dospělého člověka činí objem této tekutiny cca 10,5 litru. Z části tkáňové tekutiny se tvoří míza (lymfa), která se tedy odvádí lymfatickými cévami. Ty začínají slepě v mezibuněčných prostorách a až později se v mizních řečišti spojují do mizních cév.

Lymfatické cévy mají ve svých stěnách velmi málo svalových buněk. Celý lymfatický systém je tedy poháněn jiným mechanismem: jeho pohyb zajišťuje především kosterní svalstvo. Jednoduše řečeno – když se člověk dostatečně pohybuje, je lymfatický systém také v pohybu. U ležících

Obnova tkáňové tekutiny za 24 hodin



pacientů není tělesný pohyb často možný, a proto je dobré pro lepší rekonvalescenci použít v těchto případech různé jiné alternativní techniky (lymfatické masáže).

nějakou povrchovou strukturu důležitou pro jeho život.

rozptýlení lymfocytů do celého těla a je tak zajištěn imunitní „dozor“.

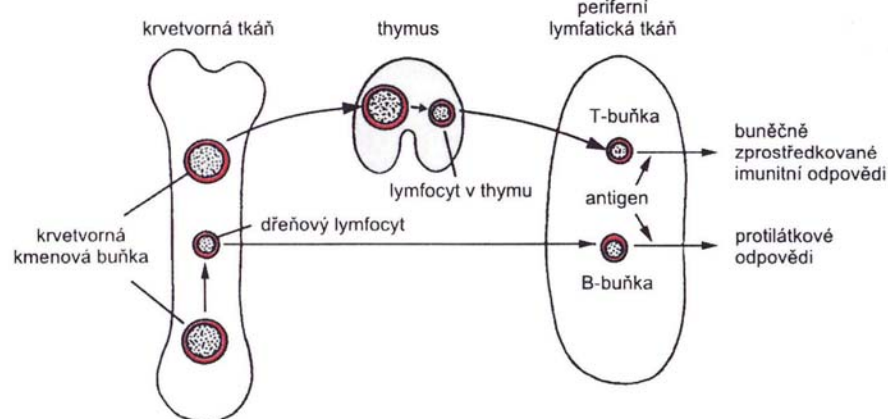
Bylo zjištěno, že pohyb lymfocytů neprobíhá přes lymfatické cesty nahodile, nýbrž tytéž lymfocyty se vracejí neustále do stejných lymfatických tkání. Tento objev byl nazván „homing“ (vracení se domů) a je umožněn existencí speciálních molekul receptorů – takzvaných vtípně pojmenovaných adresinů v lymfatické tkáni. Tyto adresiny rozpoznávají samotné lymfocyty, které jsou k tomu vybaveny receptory – čidly na svém povrchu.

Jakmile se lymfocyt setká s nepřátelskou částicí, dochází k imunitní reakci, zvětšování počtu lymfocytů v konkrétní lymfatické tkáni (například uzlině) a zároveň i k zánětu a často také ke zvětšení uzliny.

Původ a uplatnění T- a B-lymfocytů

Složení mízy se liší od krevní plazmy. Ve srovnání s ní obsahuje lymfa daleko méně bílkovin (proteinů), protože ty již byly využity tkáněmi. Obsahuje ale daleko více tukových kapeček, a to zejména lymfa odtékající z trávicího traktu (především z tenkého střeva). Po zpracování potravy je tato lymfa po vstřebání tuku až mléčně zakalena – lymfatický systém tedy představuje důležitý systém pro vstřebávání tuků. Míza také obsahuje daleko více odpadových produktů látkové výměny tkání, které mají být v jiných orgánech buď zpětně rozebrány a použity do dalších metabolických dějů („recyklovány“), nebo se přefiltrují například v ledvinách a jsou pak z organismu vyloučeny jako nepotřebné.

Důležitou součástí lymfy jsou buňky imunitního systému, zejména lymfocyty. Ty jsou pro imunitu člověka a pro jeho přežití zcela nezbytné. Tvoří se v kostní dřeni z krvetvorných kmenových buněk jako nezralé (naivní, tedy nezkušené) a mají se teprve vyškolenit a úzce se specializovat na jednotlivé druhy nepřátelských objektů – částic nebo povrchů bakterií. Školení lymfocytů probíhá buď v thymu (odtud T-lymfocyty) nebo už v kostní dřeni (B-lymfocyty). Školení probíhá tak, že se lymfocyt „učí“ rozpoznávat povrchovou strukturu cizorodého tělesa – antigenu (téměř doslova: učí se „osahávat“ a rozpoznávat cizorodé těleso) a je pak schopen se na takové místo konkrétního antigenu „přisát“ a označit ho tak pro další zlikvidování (například fagocytózou – „požráním“ jinými buňkami) nebo je schopen sám zneškodnit mikroorganismus tím, že mu naruší



Lymfocytů je zhruba 1,5–3 miliardy na jeden litr krve. Jejich tvorba a jejich školení na nový antigen trvá zhruba pět dní, což se velmi přesně shoduje s účinkem detoxikačních preparátů Joalis: po prvním užití kapek může dojít zhruba pátý den k reakci, kterou nazýváme reakcí detoxikační.

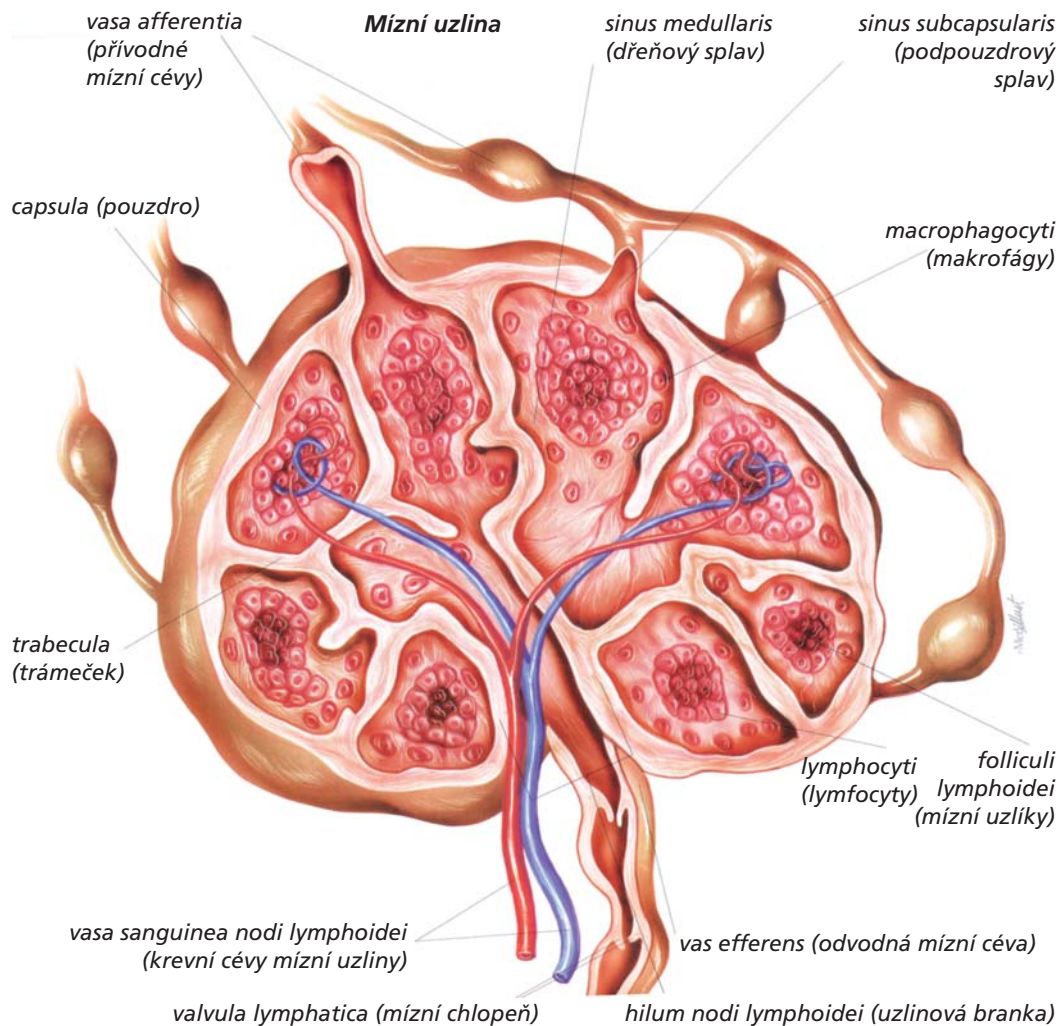
Lymfocyty neustále kolují organismem mezi krví a lymfou a s ní souvisejícími lymfatickými orgány. Mezi lymfatické orgány řadíme jednak přesně definované útvary – orgány, jako jsou slezina a mízní uzliny, jednak shluky lymfatické tkáně vázané na sliznice zejména trávicího traktu (slepé střevo, Peyerovy plaky), dýchacího ústrojí (krční, nosní mandle) a urogenitálního traktu. Vyškolené lymfocyty nepřetržitě „navštěvují“ všechny tyto orgány, hromadí se v malých lymfatických cévách, přecházejí do větších a skrze *ductus thoracicus* pod klíční kosti vstupují zpět do krve. Tu opět po několika hodinách opouštějí, aby se znovu vydaly „na hlídku“ lymfatickým systémem. Tento mechanismus zajišťuje

Mízní uzliny

V průběhu mízních cév jsou do lymfatického systému „vnořeny“ mízní uzliny. Slouží jako filtry mízy, a zbavují tedy mízu cizích tělísek, například také prachových částic, což je důležité poznamenat zejména u lymfatických uzlin dýchacího systému.

Mízní uzliny mají na všech místech organismu stejnou stavbu. Na povrchu uzliny je vazivové pouzdro, které odděluje uzlinu od vnějšího prostředí. Uvnitř je uzlina rozdělena přepážkami na řadu oddílů. V těchto oddílech jsou soustředěny lymfocyty a právě na těchto „bojištích“ dochází ke střetu lymfocytů s antigenem.

Mízní uzlina má své krevní zásobení, aby zajišťovala svoje metabolické funkce. Její hlavní funkcí je ale filtrovat mízu, která do uzlin přitéká afferentními lymfatickými cévami a přefiltrovaná odtéká zpravidla jednou efferentní mízní cévou.



Vyčištění lymfatického systému je nezbytné při jakékoliv detoxikaci, právem je tedy Joalis Lymfatex vůbec nejpoužívanějším preparátem. Neměli bychom na něj zapomenout zejména u ekzémů, neboť podporou lymfatického systému podkoží dosáhneme obnovení samočisticí schopnosti podkoží a podkoží i kůže se vyčistí. Ekzémy vůbec patří k velmi dobře zvládnuté detoxikační tematice. Spolu s preparátem Joalis Ekzemex vytvoří Lymfatex spolehlivý detoxikační základ při odstraňování ekzému.



Existuje další preparát na regionální uzliny horních končetin a uzlin axily (podpaží). Je to Joalis LmanDren (název z latinského manus = ruka). Používáme ho po vybrání preparátu Joalis Lymfatex, jestliže problém v axile nebo na ruce nevyjmí (například ekzém nebo otoky) a je třeba pokračovat specifickým preparátem, přímo zacíleným na postiženou oblast.

Znalost mapy lymfatických uzlin je velmi důležitá, budeme se tedy jednotlivým regionálním uzlinám věnovat v příštím čísle bulletinu. ▶

Mnoho úspěchů při detoxikaci „svých vlastních lymfatických kanálů“ přeje

Ing. Vladimír Jelínek

Ilustrace:
Abrahams, P., Druga, R.: *Lidské tělo.*
Ottovo nakl., Praha 2003
(obr. *Lymfatický systém*)

Trojan, S. a kol.: *Lékařská fyziologie.*
Grada, Praha 2003
(obr. *Původ a uplatnění T- a B-lymfocytů*)

Vigué, J. (ed.): *Atlas lidského těla v obrazech.* Rebo Productions CZ,
Dobřevojevice 2008 (obr. *Mízní uzlina*)

Mízní uzliny mají tvar fazole a jejich velikost se pohybuje od několika milimetrů po jeden až dva centimetry v normálním (tedy nezápovědném) stavu. Uzliny se samozřejmě zvětšují jako důsledek zápasu imunitního systému s probíhající infekcí nebo s nádorem. Po zlikvidování zánětu dochází opět k jejich zmenšení, ačkoliv někdy mohou uzliny zůstat zvětšené i několik týdnů po prodělaném infekčním onemocnění. Trvale zvětšené uzliny zpravidla signalizují vážnější onemocnění organismu a mohou někdy souviset s nádorovými onemocněními.

