

Antibiotika

Cholesterol a ti druzí

Káva

– netoxický toxin

**Překonávání emocí pomocí
jejich symbolických obrazů**

**Deset let řízené
a kontrolované detoxikace**

Přemýšlíte nad tím, jaký dárek nadělit
pod stromeček těm, které máte rádi?
Chcete být originální?

Zapomeňte na mýdlo a ponožky
a věnujte svým nejbližším lepší zdraví!

**Detoxikační sety
bioharmoni® I a bioharmoni® II**

Detoxikační set osmi preparátů bioharmoni® pomáhá harmonizovat fyzické i psychické funkce organismu a obnovovat jeho přirozené samočisticí schopnosti.



1 harmonizuje psychiku a funkci nervové soustavy



2 harmonizuje lymfatický systém organismu



3 harmonizuje funkci metabolismu



4 harmonizuje funkci dýchacího ústrojí, močového ústrojí, jater, sleziny, žaludku a srdce



5 harmonizuje funkce organismu, zejména vylučování toxických kovů



6 harmonizuje funkci gynekologického systému, kůže, kloubů, periferního nervového systému, střeva a štítné žlázy



7 harmonizuje obranyschopnost organismu



8 harmonizuje funkci žilního systému, oka, ucha, dutiny ústní, slinivky břišní, prsní žlázy a dýchacího ústrojí, zejména mandlí

Preparáty jsou vytvořeny podle originální metody řízené a kontrolované detoxikace MUDr. Josefa Jonáše.



bioharmoni® – pro váš harmonický život



bioharmoni



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

úvodník

Kdysi dávno, když se ještě Vánoce psaly s malým „v“, bývalo zvykem trávit konec roku v kruhu rodiny, zpívat koledy a dodržovat různé obyčeje jako krájení jablíčka či házení střevícem. Vánoční svátky byly milou příležitostí potěšit se z přítomnosti svých blízkých a udělat jim radost drobným, ale vkusným dárkem.

Od těch dob se však změnilo víc než jen pravopis. Tradice dostaly novou podobu – umělý stromeček ozdobený už ve výrobě kdesi v Číně a zběsilé šílenství v supermarketech doprovázené až čtyřmi koledami z místního rozhlasu. Nervozita a stres se stupňují přímo úměrně datu v kalendáři. Výsledkem je, že jsou lidé po Vánocích vyčerpaní jako po nemoci a zotavují se i několik týdnů.

Proto se domnívám, že není od věci začít myslet na Vánoce už teď, v listopadu. Udělali jsme to i my v redakci a zařadili jsme například malou inspiraci na vánoční mlsání (jak jinak než zdravě). Horkým vánočním tématem jsou i tuky, o kterých pan doktor Jonáš mluví v článku Cholesterol a ti druzí. A pokud přemýšlíte, zda svému potomkovi koupit pod stromeček počítač, možná vám v rozhodování pomůže článek s názvem Počítač v dětském pokoji: ano, či ne.

Celý bulletin není samozřejmě jenom o Vánocích. Vychází v době, kdy bývá tradičně vysoká nemocnost, a proto jsme zařadili mimo jiné i článek paní magistry Vilánkové o stále aktuálních antibiotikách.

Věřím, že se poselství Vánoc ještě neztratilo a že se nám i prostřednictvím bulletinu podaří přispět k vytvoření (nejen vánoční) atmosféry klidu, lásky a radosti také u vás doma.

Mgr. Petra Kotková



Obsah

téma měsíce	Cholesterol a ti druzí	4
příležitostné	Konzumace tučných ryb prospívá očím	5
psychika & detoxikace	Hyperaktivní dítě XI	6
galerie preparátů	OkulaDren	8
strava & metabolismus	Káva - netoxický toxin	8
orgány čínského pentagramu	Močový měchýř	10
psychika & detoxikace	Toxičtí lidé XIII	12
příležitostné	Žízeň nás chrání	13
aktuálně	Deset let řízené a kontrolované detoxikace	14
lidské emoce & pentagram	Překonávání emocí pomocí jejich symbolických obrazů	15
	Smutek je překonán radostí	16
co vás zajímá	Laboratorní hodnoty I	18
portrét	Ing. Mária Lauková	20
příležitostné	Štěstí se jmenuje 5-HTTLPR	20
mikrobiologie	Antibiotika	21
příležitostné	Éčka součástí léků	23
novinky z Joalis s. r. o.	Změna složení produktů Joalis Help	24
aktuálně	Kalendář Krok za zdravím	24
zdravě & chutně	Filé na zelenině, dušené plněné jablko	25
kalendář akcí	Připravované akce	25

Foto na titulní straně: Kateřina Kohoutová, DiS.
Foto na str. 2 a 3: www.samphotostock.cz

Cholesterol a ti druzí

Tuky mají mezi lidmi skoro stejně špatnou pověst jako politikové nebo mezi zahrádkáři plž španělský či mezi ochránci přírody bolševník. Zkrátka slušný člověk se při vyslovení slova tuk pokřičuje, protože to znamená buď tuk uložený na těle v partiích, kde by být nemusel, anebo přímé spojení s nejčastější příčinou smrti, kardiovaskulárními chorobami.

Nebylo tomu tak vždycky. V dobách ještě nedávných byl tuk v jídle symbolem bohatství a ještě za mého mládí považovali staří lidé za jediný symbol dobrého jídla pořádně omaštěný talíř, případně prorostlou krkovičku. S nástupem epidemie obezity a megaobezity a s objevem léků na snižování cholesterolu se začalo o tucích mluvit ve všech sociálních vrstvách i věkových kategoriích. Tuky jsou však různého původu a nemůžeme je házet všechny do jednoho pytle.

Především organismus tuky potřebuje, protože představují důležitý zdroj energie. V případě potřeby se dokážou rozkládat na cukry, bez kterých život nemůže existovat. Příroda stále jako by tušila, že může nastat hlad a v tom případě by se tuky hodily. Kdyby se nerozkládaly v době nedostatku tuky, rozkládaly by se bílkoviny ve svalech a to by bylo pro lidský organismus zkázonosné.

Tuky jsou také výchozí látkou pro syntézu některých hormonů, jsou významnou složkou buněčných membrán a chrání tepelný režim organismu (resp. přímo vyrábějí tepelnou energii, která je rovněž pro existenci nezbytně nutná). Jsou v nich rozpuštěny některé látky, které by se jinak do organismu nedostaly anebo by nemohly být transportovány na příslušné místo. Za „nejluxusnější“ tuky můžeme označit fosfolipidy, z nichž je tvořena mozková tkáň. Mezi fosfolipidy patří také např. populární lecithin.

Ve stravě přijímáme největší množství tuků ve formě mastných kyselin, které se pak v lidském organismu přeměňují na triacylglyceroly. Ty se pak účastní některých pochodů, o nichž jsme hovořili. Nejčastěji se však ukládají jako zásoby energie nebo jako nevzhledné polštáře v našem podkoží. Ve stravě rovněž přijímáme cholesterol, který zároveň jako jediný z tuků vyrábíme i ve svém organismu z jiných složek potravy, protože jde o tuk nezbytný. Organismus musí mít cholesterol k dispozici neustále, a nemůže se tedy spolehnout na zevní přísun.

Pokud je o tuky, mají lidé obecně asi největší znalosti o mastných kyselinách. Mastné kyseliny přijímáme stravou, přičemž některé z nich jsou zdravé, jiné nikoliv. Za

vás bude zajímat, že jsou-li podávány matkám v těhotenství (event. dětem v období vývoje jejich mozku), přispívají k vyšší inteligenci dítěte. Tyto kyseliny mají také určitý antidepresivní efekt, a snad i proto mívají obyvatelé přímořských států, kde se jí hodně ryb, lepší náladu. Rybí tuk, resp. ryby, bychom měli jíst optimálně dvakrát týdně.