Znalost uložení mízních uzlin a jejich vztahu k příslušným orgánům je důležitá pro určení zdroje infekce nebo v horším případě zdroje nádorového bujení. Týká se to zejména orgánů, které jsou hůře dostupné přímému vyšetření, ale mají dobře dosažitelné (z povrchu) mízní uzliny.

Mezi nejčastější příčiny zduření mízních uzlin patří:

- probíhající infekce
- infekční mononukleóza
- rakovina, například Hodgkinův i non-Hodgkinův lymfom

- metastázy nádorových buněk přes lymfatický systém

Pokud se míza v organismu hromadí a není dostatečně odváděna lymfatickým systémem, vznikají edémy – otoky. Mezi nejčastější patří otoky nohou nebo rukou. Na oboje většinou velmi spolehlivě postačí preparát Joalis Lymfatex.

Lymfatický systém ústí do krevního řečiště pod klíční kostí do podklíčkové žíly (*vena subclavia*), a to jak na pravé, tak na levé straně. Odtok lymfy z horních končetin, hrudníku, prsou i z obličeje je symetrický, to znamená, že co je na pravé straně, odtéká do žil pravým mízovodem, co je na levé straně, odtéká levým. Jinak je tomu u dolních končetin a orgánů dutiny břišní, stejně jako povrchových uzlin této oblasti. Celá tato oblast odtéká levým mízovodem. Další zvláštností je, že hluboké lymfatické cesty plic jak levé, tak pravé strany odtékají pravou stranou. Tyto znalosti často oceníme při diagnostice, neboť jak již bylo řečeno, při zvětšených regionálních uzlinách lze usuzovat na problém s hluboko uloženým orgánem.



Protože se z časových důvodů neuskutečnily videokonference, pokusím se na některé dotazy terapeutů odpovědět stručně v našem bulletinu.

Jaké jsou zkušenosti s detoxikací schizofreniků? Jak zvládat detoxikační projevy?

Bylo by skutečně velmi opovázlivé, kdyby se terapeut bez příslušného vzdělání v psychiatrii pustil do detoxikace člověka trpícího schizofrenií za účelem jeho vyléčení. Problematika schizofrenie je tak vážná a tak komplikovaná, že vřele doporučuji, abyste nic takového nedělali. Nezapomínejme, že jde o duševně nemocného člověka, jehož reakce jsou nepředvídatelné a velmi patologické. Nakonec ne jeden psychiatr zemřel rukou svého pacienta schizofrenika. Při jejich léčbě se může stát, že psychotický pacient dostane nevýratný pocit (blud), že je otravován a že je usilováno o jeho život. Zvládnout takovou situaci je velmi obtížné. Také záchvaty (relapsy) této choroby mohou mít velmi divoký průběh a na jejich zvládnutí se musí podílet celý tým nejen lékařů, ale i ošetřovatelů a sociálních pracovníků. Detoxikace u psychotického schizofrenního pacienta není vhodná pro poradny vznikající kolem detoxikačních terapeutů.

Kde se nacházejí další univerzální body pro měření srovnatelné s bodem na dlani?

Nikdy jsem se nezabýval hledáním dalšího univerzálního bodu, protože za svoji praxi, která trvá několik desetiletí a kterou prošly tisíce pacientů, jsem nikdy nenarazil na situaci, že bych nemohl u dotyčného měřit na dlani potřebné údaje. Nezapomínejme, že detoxikaci je možné provádět i bez měření Salvií, a dnes máme již tak propracované postupy, že měření Salvií není nezbytné. Kdo by se chtěl pustit do hledání dalších univerzálních bodů, musel by prostudovat tzv. klasickou Vollovu metodu, protože doktor Reinhold Voll používal k měření několik stovek bodů. Radu z těchto bodů by bylo možné označit jako univerzální, ale nalézt je a přesně zaměřit vyžaduje poměrně dlouhodobé školení a to se zatím nikdy nejevilo nutné.

Jak řešit akutní případ alergické reakce, který se vyskytl u čtyřletého dítěte?

Detoxikační medicína, která disponuje preparáty Joalis, není určena k řešení akutních stavů. Pro akutní stavy je vyhrazena akutní medicína, jež má prostředky ke zvládnutí takového stavu. Detoxikační terapeuti by si neměli dělat žádné nároky na zvládnutí akutních alergických stavů, které mohou nastat po bodnutí hmyzem či jako potravinová alergie, mnohdy v podobě anafylaktického šoku po léčích, po setkání s nějakou alergizující látkou apod. Pro detoxikační medicínu je určen prostor, který vzniká po zvládnutí akutního problému specializovaným pracovištěm. Pak můžeme detoxikaci řešit reakce imunitního systému tak, aby k podobné situaci nedošlo. A toho je možné detoxikací velmi dobře dosáhnout.

Jak řeší detoxikace škrkavky a jiné makroparazity? Jaké přípravky podáváte?

Vyskytují-li se u člověka takoví paraziti, jako jsou třeba škrkavky, roupi, tasemnice apod., nesnažíme se je řešit v rámci detoxikační poradny, ale opět přenecháme řešení specializovaným odborníkům, kteří disponují preparáty pro vyhubení těchto parazitů. Velkým nebezpečím detoxikačního terapeuta je pocit tzv. omnipotence neboli schopnosti zvládat veškeré situace, které se týkají lidského zdraví. Pamatujme na to, že detoxikační medicína má své přednosti, ale má také své limity a je určena pro zcela konkrétní řešení zdravotních problémů. Omnipotentní určitě není, to by zavánělo šarlatánstvím a diletantismem, do této kategorie bychom neradi spadli.

Proč se s přibývajícím věkem tvoří na těle různé pihy?

Různé útvary na kůži jsou dány jejím stárnutím. Určitě si nebudeme dělat nároky na to, že bychom dokázali zastavit proces stárnutí. V průběhu stárnutí se mění funkce buněk všech orgánů a tkání a tyto změny znamenají různé poruchy. Kdybychom chtěli vědět, jaká je konkrétní podstata těchto poruch, pak bychom museli hledat změny v podkožní tkáni (*tela subcutanea*), odkud je kůže velmi často toxicky ovlivňována. Reakce mladé kůže a kůže staršího pacienta jsou však rozdílné a tvorba těchto útvarů souvisí právě se stárnutím kůže, se změnou jejích vlastností a regeneračních schopností. Proto klientovi, který se dostaví s takovým problémem, nebudeme slibovat vyléčení, ale slušně mu sdělíme, že nejsme schopni tento proces změnit.

Je možno zvládnout žlučnickové kameny mechanickou očištěnou jater? Rozpustí se?

Nikoliv. Tzv. pravé žlučnickové kameny, tvořené vysrážením solí žlučových kyselin, není možné odstranit jaterní očištěnou, ale není možné je odstranit ani jinými kúrami, kterými se různé publikace hemží. Využití různých bylin, šťáv, olejů apod. nevede a nemůže vést ani k rozpuštění těchto nesmírně tvrdých kamenů, ani k jejich odstranění. Pravé žlučnickové kameny jsou útvary odstranitelné výhradně operací.

V kterých preparátech je uložena detoxikace hypofýzy?

Základním preparátem, ve kterém řešíme detoxikaci hypofýzy, je Cranium. Cranium odstraňuje mikrobiální ložiska v hypofýze. V hypofýze se však nemusí nacházet jen mikrobiální ložiska, ale i cizorodé látky jako gluten aj. Hypofýzu můžeme detoxikovat některými komplexy, ale monopreparát určený pro její detoxikaci je skutečně pouze Cranium.

Jak se řeší harmonizace jin-jang?

Musím přiznat, že tento dotaz je úsměvný. Pro mě je úsměvný proto, že se po celý život zabývám studiem harmonizace jin-jang, a tak odpovědět na takovou otáz-




ku by znamenalo, že bych musel sepsat velmi mnoho spisů, které vznikly již od začátku historie taoistické filozofie. Harmonizace jin-jang znamená celoživotní souboj s vlastní psychikou, stravou, životním prostředím, ročními obdobími, cykly dne, zkrátka s mnoha věcmi a situacemi, které nás obklopují. Harmonizovat jin-jang je nesmírně důležité, ale harmonizace těchto dvou protikladných energií je obrovsky složitá a je velkým uměním.

Míváte také pacienty, kterým se zdá, že jejich zdraví nepřichází tak rychle, jak by očekávali? Zvláště když uvádějí, že za své peníze očekávají rychlejší efekt... Jak často doporučujete bylinky, homeopatii, mechanické očisty apod.?

Vezmu-li tento dotaz od konce, musím říci, že ve své praxi dnes, resp. celou řadu posledních let, využívám pouze a výhradně detoxikační preparáty, dietologická opatření a psychoterapii. Jiné prostředky, jako homeopatika, byliny apod., dnes již nevyužívám a to, co vím, že zvládnou, zvlá-



dám pomocí detoxikačních preparátů. Samozřejmě, že s pacienty, kteří jsou nespokojeni, se setkávám. Nesmí jich být příliš mnoho, pak by stačilo odradit i všechny ostatní, ale občas se vyskytují. V takovém případě se zamýšlím nad tím, zda jsou moje znalosti omezené a jsou důvodem toho, že se pomoc nedaří, nebo že potíže jsou mimo možnosti detoxikační medicíny anebo pacient nemá možnost se uzdravit pro určité problémy, které sám není schopen odstranit – mohou to být stresy, mohou to být dietní chyby, může to být požívání drog a mohou to být i osobnostní vlastnosti. Setkání s takovým pacientem je vždy nepříjemné a stresující a každý z nás z takového setkání vyjde s určitými šrámy na duši. To už je ale riziko povolání. 

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz
a archiv

lidské emoce & pentagram

Obavy a nejistoty podporují

Pohyb – střídání živelů po obvodu pentagramu představuje přirozený chod událostí v přírodě. Každý prvek – živel reprezentuje určité roční období a s ním související náladu. Ke každému ročnímu období pak lze přiřadit odpovídající konkrétní emoci. Také lze ke každému ročnímu období připodobnit životní etapu člověka.

agresivitu

Život člověka začíná pomyslně na jaře, kdy se příroda probouzí. Toto je spojeno s pocitem velkého rozletu, rychlého růstu, s pocitem mládí, pocitem velké síly a s agresivitou, kterou má v sobě příroda ukrytou s probouzejícím se jarem. Po jaru přichází léto, a to je spojeno s emocí radosti, veselosti, bezstarostnosti. Když svítí slunce a je krásné počasí, má všeobecně člověk daleko lepší pocity a náladu. Po létě přijde pozdní léto – začátek podzimu. Je to období, kdy plody dozrávají a země vydává svoji úrodu. Je to čas sklizně, úroda se sdělavá a připravuje do zásoby. Je to také čas myšlenek na obživu, na potravu. Po

raném podzimu přijde pozdní podzim, kdy listí ze stromů už téměř opadalo. Toto období je spojeno s pocitem smutku, nostalgie, melancholie. Smutek plyne z toho, že odchází starý rok, starý život; život – rok se chystá do své závěrečné fáze – do zimy. Patří sem také období dušiček, které je pocitově spojeno s emocí melancholie. Posledním obdobím je zima, která reprezentuje jak závěr roku, tak závěr lidského života. Zima je spojená se sněhem, ledem, mrazem, což jsou elementy vody. Tyto elementy ovládají oheň (zima reprezentuje pokoru a moudrost) a vytvářejí protipól k euforickým pocitům bezstarostnosti, mládí a veselí.