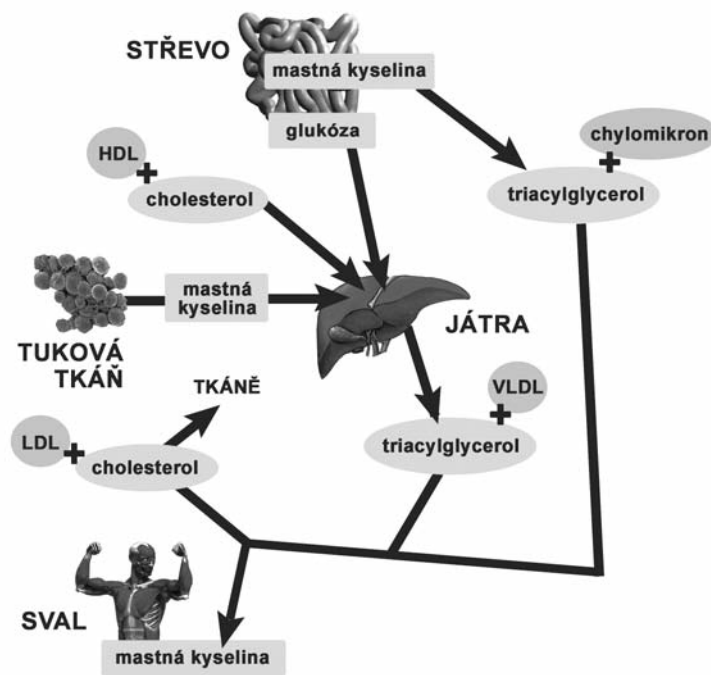
Na smažení se v našich krajích mylně používá slunečnicový olej. Ten se ovšem při tepelné úpravě brzy rozkládá na škodlivé látky, stejně jako řepkový olej. Ačkoliv se ke smažení vyrábějí speciální fritovací oleje, lidé s oblibou smažili a smaží i na oleji olivovém.

Dnes se vyrábí i celá řada jiných olejů, jako je třeba rýžový olej nebo olej z grapefruitových semínek apod. Tyto tuky se obecně považují za prospěšné, pro-

tože jsou schopny snižovat hladinu nízkodenzitního cholesterolu.

Mononenasycené tuky se nacházejí v nejnámějším z olejů, tedy v olivovém oleji. Najdeme je ale také v různých typech ořechů, arašídách nebo mandlích. Mononenasycené tuky jsou rovněž pokládány za zdravé, protože nemění celkovou hladinu cholesterolu, snižují nízkodenzitní a zvyšují vysokodenzitní složku. Panenský olivový tuk (tj. tuk, který vzniká při prvním lisování, bez použití jakýchkoliv chemických látek nebo tepelné úpravy) slouží především k úpravě pokrmů. Ke smažení se obvykle používá již rafinovaný olej, tzn. olej, při jehož extrakci už jsou použity různé výrobní procesy. Existuje také tzv. extra panenský olej, který vyteče z oliv už lisováním pouhou jejich vahou při naložení v kádi, resp. v lisu.

Nebezpečné jsou tuky, které obsahují **trans-mastné kyseliny**. Tyto tuky se přirozeně nevyskytují, vznikají při ztužování tuků. Pro objektivnost je nutné říci, že výrobci si již dávají pozor, aby trans-mastné kyseliny nevznikaly (nebo jen v minimální míře). Pokud tomu tak není, vznikají levně →



nezdravé jsou pokládány tzv. **nasyacené mastné kyseliny**. Najdeme je v mléčných výrobcích, v masu a masných výrobcích. Skládají se nejčastěji z kyseliny palmitové a stearové. Do lidského organismu se dostávají obvykle ve formě másla nebo sádla či tuků uložených v sýrech. Někdy se můžeme setkat i s oleji složenými z nasyacených tuků (např. olej kokosový a palmový).

Máslo obsahuje lehce stravitelné mastné kyseliny, které nepodléhají žluknutí tak snadno jako nenasyacené tuky. Při tepelné úpravě však v másle vznikají látky, které jsou pro lidský organismus nepříznivé. Proto by se na másle nemělo smažit, ale je možné přidávat ho do pokrmu na konci vaření k dochucení nebo ho můžeme v přiměřené míře užívat v naturální podobě. Lékaři máslu i sádlu nejvíce zazlívají, že zvyšují hladinu cholesterolu s nízkou denzitou, což je dnes obecně pokládáno za škodlivé pro kardiovaskulární systém.

Polynenasycené tuky najdeme v rostlinných olejích (např. řepkový, slunečnicový, sójový a lněný) a také v rybím masu. Obsahují omega-3 mastné kyseliny, o kterých se dnes ví velmi mnoho pozitivního. Možná

ztužené tuky, které se běžně neprodávají – používají se ke smažení ve veřejných vývařovnách a v restauracích levnějších cenových skupin, a především při výrobě sušenek, zmrzlin a majonéz, dresinků, mléčných výrobků apod. Trans-mastné kyseliny jsou agresivní vůči kardiovaskulárnímu systému a nám nezbyvá než se řídit podle ceny výrobku, protože výrobce není povinen uvádět, že v tom či onom výrobku se nachází tuk s trans-mastnými kyselinami.

Celá tato skupina tuků, kterou shrnujeme pod názvem **mastné kyseliny**, má dvojitý možný negativní vliv na náš organismus. Zaprvé se v nadměrné míře mohou shromažďovat v podkoží jako podkožní tuk a kolem orgánů jako vnitřní tuk a způsobují obezitu, s níž mohou být spojeny některé nemoci, jako jsou křečové žíly, vysoký krevní tlak, srdeční nedostatečnost, zvýšená hladina cukru a některé další metabolické obtíže. Druhým eventuálním negativním účinkem je jejich vliv na cholesterol, a to hned dvěma možnými způsoby. Tam, kde jsou přítomny nasycené mastné kyseliny (např. v sádle nebo másle), je i cholesterol, takže spolu s těmito kyselinami přichází do organismu další dávka cholesterolu; druhý důvod je ten, že mastné kyseliny mění poměr vysokodenzitní a nízkodenzitní složky cholesterolu, což je podle výzkumů posledního desetiletí velmi důležité pro prevenci kardiovaskulárních chorob.

Nejhorší pověst má však **cholesterol**, protože u vysokého procenta dospělých obyvatel se cholesterol v organismu nachází ve vyšší míře, než je záhodno. V posledních deseti letech se dokonce jeho uznávaná hladina snížila o jeden mikromol, což nahrálo výrobcům léků proti cholesterolu (tzv. statinů nebo fibrátů). Pravděpodobně je toto snížení výsledkem velkých studií o vlivu cholesterolu na srdečně-cévní nemoci. Užívání léků proti cholesterolu není a nebylo bez problémů, mají některé negativní účinky,

a to i vážného charakteru. Výrobci tedy museli odůvodnit, že užívání těchto léků má skutečně zásadní význam.

Přesto existují ještě i skeptické studie, které dokazují, že hladina cholesterolu není tak významným faktorem pro arteriosklerózu jako jiné vlivy. Zdá se ale, že tyto „jinak“ smýšlející vědce se podaří umlčet. Skutečností zůstává, že arteriosklerózou trpí jak lidé se zvýšenou hladinou cholesterolu, tak lidé s hladinou normální. Těch prvních je však více, a to patrně rozhodlo.

Cholesterol tedy, jak již bylo řečeno, dostáváme do těla stravou a vyrábí se i v našich játrech. V játrech je z cukrů (glukózy) a tuků v krvi v podobě chylomikronů syntetizován triacylglycerol. Ten se ukládá díky působení hormonů, a to hormonů nadledvin, slinivky břišní i jater. Syntéza vnitřního cholesterolu probíhá hlavně v játrech, ale v menší míře také v kůži nebo v buňkách střeva. Z jater jde cholesterol žlučí do střeva, odkud se vstřebává a vrací zpátky do jater. To je velmi důležitý mechanismus, protože v játrech působí enzym, cholesterol-7-alfa-hydroxyláza, který umí cholesterol rozkládat, tak aby ho tělo nevyrobilo nadbytečné množství. Vstřebávání cholesterolu ze střeva můžeme zabraňovat požíváním většího množství vlákniny. Vláknina váže žlučové kyseliny a cholesterol: tento komplex se nevstřebává, odchází stolicí. Lze říci, že zvýšená hladina cholesterolu má určité genetické pozadí. Jsou národy, které jedí velmi tučná jídla, např. Švýcaři, a nejsou u nich takové problémy s cholesterolem jako u jiných národů, např. Čechů.