Mgr. Yveta Hánlová – LEKNÍNY, pastel, karton, 59 x 41,5 cm

Právě ctnost vlídné moudrosti a životních zkušeností je cílová vlastnost, k níž by měl lidský život směřovat...

Technika Umění emocí vyžaduje jedno základní poznání a pochopení. Poznání spočívá v tom, že prvek/živel je již tou emoci, která je prožívána emocionálním mozkiem. To znamená, že pokud si žák Umění emocí bude představovat ve svých myšlenkách teple planoucí oheň, tato představa/paměťová vzpomínka se vytvoří v emocionálním mozku a již tento samotný obraz ohně představuje radost.

Na druhé straně přírodní obrazy a scény, které vnímáme ve svém okolí, též vyvolávají – asociují konkrétní emoce.

Pokud člověk například pojede okolo jezera a obraz jezera mu najednou utkví v paměti a on se jím zabývá (tedy má vnitřní vztah k elementu vody, například je až příliš úzkostně přepečlivý), může najednou okamžitě pociťovat mírnou úzkost, aniž zná její příčinu. Ta příčina je ale právě asociace vody. Jenom zopakujeme z předchozích dílů seriálu o emocích, že tuto okamžitou emoci úzkosti „vymažeme“ tím, že se v myšlenkách postavíme na břeh (zemi) nějaké tekoucí řeky a pozorujeme, jak proud vody pěkně plyne...

Vnitřní pěticípá hvězda pentagramu, tedy vztahy emocí a „vymazávání“ – překrývání jednéh emocí druhými, je závislá na vůli člověka. Adept Umění

emocí tedy nadřadí ještě vyšší pohled nad svoji emocionalitu, dokáže se doslova podívat sám na sebe a na svoji prožívanou emoci. Zároveň je schopen uplatnit svoji znalost: je vzdělán v tom, jaké mají emoce mezi sebou vzájemně se vylučující vztahy, a je schopen živlové obrazy emocí použít na vlastní pocit zažívaný právě teď, v konkrétním okamžiku.

Pohyb emocí po kruhu je naopak nezávislý na vůli člověka a stejně tak jako koloběh přírody jej nelze zastavit. Tedy pokud nebudeme podvědomě nic dělat se svojí emocionalitou, necháme se unášet kolem pocitů podobně, jako se střídají roční doby. To znamená, že emocionální pohyb po kruhu



pentagramu je spontánní a člověku přirozeně daný.

Stejně jako jedno roční období posiluje – připravuje podmínky pro další roční období, tak i určité pocity vyvolávají – posilují – podporují pocity následující, pokud je necháme přirozeně plynout.

Technika Umění emocí je výbornou obranou proti vědomým i nevědomým manipulacím od okolí nebo od konkrétních osob. Manipulace slouží k ovládnání mysli druhých za účelem využití určitých energetických zdrojů člověka ve svůj vlastní prospěch.

Nejjednodušší manipulace, již známe ze svého života, je šikovně říci člověku, který je poctivý, slušný, úslužný a vždy drží slovo: „Jdi a udělej mi to a to..., slušelo by se, abys to a to udělal..., aby se o tobě dobře hovořilo..., já mám takovou potřebu...“ Manipulovaný (navedený) člověk tedy jde a jenom slovní pokyn ho vybídne k tomu, aby konkrétní materiální úkon pro manipulátora udělal (uvařil, půjčil nebo dal peníze, došel opakovaně tam a tam, postavil zdarma zeď apod.). Ve skutečnosti je manipulovaný člověk „uzamknutý“ ve svém vlastním strachu, zpravidla strachem ze ztráty přízně autority, kterou vždy manipulátor nutně představuje. Netřeba dodávat, že tyto modely mají svou příčinu v dětství a dospívání a v chápání rodičovských a učitelových autorit.

V dalších pokračováních seriálu se naučíme odvádět –

převádět pocity, které nám druzí vnucují, přirozeně jednoduchým způsobem do emocí následujících; to znamená, že se člověk nenechá manipulátorem „uzamknout“ ve vnucovaném pocitu. Výsledek odvádění vnucovaných emocí po čase pocítí žák tím, že se zmenší počet manipulátorů, respektive lidí, kteří to „na něj budou zkoušet“, a to z jednoduchého důvodu: takové snahy se manipulátorovi nevyplatí, protože již přestaly být účinnými. Důsledek těchto sebeobranných technik se jeví jako paradoxní: vaši bývalí manipulátoři si vás takto budou daleko více vážit, respektovat vás i vaše názory a pocity.

Výše jsme uvedli příklad člověka, který je poslušný, slušně vychovaný, starostlivý, když někdo něco potřebuje, hned každému vyhoví... Takový člověk však není často autoritami, pro které toto dělá, hodnocen kladně, respektive není schopen si těmito povahovými vlastnostmi vybudovat respekt u lidí, na nichž mu záleží.

Člověk odolný vůči manipulacím okolí nachází vlastní svobodu v rovnováze mezi svými vlastními potřebami (a nakonec jsou to pocity vesměs emocionální povahy) a pocity druhého člověka ve smyslu novozákonního výroku „Miluj bližního svého jako sebe sama.“ Měli bychom tam cítit rovnítko. Pokud

bychom milovali pouze sebe sama, stali bychom se v životě izolovanými egoisty, což se také jistě řadě lidem přihodí. Na druhé straně pokud bychom neustále žili podle potřeb druhých lidí a neustále bychom plnili jejich přání, zapomněli bychom na potřeby vlastního těla a duše.

Voda posiluje dřevo

Dnešní díl seriálu je věnován spojení prvku vody (nejistoty, úzkosti, obavy, strachy) a prvku dřeva (agrese, akčnost, kreativita, vnitřní napětí, síla, výbušnost, růst). Je to pocit přechodu ročního období zimy do jara. V české lidové pranostice se praví „Únor bílý, pole sílí.“ Toto přísloví říká, že pokud je ke konci zimy na polích dostatek sněhu, který s přibývajícím jarním sluncem roztaje a prosytí vodou zemi, pak zaseté rostliny vzklíčí daleko lépe a rychleji a bude také větší úroda. V jazyce archetypů to znamená, že se voda přemění ve dřevo.

Na emocionální rovině to znamená, že pokud se člověk nachází ve stavu agrese nebo vnitřního neklidu nebo reaguje zjevně podrážděně na výtku, pak vezme, že tomu předchází pocity určitých obav, nejistot, vlastní neschopnosti, strachu nebo úzkosti. To je ve skutečnosti normální reakce každého živého tvora na hrozící nebezpečí, pokud má na to dostatečnou fyzickou nebo psychickou sílu. Když je člověk zahánán situací nebo okolím do úzkých nebo do stavu nebezpečí, jedna z možných a přirozených reakcí je aktivace všech dostupných sil, vyvolání agrese nebo jiné akce. Často se může jednat o otázku života a smrti.

Projevovanou agresivitou se také zakrývají vlastní neschopnosti, neznalosti a strach z toho, že okolí (autorita) tyto neschopnosti pozná a pochopí. Člověk tyto slabiny nechce na sobě uznat a chce za každou cenu působit jako někdo, kdo všechno ví a všechno zná a má přehled. Toto je tedy spontánní pohyb, který je člověku přirozeně dán a je vlastně sebezáchovnou reakcí.

Hovořme nyní jazykem archetypů. Spojení prvku vody a dřeva si lze představit nejrůznějšími přírodními obrazy. Alchymističtí mistři například používali „substanci“, obraz Vlhkost kořenů, se kterou pracovali. Do tohoto básnického spojení elementu vody a dřeva je nádherně vtisknut pocit, o němž nám v tomto díle seriálu jde.

Jaké další obrazy z lidského života si lze představit a tedy také používat:

- zalévání květin vodou

- zalévání právě vysazených mladých stromků vodou
- lekníny na klidné hladině jezírka

Tyto obrazy jsou proto vhodné na odvádění prožívané a z vnějšku vnucované nejistoty na emoci akce, kreativity nebo útěku z dané situace.

Abychom pochopili, o co nám jde, popíšeme si, jak se takové strachy a obavy nejčastěji vytvářejí a vytvářely:

- Bezmezná poslušnost je ve skutečnosti určitý druh strachu, úzkosti. Slovo strašení (lidí), má ve svém slovním základě ukryto slovo strach. Zákony a příkazy určují pravidla, která vymezují chování člověka. Správný zákon má mít v sobě ukrytou sankci, tj. co se člověku stane, když neuposlechne určité nařízení nebo když se jeho chování nebude pohybovat v určitých mantinelech. Takže sankce je určitá újma, která vytváří člověku strach a brání mu dělat aktivity mimo hranice daného zákona. Čím je člověk ustrašenější a poslušnější, tím svědomitěji dodržuje určité příkazy a zákazy.
- Podobné výchovné modely se uplatňují také v úzkostlivé výchově dětí. Například: „Když si neuklidíš hračky, nepůjdeš ven.“
- Totalitní režimy, tedy i režim komunistický, který vládl v České republice před rokem 1989, byly založeny na atmosféře strachu.

Pokud byl člověk občansky neposlušný, ba dokonce nepřátelský vládnoucí ideologii a dával to najevo, pak běžnou výhrůžkou, která měla člověku skrze strach zabránit takovému jednání, bylo: „Když budeš občansky neposlušný, tvoje dítě se nedostane na vysokou školu.“ Nebo: „Když budeš provokovat, ztratíš svoje oblíbené povolání a získáš zaměstnání podřadné.“

- Nejistoty vytváří též člověk nevyzpytatelný. Je to člověk, u něhož si nemůžeme být do poslední chvíle jisti, jak se zachová. Takový nečitelný člověk jedná často zcela vědomě, ba dokonce ho to určitým způsobem může uspokojovat.

Ve skutečnosti je člověk denně konfrontován s drobnými strachy nebo nejistotami vytvářenými okolím nebo obavami ze ztráty něčeho konkrétního.

Pokud se dostane žák techniky Umění emocí do situace, v níž je mu vnucován strach, a pokud mu morální svědomí (to znamená bez pocitu viny, neboť dodržování určitých pravidel je pro fungování lidské společnosti nutné!) dovolí převést pocíťovaný vnucovaný strach do emoce následující – akce, slovní agresivity..., pak uvedený obraz spojení prvku vody a dřeva mu právě k tomuto účelu poslouží, je-li okamžitě vybaven vizuální pamětí ve formě obrazu.

Další možností je přímo vykonávat tuto činnost. Například pokud má člověk strach ze ztráty zaměstnání kvůli narážkám svého zaměstnavatele, pak takové obyčejné několikaminutové soustředěné zalévání pokojových květin, které provádíme v ten samý okamžik, kdy je strach pocíťován, nejenže emocionálně posune danou situaci, ale mnohdy v podobě nápadu, který následuje do několika minut po spojení obrazů a emocí v mozku, člověk dostane přirozenou emocionální podporu a často odůvodněné řešení dané situace, které zároveň bývá i vtipné. Tyto nápady vybízejí člověka k řešení situace, tak aby se emoce strachu ve vztahu (zde konkrétně šéf – zaměstnanec) již přišť neopakovala. Mnohdy to bývají východiska dílčí, přesto jsou pro řešení situace účinná; lidské vztahy velmi často neumožňují okamžitý rozchod, ba naopak časté prchlivé a unáhlené odchody lidí ze vztahů svědčí o emocionální nevyzrálosti zúčastněných.

Výše uvedené lze samozřejmě aplikovat na všechny druhy vztahů, jako jsou vztahy pracovní, rodinné, manželské, vztahy žák – učitel apod.

Cílem této techniky Umění emocí je tedy dosažení přirozeného nápadu, který je možná někdy úplně jediným a nejlepším východiskem z dané emocionální situace.

Nakonec ještě poznamenejme, že pokud se „akce podaří“, situace je vyřešena a strach i s jeho původcem je odražen, je zde velké nebezpečí obracet emoce proti původci strachu tím, že agresivita bude nepřiměřeně silná nebo že se žák techniky Umění emocí zmocní pocitu euforie z prožívaného vítězství ve smyslu „to jsem ho pěkně dostal“. Zopakujme, že nepřiměřená vlastní agresivita se ruší prvky „kov překoná dřevo“ a nezdravé pocíťované vítězství se překonávají obrazem „voda uhasí oheň“. Touto technikou se tedy nemá docílovat pocíťované vítězství, ale má se jednat o techniku sebeobrannou, kterou použijeme, jestliže se okolí pokusí o manipulaci. Euforické pocíťované vítězství totiž nikdy nemůžou být trvalé a jsou příčinou emocionálního propadu – smutku ve smyslu rčení „Pýcha předchází pád“.

Ing. Vladimír Jelínek



V příštím díle si vysvětlíme, jak řešit napětí a agresivitu okolí vtipem. Pochopíme, proč jsou někteří lidé přirozeně vtipní. Dřevo bude posilovat oheň.

Dobrá zpráva pro detoxikační medicínu

Podivuhodné jsou cesty vědy. To říkám jako majitel několika Bludných balvanů, kterými jsem byl obdařen pokleslým spolkem Sisyfos neboli spolkem vědeckých skeptiků. Věci, které se v jedné době mohou jevit jako fantasmagorické, se v zápětí stanou běžnou součástí lidského vědění. Jsou však lidé, kteří si myslí, že naše vědění je konečné, a pokud se bude vyvíjet dál, bude se vyvíjet pouze a jedině podle jejich představ. O čem je vlastně řeč?

Před patnácti lety jsem vytvořil teorii mikrobiálních ložisek a postavil na této teorii detoxikační medicínu. Podle této představy způsobovalo mikrobiální ložisko svým působením různá onemocnění, která spolu neměla zdánlivě nic společného. *Sclerosis multiplex* či revmatické onemocnění kloubů nebo chronické problémy s dýchacím traktem, ekzémy, ale také alergie, deprese, zkrátka různé zdravotní problémy měly být způsobované mikrobiálními ložisky, která uvolňovala toxiny, a tyto toxiny pak poškozovaly různé orgány a tkáně našeho těla.

Často jsme hovořili o tom, že jeden z nejdůležitějších toxinů vzniká v mikrobiálním ložisku obsahujícím borelie, ale také viry, plísňe, parazity, zkrátka celou škálu mikrobiálního světa. Mnohokrát jsme přitom narazili na to, že se nám jiní vědci a lékaři posmívali a před klienty nás označovali nelichotivými slovy. Kdyby byly v organismu přítomné borelie, musely by přece vznikat protilátky. Imunologové by tyto protilátky prokázali a rázem by byl důvod pro léčení antibiotiky. Totéž by se dělo u chlamydií, EB virů, salmonel atd. Protilátky však byly většinou neprokazatelné, a tak jsme kromě měření EAV přístrojem neměli jediný důkaz pro svá tvrzení.

Pro mne byl vždy největším důkazem výsledek, tedy to, že u pacienta zmizely potíže způsobované toxinem. Tyto potíže zmizely na základě podávání detoxikačního preparátu, jehož podstata byla založená na vložených informacích. Preparáty tedy neměly hmotnou aktivní složku, aktivní

složka, označovaná jako informace, byla nehmotného původu. Mohli jsme se tak ocitnout ve velmi těžké situaci, kdyby v roce 2009 nositel Nobelovy ceny Luc Montagnier se svým týmem neuveřejnil v renomovaném časopise několik prací, které přinesly naprosto nové a pro vědu zatím nepředstavitelné informace. Zmíněný vědec dostal Nobelovu cenu za objevy týkající se onemocnění AIDS a jeho příčiny, viru HIV.

Čeho se týkají tyto práce, když je považuji za průlomové pro detoxikační medicínu? V souhrnu jednoho z článků se říká: „Je popsána nová vlastnost DNA: schopnost některých bakteriálních sekvencí DNA vyvolat ve vodních roztocích elektromagnetické vlny. Zdá se, že je to rezonanční jev, který je spouštěn díky vlnám velmi nízké frekvence v okolním elektromagnetickém prostředí. Genomická DNA většiny patogenních bakterií obsahuje sekvence, které jsou schopny takové signály vytvářet. To otevírá cestu k vývoji vysoce senzitivního detekčního systému chronických bakteriálních lidských i zvířecích nemocí.“* A dále budu volně parafrázovat zmíněný článek.

Patogenní mikroorganismy jsou v posledních letech podrobeny velikému tlaku imunitní obrany, ale musí také přežít léčebné antivirové a antibakteriální kúry. Není tedy vůbec podivné, že mikroorganismy rozvíjejí takové cesty, které by jim umožnily uniknout těmto nepřátelským podmínkám.

Zmíněný vědecký tým provedl celou řadu pokusů, které se zakládaly na následujícím

postupu: Biologickou tekutinu dokonale odfiltroval a zbavil ji infekčního mikroorganismu, který byl předtím v této tekutině prokázán. Filtrát, který byl ze současného hlediska naprosto sterilní, však vykazoval tvorbu elektromagnetických vln nízké frekvence. Tyto vlny nemohly být vysílány mikroorganismy, protože tam žádné nebyly, a ani jiné známé struktury této tekutiny nemohly vysílat charakteristické vlnění. Vlnění se zesilovalo díky rezonanci a bylo ve zkoumané tekutině jasně měřitelné. Bylo také typické pro různé druhy mikroorganismů. Byly zkoumány viry HIV, ale také mykoplasmata nebo běžné bakterie jako *Escherichia coli*. Tím však celý tento podivuhodný pokus neskončil.

Jakmile vědci smíchali filtrovanou tekutinu s aktivovanými lidskými T-lymfocyty, tedy buňkami imunitního systému, původní mikroorganismus, který však ve filtrátu již nebyl, se znovu objevil, tj. obnovil se. Když se hledal zdroj těchto signálů, byly nalezeny nanostruktury, tedy naprosto miniaturní sekvence DNA zmíněných mikroorganismů, které prošly filtrem. Tyto nanostruktury zkoumaných mikroorganismů byly schopny vysílat charakteristické elektromagnetické vlny a po zesílení bylo možné tyto vlny nízkých frekvencí zazna-

menávat. Fyzikové vám sdělí, že elektromagnetické vlny o vysoké frekvenci je možné izolovat, odfiltrovávat, avšak vlny nízkých frekvencí procházejí tkáněmi, aniž by bylo možné je zastavit.

Vědci, zaujati tímto objevem, pak udělali řadu pokusů s různými mikroorganismy, jako streptokok, stafylok, pseudomonáda, proteus, salmonela, klostridie atd. U všech těchto druhů bylo vyslá-

to, že přenos je zprostředkován druhově naprosto specifickými signály a frekvencemi.


Vědci byli těmito objektivními údaji měřenými přístrojovou technikou natolik překvapeni, že přemýšleli o vlivu výzkumného pracovníka. Proto požádali výzkumníky různých laboratoří, aby podobné pokusy provedli. Vždy s pozitivním výsledkem. Nebyli si jisti, jestli nehraje roli místo, kde se pokus provádí, a proto realizovali tyto experimenty na různých místech zeměkoule – v Paříži, v Kanadě, v Kamerunu, všude byl výsledek stejný.

Při pokusu, kdy byly mikroorganismy zničeny formaldehydem, který by měl sterilizovat roztok a zabít mikroorganismy, byly signály opět zaznamenány. Z toho vyplývalo, že formaldehyd sice usmrcuje bakterie, mě-

mohl citovat z další práce týkající se těchto výzkumů s virem HIV.

Myslím, že všichni pochopí, proč jsem nadšen výsledky těchto studií: Zprvce osobnost nositele Nobelovy ceny dává záruku, že nejde o fantasmagorické závěry, zadrželé zveřejnění v impaktovaném časopise nejvyšší mezinárodní úrovně dává jistotu, že tyto závěry nemohou být ostatními vědci zpochybnovány. Pro nás to znamená tolik, že my se dnes při výkladu teorie mikrobiálních ložisek můžeme o tyto práce opřít. Přesně jak jsem předpokládal, toxická informace z mikrobiálních ložisek se šíří v tělesných tekutinách a rezonancí se zesiluje. Za určitých okolností při aktivaci T-lymfocytů se mohou mikroorganismy opět replikovat a mohou vyvolávat pseudoakutní infekce. S tím se často setkáváme, že se při detoxikaci objeví třeba aktivní symptomy boreliózy, včetně kožní skvrny, nebo se aktivují známky choroby a detoxikovaný pacient onemocní angínou, chřipkou, aktivuje se mu ekzém či má střevní a močové problémy... Říkáme tomu komplikace detoxikace, ale v podstatě jde o situaci, při níž jsme našimi preparáty aktivovali T-lymfocyty a ze zmíněných nanostruktur došlo k replikaci mikroorganismů.

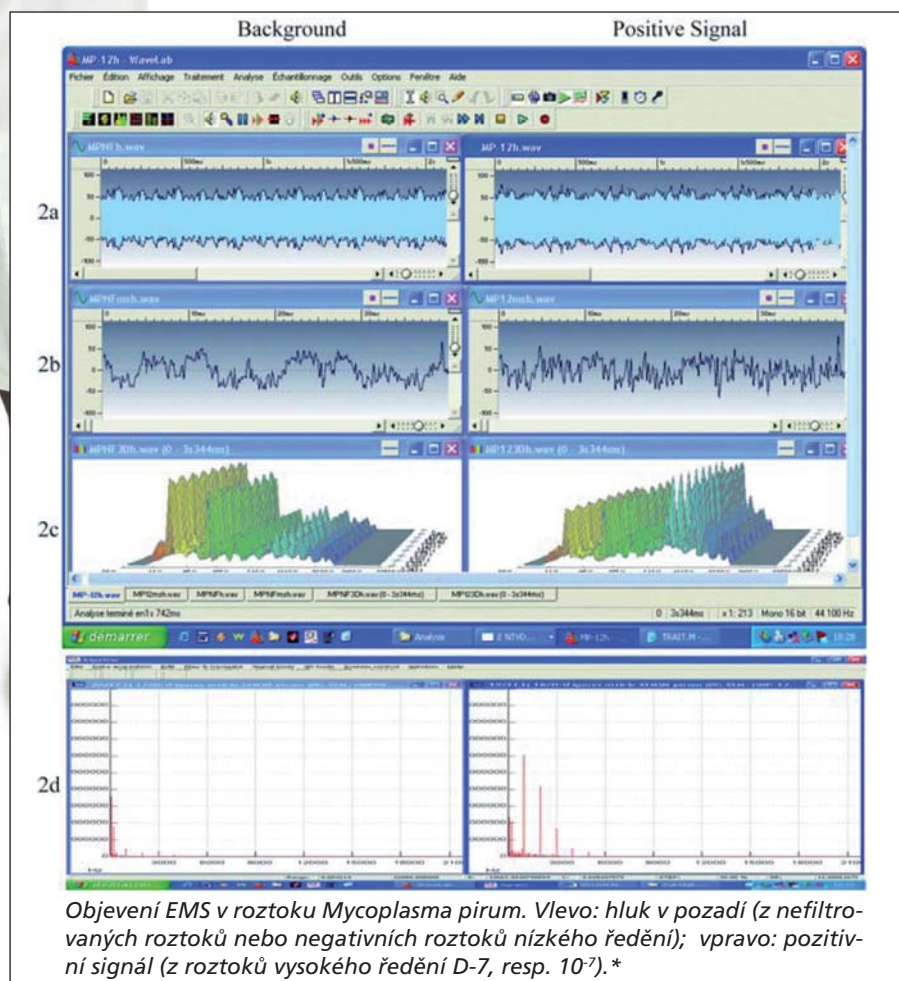
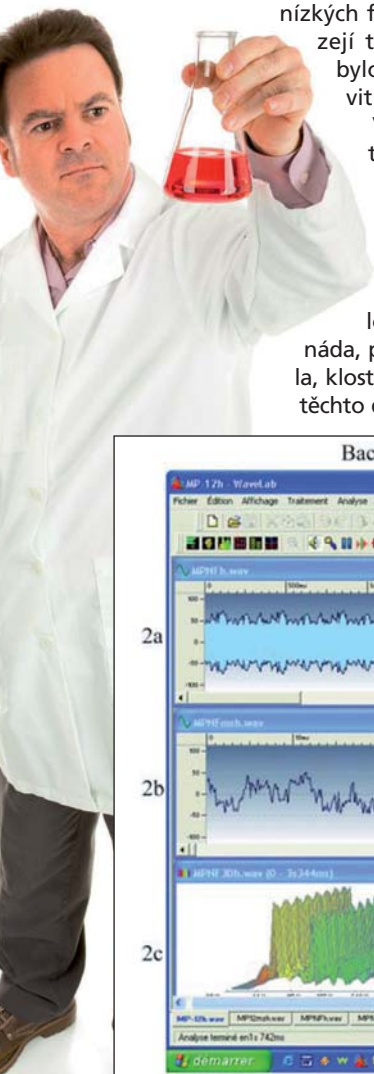
Mohl bych pokračovat ve vítězoslavném tažení těchto důkazů dále, ale myslím, že to pro začátek stačí. Důležité je, že když bude někdo potřebovat oporu pro svá tvrzení, může se o tyto články opřít. A nakonec tyto objevy podávají nepřímou i vysvětlení účinnosti preparátů, které používáme. Informace, jež jsou do preparátu vkládány, nazývám rezonátory, protože samotný preparát je tekutina, ve které jsou rozvířovány molekuly o určitých frekvencích, odpovídajících jak tkáním lidského nebo zvířecího organismu, tak mikroorganismům, které se mohou v těchto tkáních vyskytovat. Rezonančním efektem se šíří účinek těch několika málo kapek, které z preparátu užijeme. Bylo by jinak nevyssvětlitelné, proč deset kapek může v pěti až sedmi litrech krve udělat takový efekt, jaký my můžeme sledovat. Obě dvě rezonance, tedy rezonance sekvencí DNA mikroorganismů a antirezonance našich preparátů, dávají výsledek, na nějž čekáme. Dojde k vyrušení nepříznivého vlivu patologické informace a k vymezení problémů chronického onemocnění.