Z detoxikačního hlediska je samozřejmě potřeba v tomto případě dodržovat to, čemu se říká dietní opatření. Používejte k přípravě jídla jen nejnütnější množství tuků a vybírejte si takové potraviny, které obsahují co nejmenší množství vnitřního skrytého tuku. K přípravě potravin používejte tuky s obsahem mononenasyčených a polynenasycených

kyselin. Nasycené mastné kyseliny je vhodné jíst jen velmi střídmě. Snížením konzumace masných výrobků (především uzenin), ale i vajec a mléčných tuků snižujeme přísun cholesterolu do organismu. Pro jeho vysokou hladinu je však rozhodující regulační mechanismus, který má sídlo v játrech a který na základě zpětné vazby vyhodnocující výšku hladiny cholesterolu v krvi zapíná nebo vypíná jeho výrobu, a především zapíná zmíněný enzym cholesterol-7-alfa-hydroxylázu.

Při detoxikaci, která by měla vést ke snížení hladiny cholesterolu v krvi, budeme především používat preparáty, v nichž se nachází tzv. obraz jater, tj. takové, které budou mít vliv na odstranění toxinů z jater a obnovení regulace výroby cholesterolu. V současné době máme k dispozici LiverDren, LiverHelp a komplexní preparát Achol. Je možné využít také RespiDren s ColiDrenem a CutiDrenem pro detoxikaci dalších míst, kde se může cholesterol syntetizovat. Detoxikace orgánů, které rozhodují o výrobě cholesterolu a které vyhodnocují zpětnou vazbu jako základní informační a regulační mechanismus, bývá v případě zvýšené hladiny cholesterolu dosti úspěšná.

V současné době jsme zahájili velmi důležitou etapu v historii firmy Joalis, a to etapu nezávislých výzkumných projektů, ve kterých budou nezávislé vědecké organizace zkoumat účinky našich preparátů. Projekt na regulaci cholesterolu pomocí detoxikačních preparátů je jeden z prvních, které přicházejí na řadu.

Kdybychom chtěli dále sledovat stopy tuků v našem organismu, museli bychom se věnovat kardiovaskulárnímu systému, a to především jeho arteriální složce. Tato přednáška je již připravena, budete se s ní moci setkat na některém z našich seminářů nebo na stránkách bulletinu.

MUDr. Josef Jonáš
Schéma metabolismu tuku: archiv

příležitostné

Konzumace tučných ryb prospívá očím

O pozitivních účincích omega-3 mastných kyselin, které jsou ve velkém množství obsažené např. v mořských rybách, jsme psali již několikrát. Badatelé z Tufts University v Bostonu nyní provedli výzkum, jehož výsledky umožňují přičíst na pomyslný účet omega-3 mastných kyselin další plus.

Doposud se předpokládalo, že tyto kyseliny působí preventivně proti vzniku věkem podmíněné makulární degenerace (snižují riziko vzniku tohoto onemocnění přibližně o třetinu). Z uvedeného výzkumu nyní vyplynulo, že omega-3 mastné kyseliny, hojně obsažené např. v makrelách, tuňácích, lososech nebo herincích, také zpomalují, nebo dokonce zastavují rozvoj věkem podmíněné makulární degenerace sítnice, a to v raných i pokročilejších stádiích nemoci.

Příčinou tohoto onemocnění je poškození sítnice, konkrétně žluté skvrny (makuly), což je místo nejostřejšího vidění. U lidí, kteří konzumovali omega-3 mastné kyseliny, byl průběh mokré i suché formy onemocnění v rozvinutém stadiu o 25 procent pomalejší. Pokud →

Hyperaktivní dítě – část XI

Řada odborníků se domnívá, že práce s počítačem může hyperaktivnímu dítěti prospívat. Tento názor však má i své odpůrce.



Počítač v dětském pokoji: ano, či ne

V životě dnešní společnosti mají hra a zábava daleko větší význam než před listopadem 1989. O mladé generaci to platí dvojnásob. Leckteré bystré dítě překoná svými výkony v počítačových hrách dospělého člověka. Ne- ní divu, že se stále častěji ozývají varovné hlasy. Ačkoli jsou dnes počítače všudypřítomné, většina rodičů se bojí spojení této nové techniky se svými ratolestmi. Mnozí rodiče a pedagogové stále ještě pochybují o tom, zda to dětem prospívá, když tráví volný čas u počítače. Jedním z důvodů je i obava ze „závislosti na počítači“. Tento pojem je však velmi kontroverzní a není uznáván celou řadou odborníků. Opravdu počítač dětem škodí?

Na první pohled jsou hry na počítači stejné jako hry na herních automatech, zejména ty „střílečky“: mají stejná témata, stejnou grafiku, stejný způsob ovládnání děje, stejný cíl. Tím ale podobnost končí.

Pokud člověk hraje počítačové hry, jde především o hru, pak i o zdokonalování určitých schopností hráče: procvičuje se například postřeh, pozornost, orientace, schopnost rychlého reagování a rozhodování, obratnost a strategické myšlení. Jazyk počítačových programů je interaktivní, neustále staví před volbu, vede člověka k vytváření svých vlastních postupů a svého vlastního prostředí. Jinými slovy – jde o rozvoj doved-

ností hráče. Hyperaktivnímu dítěti mohou prospívat programy a hry zaměřené na procvičování pozornosti.

Pokud je člověk v herně u výherních (přesnější název by byl „proherních“) hracích automatů, jde o něco jiného – o peníze. Zákazník si kupuje možnost peněžité výhry, jedná se tedy o hazardní hru. Pokud hráč vyhraje, má silnou touhu se ke hře vrátit a vyhrát ještě víc. Každá výhra chorobnou závislost ještě posiluje. Prohraje-li, má pocit, že se musí co nejdříve vrátit a vyhrát, co prohrál. Hazardní hra se podobá alkoholu nebo drogám – je snadné začít, ale je velmi obtížné přestat. →

k tomu navíc konzumovali více potravin s nízkým glykemickým indexem, antioxidanty a minerály (vitamin C a zinek), postup choroby byl pomalejší až o 50 procent.

Užívání doplňků stravy v raném stadiu choroby však riziko postupu nemoci naopak zvyšovalo, a přínos omega-3 mastných kyselin byl tak negován.

Výzkumu, při němž se testovaly účinky různých vitaminů a potravinových doplňků, se účastnily téměř tři tisíce lidí a jeho výsledky byly publikovány v časopise *British Journal of Ophthalmology*.

Doporučení vědců ohledně konzumace tučných ryb však nelze brát zcela jednoznačně. V organismu takových ryb se totiž ukládá zvýšené množství škodlivin, například těžkých kovů. Britská Food Standard Agency proto doporučuje jíst tučnou rybu jen jednou za týden. Opatrné by měly být zejména ženy, které se chystají mít dítě, a ženy těhotné a kojící.

Zdroj: Sanquis, 67/2009

Doma u počítače se hraje pro vzrušení a radost ze hry. Chybí element hazardu, a proto prakticky nevzniká nebezpečí skutečné chorobné závislosti. Počítačové hry a hry z automatů jsou z tohoto klíčového hlediska zcela odlišné. Syndrom závislosti na počítači či počítačových hrách, popsáný řadou odborníků, nespĺňuje kritéria závislosti. Stejně jako o „závislosti na počítači“ bychom mohli mluvit o závislosti na knihách či kinofilmech. Naopak prakticky každá poradna pro léčbu drogových závislostí eviduje desítky chorobných hráčů, kteří nedokážou přestat a kvůli své závislosti mají vážné rodinné, pracovní a finanční problémy.

V poslední době se začalo mluvit o nebezpečí osamocení dítěte před počítačem. Ano, toto nebezpečí existuje, ale především tehdy, bylo-li dítě už předtím osamělé nebo citově deprivované. V tomto případě může pomoci přístroje uspokojovat potřeby komunikace a kontaktu s bližním, o které je jinak připraveno. Schopnost navazovat a udržovat citové mezilidské vazby tím pochopitelně trpí ještě více. Ale stanou-li se počítačové hry „drogou“, tkví často příčina v rodinných poměrech.

Společenské a aktivní dítě u počítače nezůstane osamocené. Naopak dítě obklopené kamarády je přivede i k svému počítači. Děti, které mají počítač, navštěvuje v průměru více kamarádů než obvykle. Existuje subkultura vyznavačů počítačových her, kteří si vyměňují dojmy a vytvářejí stabilní a velmi přátelské společenství. Počítač může být velmi kvalitním a hodnotným koníčkem.

Ani počítačové hry pochopitelně nejsou zcela bez nebezpečí. Některé mohou přinést do dětských pokojů zálibu v násilí a ničení. Bylo by dobře, kdyby rodiče nejen trávili nějaký čas s dítětem u počítače, ale aby se také podíleli na výběru počítačových her. Psycholog Pavel Řičan z Psychologického ústavu Akademie věd považuje hry Outlaws, Duke Nukem, Redneck Rampage, Need for Speed II a některé další za vysloveně škodlivé pro duševní vývoj dětí. V dobrodružné hře se může hráč stát například zlodějem a plánovat přepadení banky. Výsledkem hry je pak buď vězeňská cela, anebo vila na Kanárských ostrovech. Výchovné poselství této hry nevyžaduje další komentář.

Většina akčních her je založena na principu ničení typu „vybourej každého“ nebo

„zabij všechny“: hráč si musí doslova prostrílet cestu davy lidí a obydlými domy. Určité části programů dodávají hře sadistické zabarvení tím, že vytvářejí záplavy krve na obrazovce. Proto Americká lékařská společnost označila akční počítačové hry za nebezpečnější než akční filmy.

Existují ovšem i hry, které rozvíjejí dobré vlastnosti. Strategické hry kladou nároky na logické myšlení a rozvíjení kombinačních schopností. Úkolem hráče je uvážlivými kroky podle složitých pravidel dosáhnout určitého cíle. Do skupiny strategických her se řadí i speciální šachové programy, kde lze nastavit obtížnost hry. Mezi tvůrčí hry patří budování velkoměsta, kde je potřeba nejen postavit domy a zavést kanalizaci, ale i jednat s odbory a ekologickými organizacemi. Avšak i v případě, že se dítě věnuje pozitivním hrám, by rodiče měli limitovat čas dítěte strávený hrou u počítače. Stále musí platit zavedená stupnice hodnot: ani ta nejlepší a nejnovější počítačová hra nemůže ovládnout čas dítěte na úkor jiných důležitých věcí.

Zdroj: MUDr. J. Jonáš, MUDr. D. Stehlíková: *Hyperaktivní dítě – přírodní léčení*
Ilustrační foto: www.samphotostock.cz



Detoxikační sada bambiharmoni® je soubor pěti energo-informačních preparátů určených k celkové očistě dětského organismu.

Jednotlivé preparáty pomáhají řešit nejčastější obtíže vyskytující se v dětském věku, jako jsou například alergie, opakované infekce dýchacího systému, kožní a zažívací potíže či poruchy imunitního systému. Preparáty je možné zakoupit i jednotlivě.



pomáhá zmírnit projevy alergií



pomáhá zabránit opakovaným či chronickým infekcím respiračního systému



podporuje očistu kůže



optimalizuje zažívání a metabolismus



podporuje správné funkce imunitního systému



Preparáty jsou vytvořeny podle originální metody řízené a kontrolované detoxikace MUDr. Josefa Jonáše. Doporučujeme využívat je postupně všechny bez ohledu na indikaci.

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

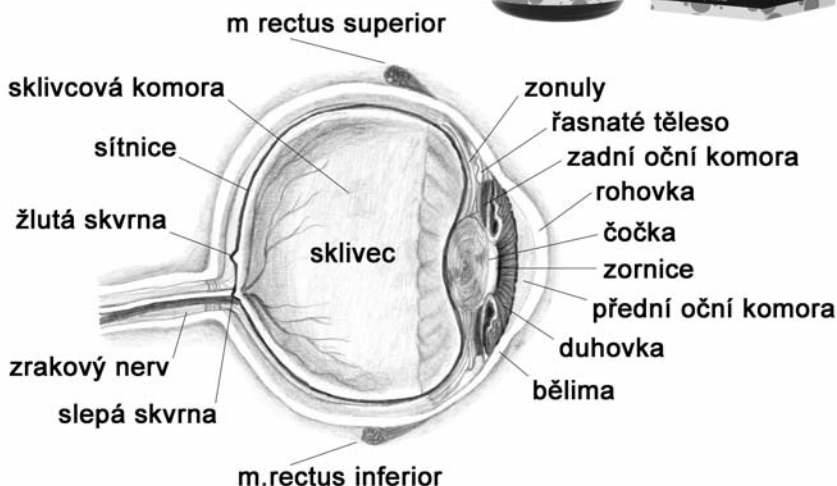
OkulaDren

Oko je z hlediska detoxikace poměrně složitý orgán. Nemá sice vlastní lymfatické cévy, ale je prokrvené, a proto se informace z našich preparátů dostanou do oka bez problémů. Krev je nosič informací a přináší i dostatečné množství imunitních buněk a látek potřebných ke zdárnému průběhu detoxikace.

Oko může trpět celou řadou zdravotních problémů a nás pochopitelně zajímají ty, jež mají chronický průběh: v jednotlivých částech oka např. může probíhat chronický zánět, který může mít jak infekční či alergickou příčinu, tak příčinu autoimunitní; známé jsou i různé typy nádorů oka, ale také záněty či degenerativní choroby.

Oko se skládá z celé řady tkání, a proto se jeho detoxikace neodehrává pouze v jednom okruhu pentagramu, ale může být rozložena mezi obrazy většího počtu orgánů. Oko rozdělujeme na oční bulbus a přídatné orgány oka, mezi něž patří svaly, orbitální fascie, víčka, spojivková tkáň nebo slzný aparát. Samotný oční bulbus je zásobován řadou nervů, z nichž nejznámější je optický nerv (*nervus opticus*), patřící mezi hlavové nervy, které

jsou součástí periferního nervového systému. *Nervus opticus* je přímo napojen na buňky sítnice (retina). Na funkci oka však mají vliv i jiné nervy periferního nervového systému, a to nervy okoohybné. K okoohybným nervům patří třetí hlavový nerv (*nervus okulomotorius*) a čtvrtý hlavový nerv (*nervus trochlearis*). *Nervus oculomotorius* je nerv smíšený a přivádí do oka i vlákna vegetativního nervového



systému, která řídí celou řadu funkcí oka včetně akomodace čočky.

Při detoxikaci se tak můžeme mnohdy setkat s tím, že má klient pocit rozostření zorného pole a musí vynakládat určité

vědomé úsilí, aby dobře akomodoval. Je to v tom případě, že detoxikace vegetativního nervového systému neprobíhá cíleně a nám se podaří v tomto složitém systému způsobit chaos, tzv. vegetativní dystonii, která se může projevovat nejen na oku, ale →

strava & metabolismus

Káva – netoxický toxin

Původně jsou to hnědá zrnka, která úpravou zčernají. Kávová zrna se praží, nápoj z nich povzbuzuje činnost centrálního nervového systému. To vše stačí pro to, abychom kávu mohli považovat za toxin a za škodlivou poživatinu. Mnozí klienti se mě ptají, zda mohou pít kávu, zda jejich zdraví neškodí, anebo se vychloubají zdravým způsobem života a na jednom z prvních míst jmenují svou kávovou abstinenci. Sám jsem příležitostný piják kávy, a tak nemohu být podezírán ani z puritánství a agresivity abstinujícího kofeinika, ani naopak z toho, že bych byl najatým agentem kávové společnosti. Údaje jsem čerpal z odborných studií, které se věnovaly kávě. Abychom věděli, o čem je vlastně řeč, trochu si kávu přiblížíme.