Jsem rád, že jsem vám mohl závěry této vědecké skupiny zprostředkovat a samozřejmě budu tyto práce sledovat dál. Pokud bych byl pomstychtivý, měl bych určité kopie těchto prací zaslat spolku Nisyfos. Z historie však víme, že rigidnost některých vědců je tak velká, že jejich zastaralé názory zmizí až s nimi. Nejsou schopni je změnit. Doufám, že nás nic takového nepotká. 

MUDr. Josef Jonáš

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

* Interdisciplinary Sciences: Computational Life Sciences (2009) 2: 81–90



Objevení EMS v roztoku *Mycoplasma pirum*. Vlevo: hluk v pozadí (z nefiltrovaných roztoků nebo negativních roztoků nízkého ředění); vpravo: pozitivní signál (z roztoků vysokého ředění D-7, resp. 10^{-7}).*

ní pozorováno v roztocích, které byly dokonale od zmíněných mikroorganismů odfiltrovány. Pokud byl tento roztok rozdělen do několika zkumavek, bylo dokonce možné změřit, že tyto zkumavky, resp. roztok, který v nich byl umístěn, spolu vzájemně komunikují. Důležité bylo, že efekt přenosu mezi zkumavkami byl pozorován jen v případě, že obě zkumavky obsahovaly roztok stejného druhu mikroorganismů. Tedy zkumavka s roztokem stafylokoka se mohla do rozumívat jen se zkumavkou s roztokem stafylokoka, nikoliv se zkumavkou s roztokem streptokoka nebo Escherichie či dalších mikroorganismů. Tyto výsledky poukazují na

ní povrch proteinů bakteriálních buněk, avšak nenapadá jejich genetický materiál. Z toho bylo možné odvodit, že zdrojem signálů je samotná DNA.

V závěru této práce je uvedeno, že byla objevena nová vlastnost DNA: DNA mikroorganismů, a dokonce jen některé zlomky, sekvence této DNA, je schopna vysílat elektromagnetické vlny, které v teukutém prostředí rezonují a jejich síla se zvyšuje. Otázkou je, jak na závěr uvádí experimentující skupina, zda jsou tyto sekvence DNA schopné nést nějaké informace, které by hrály zásadní úlohu při vývoji chronických nemocí. Podobné závěry bych



Reprotoxické látky v životním prostředí II

2. Organická rozpouštědla

Pro rozpouštědla je charakteristické, že dokážou rozpouštět jiné látky. Obecně jsou to tekutiny a mohou být na vodní či uhlovodíkové (ropné) bázi. Rozpouštědla na uhlovodíkové bázi jsou známá pod označením organická rozpouštědla. Vzhledem k tomu, že mají sklon vypařovat se při pokojové teplotě, je mnoho organických rozpouštědel známo coby těkavé organické látky. Organická rozpouštědla se používají do obrovské škály produktů. Nejrozšířeněji užívaná rozpouštědla spadají do několika kategorií s různou mírou případné reprodukční toxicity:

- aromatické uhlovodíky (benzen, toluen, xylen, styren, fenol)
- alifatické uhlovodíky (hexan, oktan)
- chlorované deriváty (trichlorethylen, perchlorethylen, 1,1,1-trichlorethan, dichlormethan, chloroform)
- alkoholy (ethanol)
- glykolétery (ethylenglykol-monomethyléter, ethylenglykol-monoethyléter)
- složité směsi rozpouštědel (benzin)

Lidé mohou být vystaveni účinkům rozpouštědel, pokud pracují ve výrobě elektroniky, ve zdravotnictví, čistírnách oděvů, autoopravnách, laboratořích, jako lakýrníci a v mnohých dalších profesích. Expozice rozpouštědlům v domácnosti může vzejít z barev, odstraňovačů starých nátěrů, lepidel, značkováčů, kosmetických přípravků, korekčních roztoků a některých čisticích prostředků. Rozpouštědla jsou často obsažena v pesticidech jako inertní přísady. V některých oblastech kontaminují pit-

nou vodu. Expozice přicházející z ovzduší může mít původ v čistírnách oděvů či jiných zařízeních, která vypouštějí velká množství rozpouštědel. Rozpouštědla se často vyskytují na úložistiích toxického odpadu a k působení může dojít přímo na úložisti nebo v jeho okolí vlivem kontaminace vzduchu, vody a půdy.

Organická rozpouštědla mají fyzikální vlastnosti, díky kterým snadno pronikají do lidského těla: vypařují se do vzduchu při pokojové teplotě, a tudíž snadno dochází k jejich vdechnutí. Také procházejí placentou a někdy se ve velkých množstvích akumulují v těle plodu. Navíc mnohá rozpouštědla pronikají do tuku v prsou a nacházejí se v mateřském mléce, někdy ve větší koncentraci než v krvi matky. Rozpouštědla kontaminující pitnou vodu se dostávají do těla nejen pitím vody, ale také vstřebáváním kůží a inhalací při sprchování. Celková expozice při deset minut trvajícím sprchování v kontaminované vodě je dokonce větší, než když člověk vypije dva litry téže vody. Rozpouštědla obecně v životním prostředí ani v lidském těle dlouho nepetrávají, nejvýše několik dnů. Na druhou stranu může ale k expozicím docházet denně.

Otázkou, zda organická rozpouštědla mají nepříznivé účinky na reprodukční schopnosti člověka, se zabývá mnoho svazků epidemiologické literatury. Ačkoliv se v některých studiích nepodařilo prokázat zvýšení rizika nepříznivých účinků na reprodukční schopnosti, tvoří tyto negativní studie výraznou menšinu. Důkazy, že roz-

pouštědla zvyšují u žen vystavených jejich účinkům riziko samovolného potratu dvakrát až čtyřikrát, jsou věrohodné. Dvě studie dokonce poukazují na zvýšení rizika samovolného potratu u partnerek mužů vystavených účinkům rozpouštědel.

Důkazy ohledně výskytu organických vrozených vad u dětí žen vystavených účinkům rozpouštědel jsou také poměrně věrohodné, pokud jde o vady centrálního nervového systému, srdce, rtu a patra. Organická rozpouštědla by také měla být považována za jednu z možných příčin pre-eklampsie.

Znepokojivá suma důkazů naznačuje, že poruchy centrálního nervového systému a rakovina mozku a močového ústrojí u dětí stejně jako leukemie se mohou objevit u potomků rodičů (jde zejména o otce), kteří byli vystaveni účinkům organických rozpouštědel, v poměru dvakrát až třikrát vyšším než u ostatní populace.

Většina zmíněných studií se týká rozpouštědel obecně a pouze v několika byli identifikováni konkrétní možní viníci. Následující oddily se zaměřují na určitá rozpouštědla, která by mohla být zejména zodpovědná za některé z uvedených účinků na reprodukční schopnosti.

a) Benzen

Užití

- nátěr, guma, odmašťovadlo, čisticí prostředek septiků, příměs benzínu, řada chemických procesů

Způsoby expozice

- v zaměstnání: některé výrobní profese, benzinové pumpy, rafinerie, výroba gumy
- v životním prostředí: kontaminovaná pitná voda, tabákový kouř, benzinové pumpy

Účinky na reprodukční schopnosti

- u zvířat: poškozují buňky plodu, které produkují krev, vede k deformacím kostí, snížené váze plodu
- u lidí: expozice na straně matky i otce

mají souvislost s poruchami neurální trubice, s rakovinou; expozice matky souvisí se srdečními vadami a nízkou porodní váhou; narušení činnosti varlat; může mít vliv na menstruační cyklus

b) Chloroform

Užití

- chladivo, syntéza fluorokarbonů do plastů, pohonné látky, syntéza antibiotik, plynný dezinfekční prostředek na obilí, běžné rozpouštědlo, chemický odstraňovač skvrn, zubní technika

Způsoby expozice

- v zaměstnání: papírny, čistírny odpadních vod, kanalizace a úpravný pitné vody, spalovny odpadů
- v životním prostředí: chlorovaná pitná voda, koupání, kryté bazény a lázně, dýchání vzduchu v místnostech, požívání určitých potravin

Účinky na reprodukční schopnosti

- u lidí: vedlejší produkty chlorování vody (včetně chloroformu) jsou spojovány s menší velikostí novorozenců, samovolnými potraty, případně některými vrozenými vadami
- u zvířat: snížená hmotnost plodu, opoždění růstu, malformace, změny na varlatech a vaječnicích

c) Epichlorhydrin

Užití

- výroba epoxidových pryskyřic, polovodičů, chemikálií, přítomen v některých lubrikantech, lepidlech, lacích, nátěrech a pesticidech

Způsoby expozice

- v zaměstnání: různé výrobní procesy
- v životním prostředí: některé barvy, laky, lubrikanty, lepidla; kontaminující látka vín skladovaných v sudech s epichlorhydrinovou pryskyřicí

Ilustrační foto:

www.samphotostock.cz

Účinky na reprodukční schopnosti

- u zvířat: poškozuje chromozomy, toxikant se silným účinkem na samčí rozmnožovací orgány
- u člověka: málo prozkoumaný

d) Formaldehyd

Užití

- pryskyřice do dřevotřísek, překližek, izolací, stolních desek, výroba gumy, filmového materiálu, zpracování kůže, barviřská výroba, kosmetika, nemocnice, balzamování

Způsoby expozice

- v zaměstnání: různé výrobní profese, aplikace pěnových materiálů, pohřební ústavy, nemocnice, laboratoře
- v životním prostředí: výfukové plyny motorových vozidel, nové koberce, dřevotříška, některé druhy nábytku, kamna spalující dřevo, cigaretový kouř, výpary z pryskyřic, kosmetika

Účinky na reprodukční schopnosti

- u zvířat: při vysokých dávkách poškozuje rozmnožovací orgány
- u lidí: narušuje menstruační cyklus, zvyšuje riziko samovolného potratu