Bylo pro mě překvapující, že kávová zrna pocházejí z Etiopie čili Habeše (pro starší generaci). Historie praví, že pastevec koz kávu v Etiopii našel kolem roku 850. Kozy, které požíraly plody kávovníku, byly nápadně živé a dovádivé. Kaldi, jak se pastevec jmenoval, zkusil sníst tyto boby sám a pocítoval pak vzestup své aktivity.

Káva se rozšířila do světa podobně jako čaj, a to přes mnichy. Ti potřebovali životabudič, který je udrží ve stavu bdění i při tak monotónní činnosti, jako je modlitební rituál.

Název „káva“ mohl vzniknout buď podle jména provincie, kde byla káva pastevcem nalezena (tato provincie se jmenovala Kaffa),

anebo z tureckého „kahweh“. Do Evropy pravděpodobně dovezli kávu Turci. Tak se setkáváme s „tureckou kávou“, ale také s názvem „mocca“ (podle jemenského přístavu, odkud se káva vyvážela).

V našich krajích se káva pije od konce 16. století.

Dnes se káva pěstuje asi v 60 zemích světa. Ta nejkvalitnější se nazývá Grand Cru a je velmi vzácná. Nejdražší je však cibetková káva, na kterou mě ještě nikdy →



i na řízení kterýchkoliv jiných orgánů. Detoxikovaný člověk pak pociťuje chyby ve vegetativním nervovém systému velice intenzivně a může je i mylně považovat za propuknutí nějaké nové nemoci. Proto musíme i při detoxikaci oka myslet celostně a dbát na všechny funkce, které oko ovlivňují. Tím mám na mysli *nervus opticus*, který probíhá přes mnoho mozkových struktur, aby se zkříženě dostal do očního bulbu z opačné strany mozku.

Oko se dále skládá z čočky, z retiny neboli sítnice, ve které jsou světločivné buňky, z cévnatky, do níž ústí cévní zásobené oka, a dále z duhovky, řasnatého tělesa (*corpus ciliare*) ovládajícího čočku, rohovky, skléry (bělimy) a tekuté výplně oka (*humor aquosus*). V jedné z komor oka se nachází sklivec neboli rosolovitá tekutina, přes kterou procházejí světelné paprsky; její znečištění může znamenat, že člověk vidí v oku plovoucí nečistoty.

Podle čínské medicíny je oko vývodem jater. Tento údaj je i pro detoxikaci velmi důležitý, protože optický nerv, sítnici, čočku, rohovku i spojivku budeme detoxikovat přes jaterní okruh. V dalších částech oka však budou hrát svoji roli i jiné okruhy, jako ledvinový či slezinový. Protože jde o optický systém, ve kterém má každá část svoji důležitou funkci nezbytnou

k vytvoření výsledného obrazu, neopomeneme při detoxikaci žádnou ze struktur očního bulbu. V případě chronických zánětů to bude i spojivkový vak nebo víčka. Rovněž slzné kanálky mohou v důsledku zánětu vykazovat různé poruchy (ucpávání); autoimunitní nemoci, jako je tzv. Sjögrenův syndrom, povedou i k suchosti oka a k nutnosti používat tzv. umělé slzy. V takovém případě se detoxikace musí týkat nejen této žlázy, která patří do okruhu sleziny, ale především imunitního systému s kořeny v našem centrálním nervovém systému.


Vlastní cílený preparát pro detoxikaci oka je OkulaDren. Neměli bychom ho však používat samostatně, ale vždy s některými dalšími preparáty detoxikujícími mateřské orgány, které ovládají struktury oka. V současné době je to LiverDren, UrinoDren a VelienDren. V případě alergického nebo autoimunitního postižení můžeme využívat komplex Analerg, ale už zmíněná detoxikace LiverDrenem doplněná o preparát Cranium bude dostatečná. Alergici si mnohdy stěžují na záněty oka v době alergických potíží – většinou jde o záněty spojivek, které se detoxikují stejným způsobem, jak bylo výše uvedeno. Degenerativní změny optického nervu a retiny rovněž bývají autoimunitního původu, a tak si budeme

kromě detoxikace oka všimnout i imunitních center v mozku. Využijeme detoxikační schopnosti preparátu Cranium, který je určen pro mozek, i preparátu MindDren, který uvolňuje neživé toxiny z různých orgánů, tedy jak z nervového systému, tak i z oka.

Oko je orgán, jehož onemocnění se velmi dotýká naší psychiky, protože je to z hlediska kontaktu se světem snad nejdůležitější čidlo. Jakékoliv onemocnění, které by v klientovi evokovalo možnost oslepnutí, velice vážným způsobem narušuje jeho psychiku. Podaří-li se nám dobrou detoxikaci oka projasnit klientův zrak, může to mít vliv i na jeho postoj k životu. Okolí vnímá člověka s jasným zrakem jako energického, mladého, myslícího jedince a také on sám svým pohledem na svět plný barev bude ovlivňovat svou psychiku v pozitivním slova smyslu, což bude mít vliv i na jeho vystupování a především radost ze života. Obrácená cesta je bohužel rovněž častá: chmurný pohled na svět, neochota dívat se na měnící se svět, neochota vidět v symbolickém slova smyslu pak sehrává hlavní úlohu v emoční zátěži, která je příčinou hromadění toxinů v tomto orgánu.

MUDr. Josef Jonáš

Ilustrace: Mgr. Marcela Václavková



nikdo nepozval, neboť šálek stojí přibližně 1000 Kč. Cibetková káva vzniká působením zaživacího traktu cibetky, malé šelmy, která kávové bobule pojídá. Trávicí proces zrnům neublíží a jejich separací od trusu se pak získává káva, která má prý mimořádné chuťové vlastnosti.

Dnes se vlastně pěstují jen dva druhy kávy, robusta a arabica. Vlastní káva se podle zvyklostí získává ze směsi těchto dvou odrůd, a to v různém poměru.

Čaj obsahuje asi polovinu množství kofeinu než káva, horká čokoláda zhruba třetinu. Coca-Cola se však obsahem kofeinu blíží na dohled ke kávě.

Nejkvalitnější káva se pěstuje v Brazílii, Kolumbii, Kostarice, Guatemale, v Togu, Keni či Etiopii. Bobule mají tmavě červenou barvu a uvnitř jsou dvě kávová zrnka. Ručně sbírané kávové bobule, které se vyhodnotí podle stupně zralosti, jsou nejkvalitnější.

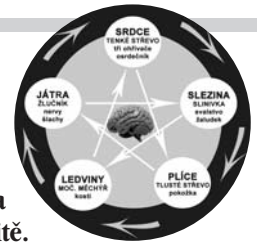
V některých zemích, jako je např. Brazílie nebo Etiopie, se káva pije ve velkém, to znamená v množství, které bychom u nás označili za vražedné. Šest až osm šálků denně není výjimkou.

Vědce odjakživa zajímalo, jaký má káva vliv na různé typy onemocnění. Snad nejlogičtější se nabízí vztah ke kardiovaskulárním chorobám. Poslední vědecké práce ukazují, že vysoká konzumace kávy (více než šest šálků denně) zvyšuje nebezpečí akutního infarktu myokardu. Za příčiny této škodlivosti byly označeny látky kafestol a kahweol. Práce však nejsou úplně přesvědčivé a záleží na individuální citlivosti pacienta. Očekávaná souvislost mezi vysokým krevním tlakem a požíváním kávy však nebyla zjištěna, i když studie naznačují, že by zde určitý vztah být mohl.

Souvislost mezi kávou a rakovinou posuzují především studie o rakovině střev a konečníku. Názor vědců je takový, že požívání kávy snižuje nebezpečí výskytu tohoto druhu karcinomu. Rovněž u karcinomu jater by mohla mít káva preventivní účinek, jak se snaží dokázat v mnoha zemích světa.

Káva je považována za malý rizikový faktor při vzniku osteoporózy. Vždy se však jedná o pití velkých množství kávy, jak již bylo řečeno. →

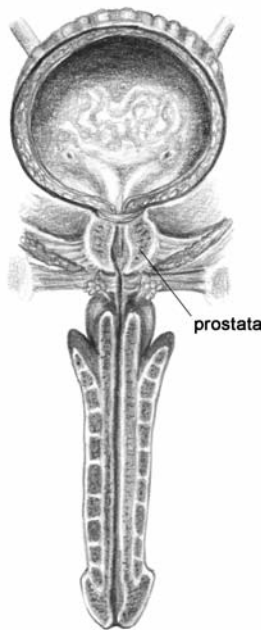
Močový měchýř



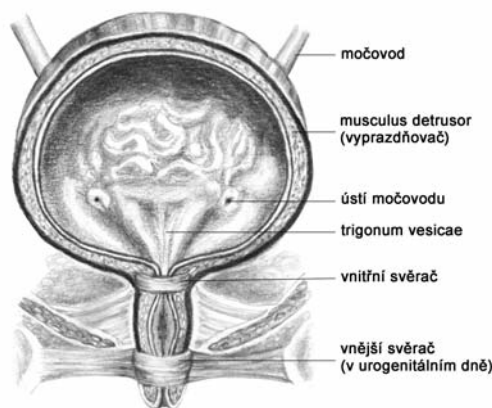
Dnešní díl seriálu o orgánech je věnován močovému měchýři. Podle čínského pentagramu je močový měchýř zařazen pod orgán ledvin. Toto obrazné spojení je v daném případě více než výmluvné – optimální rychlost, s jakou se bude močový měchýř naplňovat, totiž záleží především na správné funkci ledvin a jejich aktivitě.

Ledviny i močový měchýř jsou přes emocionální mozek člověka spojeny s emocemi jako strach, nejistota, úzkost, ... Právě tyto aktuálně prožívané emoce jsou impulsy pro dráždění nervových center, což vede ke zvýšené aktivitě ledvin a logicky také k větší potřebě vyprazdňovat močový měchýř.

Močový měchýř – muž



Močový měchýř – žena

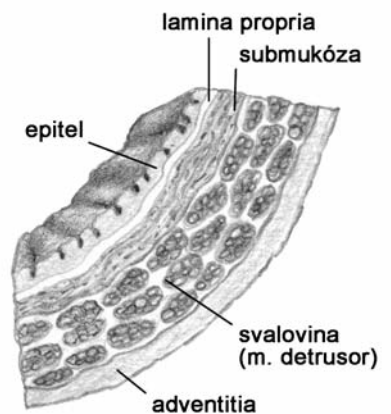


Močový měchýř je dutý svalový orgán uložený zcela na dně pánevní dutiny. Z hlediska hlavních orgánů čínského pentagramu se jedná o nejnižší položený dutý orgán. Je to

dy nejbližší zemi, kam se také vyloučená moč (voda) z přírodního hlediska vstřebává – v zemi je dále „přeměněna“ (metabolizována) bakteriemi i různými chemickými procesy na látky, které jsou zpět používány pro další život.

Maximální dosažitelný objem močového měchýře je u člověka asi 600–800 ml, ale jeho skutečná náplň obvykle nepřesahuje 400–450 ml. Už při naplnění měchýře močí o objemu zhruba 150–300 ml pociťuje obvykle člověk nutkání k močení.

Průřez stěnou močového měchýře



Stěna močového měchýře je tvořena třemi vrstvami hladké svaloviny, která umožňuje postupné smršťování močového měchýře během močení. Samovolnému odchodu moči →

Mírná konzumace kávy podle studií zlepšuje šanci ne onemocnět cukrovkou druhého typu. Pro vědce byl velmi lákavý také vztah mezi kávou a dnou, protože kyselina močová má podobnou chemickou skladbu jako kofein. Výsledky však byly překvapující: kofein blokuje určité enzymy, které brání přeměně xanthinu na kyselinu močovou. Má tedy podobný účinek jako lék proti dně. V Etiopii, kde – jak již bylo řečeno – se kávy pije velké množství, nebyly nalezeny vyšší hladiny kyseliny močové, než je tomu v jiných zemích.

Názor vědců je tedy takový, že káva v množství, které je v naší zemi obvyklé, neškodí a v určitých ohledech můžeme její vliv považovat i za příznivý. Velké množství kávy (tedy více než šest šálků denně) bych považoval za problematické, ale ani tak není možné toto velké množství kávy označit jednoznačně za příčinu některých nemocí, tak jak jsem se o nich zmiňoval. V detoxikaci tedy není třeba se kávou, respektive látkami, které by mohly být potenciálně toxické, zabývat, protože jejich toxicita nebyla nikdy jednoznačně prokázána.

Tajemství výroby rozpustné kávy

V internetových diskusích je možné číst také názory, že rozpustná káva je plná chemikálií, či dokonce že je vyrobená z ropy. Opak je však pravdou. Instantní káva může kávě mleté v tomto ohledu smělé konkurovat.

Než se instantní káva dostane až na váš stůl, musejí se nejprve nasbíraná kávová zrna usušit, oloupat a poté upražit. Čerstvě pražená kávová zrna se pak bez jakýchkoli chemických příměsí semelou na hrubé částičky, které se louhují v horké vodě pod vysokým tlakem. Vznikne tak vysoce koncentrovaný kávový „likér“, který se dále suší. Sušení je významný proces, protože zásadně ovlivňuje výslednou chuť a aroma kávy. K sušení se používají dvě rozdílné metody – sprejování nebo vymrazování.

Káva je po ropě druhou nejdůležitější komoditou. Na jejím pěstování, zpracování a distribuci k zákazníkům se podílí na celém světě 500 milionů lidí.

Zdroj: <http://cs.wikipedia.org>

MUDr. Josef Jonáš

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Při sprejování sušení je koncentrovaný „likér“ rozprašen do podoby drobných kapének unášených proudem horkého vzduchu uvnitř věže →

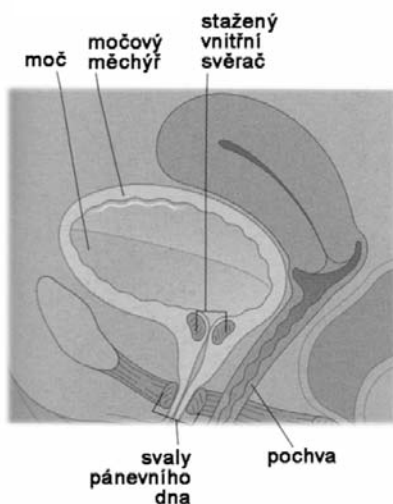
brání dva svěrače: vnější svěrač je tvořen příčně pruhovanou svalovinou (lze ho tedy ovládat vůlí), zatímco vnitřní svěrač je tvořen hladkou svalovinou (jeho uvolnění je mimovolní).

Jako definitivní můžeme označit moč přítomnou již v ledvinových kališích. Moč dále putuje do ledvinových pánviček, které slouží jako krátkodobá zásobárna pro moč. Po naplnění ledvinové pánvičky močí dojde ke spontánnímu mimovolnímu stahu v konečné části pánvičky a oddělí se tak dávka moči (tzv. močové vřetenko), která dále postupuje močovodem až do močového měchýře. Močové vřetenko má objem okolo tří mililitrů a močovodem se posunuje rychlostí asi tři centimetry za sekundu. Moč přiváděná močovody se pak shromažďuje v močovém měchýři.