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

e) Glykolétery

Užití

- nemrznoucí přísada paliva do tryskových motorů, brzdová kapalina, inkoust, barvy, laky, nátěry, tisk, fotografie, výroba obvodových desek, čisticí roztoky, některé pesticidy, parfémy a kosmetika

Způsoby expozice

- v zaměstnání: tam, kde se používá k odmrzování, v čisticích roztocích či jako přísada do inkoustů, barev nebo fotografických chemikálií
- v životním prostředí: domácí užití kosmetiky, parfémů, barev, inkoustů, laků či mořidel

Účinky na reprodukční schopnosti

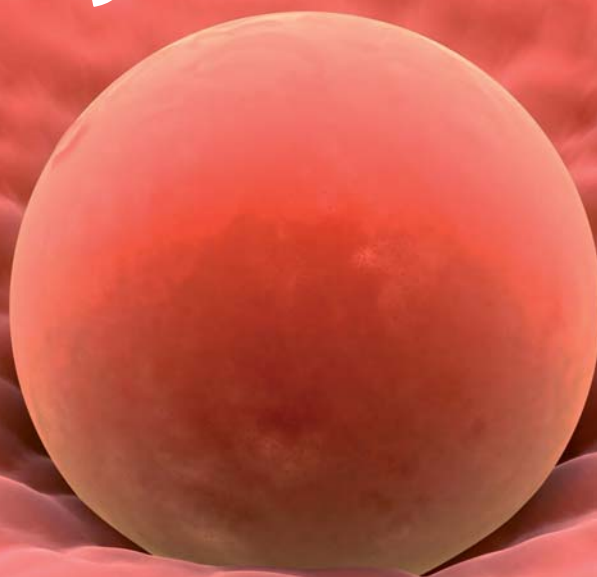
- u zvířat: toxický účinek na varlata, neplodnost u samců, vrozené vady a toxické účinky na plod
- u lidí: poškození mužských reprodukčních schopností, možné riziko samovolných potratů, možné vrozené vady

Kapitulu o organických rozpouštědlech dokončíme v příštím čísle.



„Pomozte ženám, které nemohou otěhotnět.“

Darujte jim



vajíčko...“

...čtu denně na letáčku v tramvaji a zároveň se zamýšlím nad tím, jakou moc má příroda a jak chytře v tomto směru jedná pro dobro člověka. Říká se, že zdraví není všechno, ale bez zdraví je všechno ničím. Tím chci vlastně vysvětlit, proč tolik žen v dnešní době nemůže otěhotnět, vždyť sterilita je také nemoc a začíná být velkým problémem nové doby...

Děti a péče o ně jsou přirozeným pojátkem mezi manželi. Neplodnost má pro partnerský pár významné nepříjemné psychologické a sociologické důsledky, neboť jen pár vychovávající děti má status rodiny v původním významu.

Patnáct až dvacet procent žen z nějakých důvodů nemůže otěhotnět fyziologickým způsobem. Řada z nich trpí funkční neplodností, což znamená, že gynekologové nenacházejí žádné hormonální poruchy ani morfologické změny na gynekologickém ústrojí. A tady právě vzniká velký prostor pro detoxikační medicínu, která ví, jak některé problémy vysvětlit, a pokud není mechanická závada, i odstranit. Stává se, že žena spontánně otěhotní i po několika předchozích neúspěšných pokusech o umělé oplodnění.

Zásadním problémem je vždy stres. Za stresem vždy přicházejí toxiny. Stresovaný orgán není schopný se sám zbavit toxinů, kterých je v životním prostředí mnoho. Schopnost sebečištění orgánů lidského těla narušují různé chemické látky, kovy, radioaktivita, nadbytečné užívání léků, plísně a především svět mikroorganismů. Toxiny v oblasti rozmnožovacího ústrojí mohou komplikovat oplodnění nebo ovlivnit zdravotní stav budoucího dítěte. Záleží na tom, o jak agresivní toxiny jde. A tady právě příroda uplatňuje svou prozíravou moudrost. Nechce nechat vajíčko – budoucího tvorečka – ve znečištěném prostředí dělohy, neboť toto jedovaté prostředí ovlivňuje vývoj plodu a nakonec i tělesnou a duševní kvalitu novorozeného dítěte.

Vývoj mozku a rozmnožování buněk probíhá v prenatálním vývoji velice rychle. Víme, že devět měsíců nitroděložního vývoje je možno přirovnat k devadesáti letům života člověka. Plod v tak krátké době nemá čas kompenzovat genetické chyby. Toxiny tak mohou ovlivňovat funkčnost systémů novorozence a jeho celkový vývoj. Hlavní toxiny totiž vznikají v mikrobiálních ložiscích rozmístěných v gynekologickém ústrojí nebo v orgánech blízkých, ale také v lymfatických uzlinách, kterých se nachází v pánvi velké množství. Jsou to známé zoonózy, toxoplasma, tularemie nebo neuroinfekce typu borelie, která je velmi nebezpečná a agresivní. Streptokoky, chlamydie a některé druhy virů a bakterií jsou velmi toxické vůči vyvíjejícímu se plodu. V detoxikační medicíně je známo, že mikrobiální ložisko je tím aktivnější, čím více je organismus ve stresu a emoční zátěži. Již od pradávna je známo, že má být žena v těhotenství psychicky vyrovnaná, klidná a bez stresových podnětů, jinak může vzniknout u plodu poškození nervového systému s dalšími poruchami imunity. Nesmíme opomenout ani svět hormonů, které se podílejí na vzniku a průběhu těhotenství. Jsou řízeny z hypofýzy a hypotalamu a tam se také často setkáváme s toxickými zátěžemi.


Obdobně u mužů ovlivňují ložiska ve varlatech kvalitu spermií a narušují genový fond spermie. Dnes se již ví, že rapidně klesá počet spermií u mužů, a tak se naši mladí muži dostali na padesát procent hodnoty, která byla naměřena před padesáti roky. Současná detoxikační medicína v našem pojetí má velké možnosti, jak s tímto stavem pracovat. Detoxikace ženy i muže před plánovaným početím je dnes již opodstatněnou přípravou rodičů na zdárný průběh těhotenství, porodu a zdraví dítěte. Mou poradnou prošlo několik stovek žen, které v detoxikační medicíně našly pomoc.

Uvádím vyjádření jedné maminky za všechny:

„Léčila jsem se pět let na Crohnovu chorobu – vleklý zánět střev. Užívala jsem denně hodně léků včetně antidepressiv. Byla jsem psychicky téměř na dně, když mi lékaři oznámili, že při mé chorobě by byl zázrak, kdybych otěhotněla. Asi tři roky jsme se o dítě pokoušeli, velmi jsme po něm s manželem toužili. Mezitím jsme postavili dům, ale otěhotnět se stále nedařilo. Detoxikační poradnu jsem navštívila již v dost zoufalém psychickém i fyzickém stavu a viděla jsem v této terapii poslední naději. Po vyšetření mi terapeutka paní Hnilicová oznámila, že můj stav tak beznadějně nevidí a tím mě velice psychicky podpořila. Přesně jsem se řídila jejími radami, pravidelně užívala preparáty. Nejdříve jsem se začala cítit dobře psychicky, po dalších třech měsících i fyzicky. Asi po půl roce jsem otěhotněla. Detoxikace ještě nebyla dokončena a já už byla těhotná! Bylo to nejen pro mě velmi krásné překvapení. V detoxikaci jsem pokračovala opět po porodu a vcelku brzy jsem postupně vysazovala léky, vždy po poradě s ošetřujícím lékařem. Naše rodinka se rozrostla o další dva kluky, takže během pěti let se mi podařilo po detoxikačních kúrách otěhotnět třikrát, za což jsem této terapii nesmírně vděčná.“

Vyjádření terapeutky:

S paní Zdenou se mi velice dobře spolupracovalo. Byla velmi trpělivá, detoxikační kúry zvládala poměrně rychle a bez větších potíží. Začaly jsme psychikou a detoxikací střev od mikrobiálních toxinů, které způsobily zánět sliznice střeva. Dále jsem odstranila toxickou zátěž z oblasti hypofýzy a hypotalamu, tím se upravilo správné řízení funkce hormonů. Postupně jsem poznala všechny tři děti a tady stojí za zmínku zjištění zdravotního stavu prvního syna. Právě u něho se projevila nedokončená detoxikace matky od mikrobiálních toxinů, které měla matka ve střevech a gynekologických orgánech. Dítě to po matce podědilo a projevovalo se to na vegetativním nervovém systému poměrně velkou hyperaktivitou (neklidné, velmi živé dítě) a také na tenkém střevě, kde došlo k zablokování vstřebávání minerálních látek a vitaminů. Do budoucna by měl velké zdravotní potíže, takže jsme začali ihned s detoxikací. Ostatní děti nemají větší problémy, v době jejich porodu již byla maminka fyzicky i psychicky bez potíží.

Na této kauze maminky je jasně patrné, jak to s námi příroda myslí dobře. Je potřeba jí jen naslouchat a velkou měrou se nám potom odvděčí. 

Růžena Hnilicová

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

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

– zachyceno v síti

Nová naděje na vlastní zdravé dítě – výměna části vajíčka

Britští vědci zveřejnili v Nature článek, v němž dokazují, že u některých vrozených vad se lze dědičnému postižení vyhnout výměnou části vajíčka. Embryo, které se pak vyvíjí, je navíc geneticky téměř stoprocentně shodné s rodiči.


Podle předního českého biologa Josefa Fulky jr. zvládají tyto postupy technicky i čeští odborníci a je jen otázkou času, kdy je kliniky pro umělé oplodnění nabídnou svým pacientkám.

Britští vědci vyzkoušeli metodu přenosu jader z vajíčka matky do vajíčka dárkyně u takových, jejichž DNA nesla závažné genetické poruchy. Při experimentech se ukázalo, že embrya z „vylepšených“ vajíček nemají mutace, jsou geneticky shodná s rodiči a zdravě se vyvíjejí.

Každá buňka, a tedy i ženské vajíčko, má dědičnou informaci zapsanou v jádře, ale zčásti i v mitochondriální DNA (mtDNA). Ta je obsažena ve všech buňkách, ale dědí se jen z matky na potomky. Právě zde může být problém. Existují vážné mutace mtDNA, které způsobují nositelům závažná tělesná i duševní postižení.


Mutace, přenášená po mateřské linii, se většinou odhalí až po narození prvního postiženého dítěte. Tyto rodiny pak řeší, zda mít, nebo nemít další dítě či zda použít darované vajíčko. Nový postup jim umožňuje s pomocí lékařů stvořit téměř stoprocentně vlastní dítě, navíc bez závažné choroby.

Britští vědci z univerzity v Newcastlu vyzkoušeli metodu manipulace s vajíčky na abnormálních embryích z Newcastle Fertility Center. Vyňali z vajíčka budoucí matky jádra (s membránou a malým množstvím buněčné cytoplazmy) a vložili do vajíčka dárkyně – do cytoplazmy zbavené jádra. A embrya se bez problémů vyvíjela. Malé množství mitochondriální DNA, které se dostane do darovaného vajíčka spolu s jádrem, již vývoj embrya neohrožuje, neboť v tak malém počtu se případné mutace neprojeví.

Josef Fulka upozorňuje, že podobnými metodami by bylo možné pomáhat nejen ženám, které jsou nositelkami vážných mutací v mitochondriální DNA, ale i dalším pacientkám, jejichž vajíčka jsou poškozena, a ony proto zatím nemohou mít vlastní dítě. 

Zdroj: MF DNES, 15. 4. 2010

Těhotné ženy si mohou dát sklenku, dítě neohrozí

Ženy, které si během těhotenství dopřávají týdně jeden nebo dva alkoholické nápoje, nenařadí rozvoj chování nebo intelektu svých dětí. Tvrdí to studie britských vědců. Těhotné ženy, které pily sklenku vína (175 ml), 50 ml destilátu nebo zhruba půllitr piva týdně, podle odborníků své děti nijak neohrožily. Ale u dětí, jejichž matky holdovaly v těhotenství alkoholu pravidelně a vydatně, je vyšší pravděpodobnost hyperaktivity i problémů týkajících se chování a emočního rozvoje. 

Zdroj: MF DNES, 7. 10. 2010

Josef Tegel

– nejstarší klient
MUDr. Jonáše



Josef Tegel – Návrat před bouří

Pane Tegele, přijel jste k nám sám, nebo vás někdo přivezl?

Přijel jsem do Prahy sám, nejprve vlakem a potom hromadnou dopravou.

Jak jste se o nás dozvěděl?

Koupil jsem si počítač a našel jsem si vás na internetu.

Jaké zdravotní potíže vás nejvíce trápí?

Hůře se mi chodí do schodů a na noze se mi dělá kuří oko, které mě tlačí v botě...

Říkáte si – co je na tomto rozhovoru

zajímavého? Přečtěte si úvodní část znovu a vezměte v úvahu, že panu Tegelovi je bezmála sto let. Narodil se v roce 1910, kdy bylo území dnešní České republiky ještě součástí Rakouska-Uherska a celému soustátí vládl císař František Josef I. Pan Tegel je samé překvapení a boří konvenční představy o stáří. Má spoustu koníčků, zajímá se o aktuální dění. Raduje se z každé maličkosti, třeba z toho, že jsme mu uvařili dobrou kávu. Mrzí ho, že ještě neumí upravovat v počítači obrázky, a rád by se to naučil. Když skenuju fotografie, které přinesl, dívá se mi přes rameno a ptá se na všechno, co ho zaujme. Na oplátku se ptám také.



Zajímáte se o přírodní medicínu již dlouho?

V osmdesátých letech jsem chodil na přednášky pana doktora Jonáše. Tehdy spolupracoval s paní Průchovou. Koupil jsem si knihy, byly opravdu zajímavé. Ale nějak jsem nebyl důsledný. Jen když mě začalo něco trápit, tak jsem zakotvil trošku v té makrobiotice. Pavel Viskup napsal knihu, která se jmenovala Lékař kuchařem. Jeho filozofie spočívala v zásadotvorných a kyselinotvorných potravinách. Říkal, že je potřeba opravdu mít rovnováhu mezi kyselinami a zásadami, aby krev měla pořádek

správné pH, těch 7,35–7,4. A je to pravda. Pokud má člověk zdravou krev, tak je zdravý. A to je vlastně základ všeho. Zajímala mě také voda. Objevil jsem knihu Šokující pravda o vodě od P. C. Bragga a P. Braggové, jeho dcery. Zabývali se vodou celý život a říkali, aby lidé nepili minerální vody a vody, které obsahují anorganické látky. Tělo nepřijímá anorganické látky a vylučuje je; pokud je nemůže vyloučit, ukládá je v ledvinách nebo v játrech v podobě kamenů. Dokonce říkal, že tomu, kdo má hodně těchto usazenin, zkamenění nebo ztvápenatí mozek, protože tělo ukládá ty minerály tam, kam nemá. Mám s tím osobní zkušenosti: Dříve jsem měl oteklé klouby, a tak jsem spekuloval, čím to je. Zjistil jsem, že je to z vody. Měli jsme hodně tvrdou vodu, obsahovala hodně vápníku.

Jaké je vaše původní povolání?

Posledních deset roků jsem byl zaměstnaný ve vědeckém ústavu zemědělském. Zaváděli jsme nové technologie v družstvech a na státních statcích. Současně jsme prověřovali, zda to, co vyvinuly výzkumné ústavy (třeba obilnářské), je dobré, nebo špatné. Byla to zajímavá práce, bavilo mě to.

Jak trávíte svůj čas nyní?

Teď mám počítač a internet a to mně zabere dost času. Je to moc zajímavé, opravdu, pro mě je to přímo zázrak. Jenomže jsou

tam dobré i špatné věci... (Vytahuje obrázek, na němž je naznačené možné škodlivé působení mobilního telefonu na zdraví člověka.) To si můžete nechat, jestli chcete. To je jak působí mobil, mám to z internetu.

(Probíráme se fotografiemi jeho rodiny, ke každé z nich pan Tegel něco poví. Mezi nimi je i jeden obraz.)

To jste maloval sám?

Ano, to je idylický epos Heřman a Dorota, jmenuje se to Návrat před bouří. On si ji vede z nějakého vystěhovaleckého tábora; on pochází z nějaké lepší rodiny a má strach, jestli ji přijmou. A tak je to návrat před bouří, už ty oblaky tomu nasvědčují.

To je nádherné...

Měl jsem to na výstavě. I jiné obrazy jsem ještě dělal, ale ty už tady nemám.

Pan doktor Jonáš říkal, že vám nenaměřil žádné emocionální zátky, což je velmi neobvyklé. Jak se vám toho podařilo docílit?

Víte, já jsem neměl čas trápit se a dělat si starosti. Měl jsem hodně zájmů: fotografoval jsem, maloval jsem, cvičil jsem v Sokole a měl jsem i spoustu jiných zájmů, ani jsem to nestíhal.

Co myslíte, že je tajemstvím vašeho dlouhého života?

To nevím. Já ani nevím, jak jsem se k tomu dostal. Chtěl bych... mám to naplánované ještě do sto pěti let. Ale tak, abych byl fyzicky i psychicky aspoň nějak na úrovni, jinak to nemá smysl. Abych měl ještě radost ze života... Zatím jsem to zvládl.

Náš rozhovor se chýlí ke konci a pan Tegel se pomalu chystá na zpáteční cestu. Mezi dveřmi se ještě otočí a zeptá se s přirozeností sobě vlastní:

Můžete mi poradit, jak se odsud dostanu na Hlavní nádraží?

To bude nejlepší, když půjdete na tramvajovou zastávku Masa-

rykovo nádraží a tam počkáte na šestadvacítku. Jestli chcete, já vás doprovodím.


Ne, děkuju, to není potřeba, já to tam už znám. Potřeboval jsem jen to číslo tramvaje...

Mgr. Petra Kotková



Komentář MUDr. Jonáše

Pana Tegela znám bezmála třicet let. Když se před vámi objeví v ordinaci stoletý muž, který jen tak mimochodem přijel 150 kilometrů vlakem a šel pěšky z nádraží, máte pocit, že jste potkali dinosaura. Ano, tak emocionálně silný pocit je mluvit s člověkem, který vás ve svých sto letech podrobí důkladným otázkám o kvalitě čističky

vzduchu, kterou si právě koupil. Chce znát i konstrukční podrobnosti a vysvětlit, jak by mohla prospět jeho zdraví. Pak zavede řeč na konstrukci jednotlivých filtrů na vodu: má doma tři, zapojené za sebou podle jakéhosi logického schématu, které si sám vymyslel. Nevrlé se zmíní o své nebožce ženě, která zemřela v 97 letech, a vyčítavě sděluje, že nedbala jeho rad: nežila správně, nedodržovala životosprávu, necvičila, zkrátka o své zdraví moc nedbala. Tento muž žije sám, obstarává si vše potřebné k životu. K vyšetření přišel v pečlivě vykartáčovaném obleku, v košili s kravatou. Při rozhovoru s ním si uvědomíte, že vlastně neexistuje žádná degenerace mozku, že příznaky stáří jsou něco, co jsme si my šedesátníci, sedmdesátníci a osmdesátníci vymysleli. Lidský organismus je schopen existovat velmi dlouho a plně fungovat tak, aby stál život stále za to. Pan Tegel má naprogramovaný organismus tak, že jeho orgány se ve své funkci vracejí stále ke svému ideálu, a toho my chceme dosáhnout detoxikací organismu. Chceme, aby si naše tkáně a orgány vzpomněly na dobu, kdy existovaly v ideální kondici. Kdyby šlo z pana Tegela vyrobit preparát, který by přenesl vlastnosti jeho organismu na nás ostatní, byl by to nejoblíbenější preparát firmy Joalis. 


zachyceno v síti

Ložnici a jejím vybavením i využíváním více či méně souvisejí problémy se spánkem, únava, bolavá záda, stres, autonehody jako důsledek mikrosnánek či klesající počet narozených dětí.

Švýcarská společnost Isopublic provedla průzkum, v němž vyhodnocovala informace o ložnicích a chování v nich v sedmadvaceti státech světa. Češi obsadili medailová místa v přehlcení ložnice nábytkem a ve využívání ložnice k práci, především na počítači.

V uvedeném průzkumu se také zjistilo, že třicet procent naší populace si v dospělosti ještě nevyměnilo matraci. Její hygienická životnost se přitom pohybuje kolem sedmi až deseti let. Výrobci sice dávají záruku pětadvacet let, ale podle Věry Jančové z Mendelovy zemědělské a lesnické univerzity v Brně (Ústav nábytku, designu a bydlení) se polyuretanové pěny používané v matracích rozpadají mnohem dříve, takže šedavý prášek, který z nich padá, není prach, ale původní materiál, který se jaksí sám zpopelnil.

Lékaři upozorňují, že lidé by se v ložnici měli věnovat především spánku a sexu. S prací však jde ruku v ruce stres, který neprospívá ani jednomu, ani druhému. Ostatně i vyznavači čínského učení feng-šuej varují, že přímý výhled z postele na pracovní stůl působí negativně na kvalitu spánku. Muži navíc při psaní v posteli mívají notebooky položené na klíně. Notebooky kromě vysokofrekvenčního záření vyzařují také teplo, které nahřívá varlata, a brzdí tak tvorbu spermií. Obdobný efekt mají i vodní postele, u nichž je nutné zahřívát povrch matrace, aby nestudil – ty snižují efektivnost spermií o plně tři čtvrtiny.

Odborníci doporučují vytvořit v ložnici správnou atmosféru například pomocí uklidňujících nebo stimulačních přírodních vůní. 

Zdroj: Bydlení (magazín MF DNES), 05/2010; Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Hříchy v českých ložnicích



Kontryhel obecný

(*Alchemilla vulgaris*)

Kontryhel je rostlina hojně se vyskytující po celé Evropě. Její rodové jméno „*Alchemilla*“ je odvozeno z arabského „alkemelych“, což znamená „alchymie“. Toto jméno dostala rostlina snad proto, že ji používali středověcí alchymisté při svých snahách vyrobit kámen mudrců, kterým by bylo možno přeměnit bezcenné kovy ve zlato.

Jako droga se používá nať (*Herba alchemillae*) a list (*Folium alchemillae*). Kvetoucí nať a list se sbírá v květnu až září, suší se ve stínu. Obě používané části rostliny obsahují až 8 % tříslovin, silice, hořčiny, glykosidy a dosud neznámé látky.

Bylina se užívá jako spasmolytikum a sedativum vnitřně v nálevu (dvě čajové lžičky řezané natě na šálek vody, pijí se dva šálky denně) při průjmec, při zvláště silné menstruaci a preventivně k ulehčení přechodu. Deset dní před počátkem menstruace až do jejího ukončení se pijí dva šálky denně. Při prvních obtížích klimakteria se pijí jeden až dva šálky po deset dnů v každém měsíci. Může se používat také zevně, a to k výplachům při zánětlivých onemocněních dutiny ústní a krvácení z nosu a k omývání špatně se hojících ran.

Kontryhel byl odedávna rostlinou Bohyně a ženské síly přírody. Čaj z něj pily ženy, které neměly rády svou ženskost, a muži, kteří s ní hledali spojení. Lidová pověra říká, že kdo nosí tuto rostlinu, získá lásku.

Zdroje:

J. Korbelař, Z. Endris, J. Krejča: *Naše rostliny v lékařství*. Avicenum, Praha 1973
S. Lavenderová, A. Franklinová: *Magické rostliny*. Volvox globator, Praha 1999



Jetel luční

(*Trifolium pratense*)

Rod *Trifolium* zahrnuje asi tři sta druhů, které rostou převážně v mírném pásmu severní polokoule. V České republice se hojně vyskytuje od nížin až po horské oblasti, na loukách, pastvinách a lesních lemech. Má rád čerstvé vlhčí půdy bohaté na živiny.