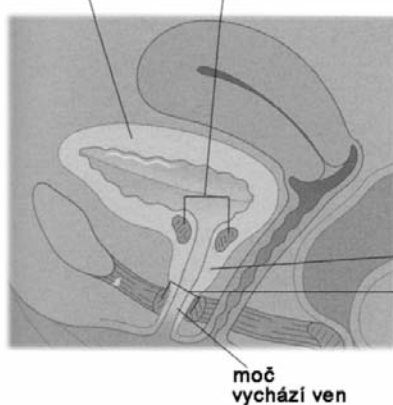
Přesné anatomické umístění močového měchýře záleží na jeho objemu, tj. na stavu naplnění: naplněný močový měchýř zasahuje až do břišní dutiny. Za močovým měchýřem je u mužů umístěn konečník, u žen pochva.

Říká se, že slavný astronom Tycho de Brahe pokládal na neslušné opustit hostinu, dokud král hovoří. V důsledku toho mu prý praskl močový měchýř a astronom zemřel. Historici však uvádějí, že příčina úmrtí byla jiná. Prasknutí močového měchýře z důvodu vědomého zadržetí moči je nemožné, protože volní (korová) kontrola je slabší než mimovolní relaxace vnějšího svěrače

Močení



stěna močového měchýře se stahuje, uvolněný vnitřní svěrač



při dosažení kritického objemu močového měchýře. K prasknutí může dojít například při autohavárii nebo při těžkém pádu, dále teoreticky jen v případě neprůchodnosti močové trubice.

Pro úplnost uvedme, že vnější svěrač močového měchýře je vlastně neustále stažen – jeho svalovina je stále drážděna parasympatickým mikčním centrem z oblasti sakrální části míchy. Toto centrum močení je pod kontrolou tzv. supraspinalních struktur. U člověka je zevní svěrač ovládan také mozkovou kůrou, především čelních laloků. Chce-li člověk močit, vyšle čelní část mozkové kůry povel do sakrální míchy a tím dojde k ochabnutí svaloviny vnějšího svěrače.

Jedním ze základních úkolů dítěte v útlém věku je zvládnout tuto korovou kontrolu. Můžeme říci, že okamžik, kdy je dítě poprvé schopno zadržet močení a dojít si na nočník, je významným mezníkem v životě člověka...

Ve vyšším věku dochází u lidí k poruchám vyprazdňování. Muži trpí zadržováním moči a sníženou schopností vyprazdnit se v důsledku potíží spojených s prostatou, u žen převažuje porucha močové kontinence (schopnosti zadržet moč), což vede k pomočování. Uvádí se, že ve věku 40 let trpí močovými obtížemi 15 % žen, ve věkové kategorii nad 60 let je to už minimálně 30 %. V průběhu života má občasné potíže s udržení moči až polovina všech žen (MUDr. Petr Holý, MUDr. Daniel Driák: Ženské poruchy mikce – závažný sociální problém). Pro překonání problému inkontinence (tedy samovolného →

rozprašovače. Voda se z každé kapénky odpaří a zbude částička sušeného kávového koncentrátu.

Při sušení vymrazováním se nejprve kávový „likér“ zmrazí při teplotě -40 °C a poté se rozmrazí. V této podobě se dopraví do vakuové komory, kde se při nízkém tlaku ledové částičky přemění na vodní páru, aniž roztají (tzv. sublimace ledu). Tento způsob výroby je sice náročnější a zdoluhavější, ale extrémně šetrný. Díky němu se uchovávají kávové vlastnosti produktu v nejvyšší možné kvalitě.

Zdroj:
tisková zpráva spol. Nescafé
(www.nescafe.cz)

telegraficky

Káva prý pomáhá proti demenci

Dva šálky silné kávy denně mohou prý pomoci držet v mezích Alzheimerovu chorobu, dokonce zvrátit některé její symptomy. Nasvědčují tomu závěry vědecké studie badatelů z Jihofloridské univerzity. U myši prý zjistili, že kofein pomáhá demenci nejen odvrátit, ale také ji léčit. Odborníci považují závěry amerických vědců za slibné. Upozorňují však, že výsledky na myších se nedají převádět jednoduše na lidi.

Zdroj: Mladá fronta

Televize je příčinou obezity a agresivity dětí

Vliv televize na zdraví dětí sledoval i tým výzkumníků z Amerického národního institutu zdraví, Pacific Medical Centre a Yaleovy univerzity. Tento tým přišel se zprávou, že sleduje-li dítě televizi dvě a více hodin denně, prokazatelně se tím zvyšuje riziko obezity. Takové děti navíc mají sklony k užívání drog, kouření, alkoholu a špatnému školnímu prospěchu a problémy s pozorností. Dítě stráví průměrně 30 hodin týdně ve škole, před televizní obrazovkou je to však často až o 15 hodin více. Problémy se závislostí na televizi se přitom mohou začít projevovat již v mladém věku. Vědci zjistili, že již u pětiletých televizních diváků, kteří sledovali televizi dvě hodiny denně, se vyskytovaly problémy s chováním. Navíc bylo zjištěno, že děti, které sledují televizi déle než dvě hodiny denně, byly dvakrát častěji agresivní.

Zdroj: Rodina a zdraví, 4/2009

úniku moči) u žen se doporučuje cvičit svalstvo pánevního dna. Z našeho hlediska můžeme doporučit nejenom detoxikaci ledvin a močových cest, ale také detoxikaci centrální nervové soustavy.

Dalším problémem je dětské (zejména noční) pomočování. Pomoči-li se dítě více jak dvakrát za měsíc, hovoří se již o enuréze. Pro zvládnutí tohoto problému je samozřejmě třeba detoxikovat orgány močového ústrojí, velký důraz však musíme klást také na dětskou psychiku a prožívané emoce. Tak například děti z neúplných rodin, žijící v nejistotě „kde a či budou“, trpí ve statistickém průměru nočním pomočováním daleko více než děti vyrůstající a dospívající v harmonické rodině.

Jak již bylo řečeno v úvodu, s okruhem orgánů ledvin jsou spojeny pocity nejistoty a strachu. Detoxikací močových cest zmírníme subjektivně prožívané

- U velkých domácích zvířat má močový měchýř objem i více jak tři litry.
- Močová trubice ženy je pětkrát kratší než močová trubice muže. Má to za následek častější infekce močového ústrojí.
- Zduřelá prostata může zabraňovat odtoku moči. V močovém měchýři se tak může nashromáždit až 1,7 litru moči.
- V močovém ústrojí se mohou tvořit kameny, způsobující závažné zdravotní potíže. Jako prevence se doporučuje příjem dostatečného množství tekutin.

strachy a nejistoty, stejně jako překonáním strachů a nejistot prožívaných v psychice člověka zkvalitníme fungování celého urogenitálního traktu.

Na detoxikaci močového měchýře a tkání, které s ním souvisejí, použijeme zejména tyto preparáty:

Joalis UrinoHelp
Joalis UrinoDren
Joalis ProstaHelp
Joalis ProstaDren
Joalis GynoDren
Joalis MindHelp
Joalis MindDren
Joalis NeuroDren
Joalis Cranium
Joalis Emoce
Joalis NoDegen
Joalis Streson

Mnoho štěstí při detoxikaci močového měchýře přeje

Ing. Vladimír Jelínek

*Ilustrace: R. Walker: Velká rodinná encyklopedie Lidské tělo. Nakl. Slovart, Praha 2003 (obr. Močení)
Kresba: Mgr. Marcela Václavková (Močový měchýř muže a ženy, Průřez stěnou močového měchýře)*

psychika & detoxikace

Toxičtí lidé XIII

Závodník

Nikdy neuhodí ležícího – raději do něj kopne. Po straně si dělá legraci z přátel, kteří se mu nedokážou vyrovnat. Neumí udělat krok, aniž by někomu šlápl na patu.

Závodník je provokující, nebojácný, fanatický, nesnesitelný, podezřívavý, agresivní a vzteklý. Dělá naschvály, je lstivý, prchlivý a svěhlavý, rád pouští hrůzu. Je mazaný, konfliktní, nedůvěryhodný, pesimistický, nejistý, hádavý.