Jetel luční kvete od května do října. K léčivým účelům se sbírají květy (*Flos trifolii pratensis*) v čase vrcholu kvetení. Z rostliny se uštipují celé květní hlávky, které se pak v tenké vrstvě suší ve stínu nebo v dobře větrané místnosti. K přípravě čaje nebo nálevu stačí dvě lžice sušeného květu, které se přelijí 0,5 l vroucí vody a nechají asi pět minut odstát.

Droga obsahuje glykosidy, třísloviny, flavonoidy, barviva, fenolické látky, pryskyřice, silice, tanin a flavonové substance pratol a pratensol. Látky obsažené v této bylině mají dezinfekční účinky, čehož lze využít zejm. při léčbě katarů a infekcí trávicího traktu (průjem, střevní koliky, zvracení, otrava jidlem). Bylinka má také účinek čisticí, a bývá proto přidávána do čisticích čajových směsí. Blahodárně působí na lymfatický systém (používá se na oteklé lymfatické žlázy), pomáhá při revmatismu a při cukrovce. Dezinfekční a čisticí účinky jetele mohou být prospěšné i při léčbě respiračních onemocnění, jako nachlazení, bronchitida, angína, chřipka apod. Působení jetele pomáhá tělu s ničením a vypuzováním původců infekce a zatěžujících toxinů a tím zkracuje a ulehčuje léčbu těchto nemocí. Dlouhodobé užívání jetele pomáhá zmírnit obtíže spojené s klimakteriem. Zevně se jetel používá pro léčbu kožních potíží, jako jsou některé typy ekzému, drobná poranění kůže, akné, vyrážky apod.

Na všechno je ale možné pohlížet z různých úhlů. Proto jsme dnes udělali malou odbočku a na závěr tohoto článku jsme pro vás vybrali báseň, jejíž vznik inspiroval právě jetel. Pokud chcete, můžete spolu s námi na chvilku opustit pragmatickou rovinu a podívat se na tuto bylinku očima básníka...

Květlo v poli jetelíčka,
jak myšlének v děvčeti,
a jen jeden čtverolístek
snil o sladkém dítěti.

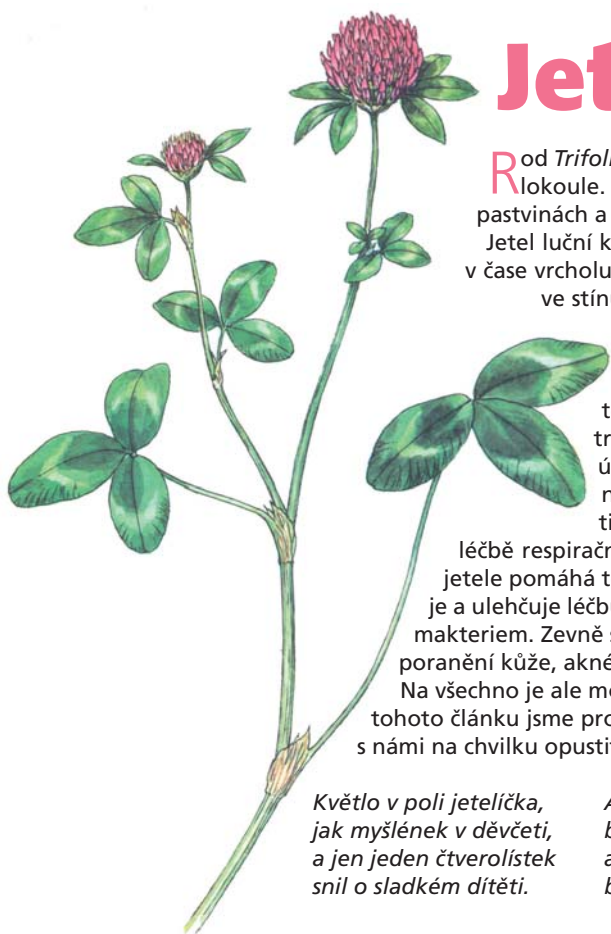
A já poslal broučky zlaté,
by jej spodem hledali,
a pak včelky pamsalky,
by se v medu zeptaly.

Bylo ptaní, namlouvání,
šum a slastí výbuchy,
a ten jetel čtverolístek
pln panenské předtuchy.

A pak vyšla jak sluníčko,
když svět jarem oslní –
sladké dítě, sladké dítě,
sen se tobě vyplní.

(Vítězslav Hálek, sbírka *V přírodě*)

Zdroje: www.bylinky.eu, botanika.wendys.cz, ld.johannesville.net; Ilustrace: *Naše rostliny v lékařství*



Dnes s Mgr. Evou Jonášovou

Římský salát s polentou

Římský salát, cherry rajčátka, sůl, pepř, olivový olej, polentový knedlík, 200 g kozího sýra, opražené oloupané mandle, 3 lžičky jablečného octa, 1 lžička celozrnné hořčice, 1 lžička javorového sirupu

Rajčata zakapaná olejem pečeme v předehřáté troubě asi půl hodiny při 180 °C. Pak je osolíme a opepříme. Polentu nakrájíme na plátky, opečeme z obou stran. Na opečenou polentu naskládáme kozí sýr a zapečeme pod grilem. Mísu vyložíme listy salátu, přidáme



pečená rajčata a zálivku (olivový olej, jablečný ocet, celozrnná hořčice, sůl, pepř, javorový sirup). Naskládáme polentu se sýrem a posypeme praženými mandlemi.

Kuřecí steaky v jogurtu s bramborovými opečenkami

600 g kuřecích prsíček, 2 lžičky bílého jogurtu, 2 lžičky olivového oleje, sůl, pepř, lžička sekané máty, grilovací koření, brambory, pohanková mouka, vejce

Smícháme jogurt se solí, olejem, pepřem, mátou a grilovacím kořením. Omytá kuřecí prsíčka naložíme do marinády – nejlépe přes noc. Opečeme na grilovací pánvi. Brambory uvařené ve slupce oloupeme, nastrouháme, přidáme vejce a mouku. Vytvoříme tužší těsto, vytvarujeme obdélníčky a opékáme na pánvi.



PŘEDNÁŠKY S OSOBNÍ ÚČASTÍ

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
6. 11. 2010	10.00–14.00	Demonstrační měření***	Marie Dolejšová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	400 Kč
10. 11. 2010	16.00–18.30	Seminář V „Klasická vs. detoxikační medicína“	Ing. Vladimír Jelínek	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	300 Kč
23. 11. 2010	9.30–16.00	Seminář I*	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	600 Kč
30. 11. 2010	9.30–16.00	Seminář II**	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	600 Kč
2. 12. 2010	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně	distributor	e-mail	0 Kč
7. 12. 2010	9.30–15.30	Seminář III B (praxe)	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	1000 Kč
9. 12. 2010	10.00–14.00	Demonstrační měření***	Yvona Schwartzová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	400 Kč
11. 1. 2011	9.30–16.00	Seminář I*	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	600 Kč
19. 1. 2011	10.00–14.00	Demonstrační měření***	Ing. Vladimír Jelínek	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	400 Kč
20. 1. 2011	13.00–15.00	Zkouška 2. stupně	distributor	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	299 Kč

* 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. Zaměření na konkrétní zdravotní problém a porovnání jeho příčin u různých osob.

Informace a přihlášky:

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

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>
2. 11. 2010	17.00–18.00	Potvrzení staročínské medicíny pohledem MUDr. Jonáše	Alena Svobodová	1. regionální centrum, Na Florenci 19 A, Praha
24. 11. 2010	17.00–18.00	Zdroj všech neštěstí	Vladimíra Málová	1. regionální centrum, Na Florenci 19 A, Praha
14. 12. 2010	17.00–18.00	Barvy v auře a každodenním životě	Alena Svobodová	1. regionální centrum, Na Florenci 19 A, Praha
8. 2. 2010	17.00–18.00	Tajemství meridiánů	Alena Svobodová	1. regionální centrum, Na Florenci 19 A, Praha

Informace a přihlášky:

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

Nutno přihlásit se předem. Přednášky jsou zdarma.

Body Centrum Brno – přednášky pro veřejnost

datum	čas	název akce	lektor	místo konání
4. 11. 2010	17.30–19.00	Lze vyléčit astma?	Soňa Tomanová	Brno střed, Malinovského nám. 4, 4. p., dv. 415a
9. 11. 2010	17.30–19.00	Chci mít zdravé dítě	Jiří Skoumal	Brno střed, Malinovského nám. 4, 4. p., dv. 415a
23. 11. 2010	17.30–19.00	Bolest jako zbytečná součást života	Jiří Skoumal	Brno střed, Malinovského nám. 4, 4. p., dv. 415a

Informace a přihlášky:

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

Přednášky jsou zdarma.

KONGRES PRAKTICKÝCH LÉKAŘŮ PRO DĚTI A DOROST

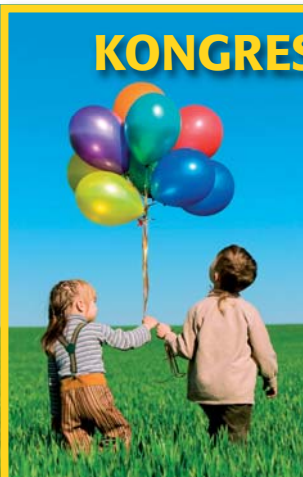
13. 11. 2010 v TOP HOTELU PRAHA

Motto:

„S INFORMAČNÍ MEDICÍNOU NA CESTĚ K PREVENCI“

Kongres je určen pro lékaře a je zařazen do programu vzdělávání OSPDDL ČLS JEP s šesti kredity.

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



Kongresový den

s **Mgr. Marií Vilánkovou a Ing. Vladimírem Jelínkem**

27. 11. 2010, Wellness Hotel Step Praha

Témata kongresového dne

Ing. Vladimír Jelínek:

- Speciální „lékařské“ preparáty. Jejich smysl, způsob vytváření a k čemu slouží v detoxikačních terapiích. Jejich současný přehled a vývoj energo-informační medicíny.
- Úzkosti, strachy, obavy, nejistoty. Druhy toxinů a s nimi související preparáty, které jsou spojovány s těmito emocemi. Psychologický a psychiatrický pohled. Praktické zkušenosti a možnosti odstraňování těchto nezdravých emocí a získávání životních jistot.

Mgr. Marie Vilánková:

- Játra a jejich nejčastější mikrobiální zátěže. Hepatické a další viry. Vliv infekčních ložisek na imunitu, tukový metabolismus, cholesterol a další souvislosti.
- Používání komplexů v terapeutické praxi – přehled a účinnost. Zvládání akutních infekcí pomocí komplexů a „lékařských“ preparátů.

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

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.

Pozn.: Všechna místa jsou již obsazena. Můžete se přihlásit jako náhradníci.

Joalis GynoDren

Gynekologické ústrojí prodělává v dnešní civilizaci mimořádnou zátěž. Toxiny přítomné v tomto ústrojí mohou být příčinou mnoha různých potíží, jako jsou záněty poševní sliznice či epiteliální změny na čípku dělohy, záněty vaječníků, cysty, myomy, záněty dělohy apod.

Toto ústrojí má funkci rozmnožovací a představuje prostředí, v němž se vyvíjí plod. Mikrobiální ložiska uložená například v děložní stěně mohou produkovat toxiny nebezpečné pro vyvíjející se plod, a proto je očista gynekologického ústrojí před otěhotněním zásadní.

Preparát GynoDren detoxikuje gynekologické ústrojí od mikrobiálních ložisek. K detoxikaci od cizorodých látek a dalších toxinů či k očištění řídicích orgánů hormonálního systému je třeba využít jiné preparáty Joalis.



Náš tip

Gynekologické ústrojí úzce souvisí s celou řadou dalších orgánů. Vhodné je kombinovat preparát GynoDren s preparáty Cranium a Hypotal, ovlivňujícími hormonální regulaci, a dále s preparáty Lymfatex, Vegeton, UrinoDren, Emoce a Streson.



Více informací najdete v rubrice Galerie preparátů.

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