Závodníci stále hledají šanci, jak vás přechytračit a porazit. Všechno je boj, ať jde o získání místa nebo partnera. Pochlub se závodníkovi, že máš hezkého psa, a on ti řekne, že jeho pes je větší, hezčí a chytřejší. Řekni mu, jak ses dneska nadřel, a on ti vyličí, jak těžko pracoval on a co všechno musel řešit.

Se závodníkem nelze relaxovat. Je stále připraven ke skoku. Závodníci mají k lidem obecně špatný vztah, protože v nich spatřují především soupeře.



Zmíníš se například před závodníkem, že vaše společná známá dnes vypadá výjimečně dobře. Závodník ti nejspíš odpoví: „Už jsem zažil, že vypadala líp. Případá mi nějaká unavená. Vidíš ty kruhy pod očima?“

Závodníci bývají pozéři a patolízalové. Rádi se vychloubají svými minulými i současnými úspěchy. Chtěli by druhým imponovat, ale ve skutečnosti mají tak nízké sebevědomí, že rivalita představuje jediný způsob kontaktu s ostatními lidmi. →

Kontrolní maniak

Říkají mu šofér: každému říká, kam má jet. Oženil se se svou sekretářkou: myslí si, že jí bude moci dál diktovat. Věří na zákon a pořádek, ale ty zákony musí stanovovat on a pořádek dělat taky on.

Kontrolní maniak je agresivní, sabotující, upjatý, parazitující, arogantní, silný. Rád pomlouvá druhé za jejich zády, je bezohledný a přesvědčený o své nadřazenosti. Je konfliktní, dogmatický, samolibý, otravný a lstivý, rád dělá naschvály. Je neopatrný, bojácný, nebezpečný, pohrdlivý, vytrvalý, nevyzrálý a nekomunikativní.

Kontrolní maniaci nemohou dopustit, aby věci běžely svým tempem. Jestliže nemohou nějakou záležitost kontrolovat, cítí se ochromeni podobně jako bezohlední tyran, ale na rozdíl od nich se v případě neúspěchu neuchylují k hněvu nebo podrazu. Jejich nástrojem bývají často sladká slůvka a manipulace.

Nejraději by chtěli všechno dělat sami. Nedokážou pracovat ve skupině a dělení kompetencí jim dělá velké potíže. Jestliže se záležitosti nevyvíjejí podle jejich představ, rozzlobí se nebo ztratí o věc zájem, protože jsou přesvědčeni, že oni přece MUSÍ všemu vládnout. NIKDY se nepodrobí osudu. Jejich život se pak stává nepřetržitým sledem frustrací a zklamání.

Usilovně se snaží ovlivnit běh událostí, a jestliže se věci nevyvíjejí v souladu s jejich pevně stanoveným plánem, propadají panice a reagují ještě větším rozčilením a ještě usilovnějšími machinacemi.

John prožíval během své cesty do Indonésie v doprovodu Jill těžké chvíle. V této rozvojové zemi nešlo nic, jak mělo. Čím víc se snažil ovládnout situaci, tím víc se mu vymykala z rukou. Rezervace letenek, nákupy, hotely, jídlo, počasí, to všechno mu ničilo život, protože každou chvíli se přihodilo něco nečekaného, nad čím neměl kontrolu. Absolutně nechtěl připustit, že Indonésie je země s jinou kulturou, s jiným systémem hodnot.

Kontrolní maniaci doslova „vyskakují z kůže“, když se jim záležitosti vymykají z kontroly. Anita, jedna z mých klientek, došla k závěru, že její manžel, kontrolní maniak, je natolik nevypočitatelný, že spolu nemohou dál žít.

Anita a Phil se jednoho dne vydali na dvouhodinovou vyjížďku do pouště. Cestou poslouchali rádio. Najednou vypadl signál. Phil se snažil rádio naladit, ale nešlo to. Začal nadávat, prudce zabrzdil, vyskočil z auta, vyrval rádio z desky, hodil ho na kraj silnice a začal do něj bušit heverem, který vytáhl z auta. Anita nevěřila svým očím. Trásla se strachy a neodvažovala se ani hlesnout – bála se, aby ji nezbil.

Jako z uděláná však nedokážou kontrolní maniaci kontrolovat sami sebe. Jestliže nemohou kontrolovat lidi, situace nebo věci (jako třeba to rádio), přestávají se ovládat. Jsou to přesně ti lidé, kteří se v záchvatu vzteku vrhají na stěny a buší do nich pěstmi, když se věci nedějí podle jejich plánu.

Ale lidi nelze omezovat do té míry, že by nemohli svobodně vykonávat žádný pohyb. Když s nimi někdo tímto způsobem zachází, odtrhnou se – ať už fyzicky nebo citově. Je to jako motýl chycený do dlaně. Když ho stiskneš příliš silně, poškodíš mu křídla a zničíš jeho krásu i život.

*Zdroj: Lillian Glass: Toksyczni ludzie
Ilustrační foto: www.samphotostock.cz*

příležitostné

Žízeň nás chrání

Voda představuje zhruba šedesát procent tělesné váhy. Z toho jsou asi dvě třetiny uloženy v buňkách, zbylá třetina tvoří mimobuněčnou tekutinu. V plicích a srdci je koncentrace vody sedmdesátiprocentní, v ledvinách dokonce více než osmdesátiprocentní.

Každý den je z organismu asi 1,5 litru tekutin vyloučeno močí, dalších 500–600 krychlových centimetrů kůží, plicemi 300–400 krychlových centimetrů a exkrementy 150–300 krychlových centimetrů. Celkem je to asi dva a půl litru, přičemž za horkého počasí nebo při intenzivní fyzické námaze jsou ztráty tekutin vyšší.

Žízeň začneme pociťovat už v okamžiku, kdy naše tělo ztratí půl procenta vody. Přesáhne-li ztráta vody deset procent, dochází v organismu k vážným změnám, při dvacetiprocentní ztrátě ohrožuje dehydratace lidský život.

„Centrum žízně“ se nachází v hypothalamu. Zde jsou umístěny tzv. osmoreceptory, které sledují celkové množství určitých látek (sodík, draslík, cukry ad.) v krevní plazmě. Pocit žízně může být ale způsoben pouze vysušením sliznice úst. Existuje také tzv. žízeň hypovolemická, která je vyvolána přímo snížením objemu obíhající krve v důsledku nedostatečného přívodu tekutin.

Mezi příznaky dehydratace patří např. halucinace, pokles tlaku, zvýšení teploty, křeče, ztráta pružnosti kůže. Žízeň tedy představuje jakýsi ochranný mechanismus, který má těmto rizikům předcházet.



*Zdroj: 100+1, 10/2009
Foto: archiv*

Deset let řízené a kontrolované detoxikace

Patřím k té generaci, která byla zvyklá svátky slavit „v předvečer“. Vše významné se slavilo předem, možná proto, co kdyby se člověk druhého dne nedožil a o oslavu by přišel. A tak jsme slavili předvečer VŘSR, předvečer 1. máje a velmi často i předvečer svých vlastních narozenin... V duchu této tradice se nyní, „v předvečer“ desátého výročí existence metody řízené a kontrolované detoxikace, zamyslím nad jejím osudem.



Jak vůbec vznikla myšlenka řízené a kontrolované detoxikace? Vysvětlení by zmizelo i s mou osobou, a proto si trochu zavzpomínám. Myslím, že rozhodující inspirací – múzou – byl můj život v Severočeském kraji, přesněji řečeno na Mostecku. Tato oblast byla známá svým enormním zatížením životního prostředí snad všemi jedy, které průmysl v té době produkoval. Protože jsem byl dlouhá léta lékařem a setkával jsem se s nemocnými lidmi, zajímalo mě mnohé, co s těmito nemocemi souviselo. Tak jsem se dostal i k utajeným výzkumům na téma Životní prostředí a zdraví člověka. Tyto výzkumy, které se nesměly publikovat, jasně dokazovaly, že velký počet postižených dětí, které se na Mostecku narodily, souvisel s životním prostředím. S přítomností jedů ve vzduchu, vodě i půdě tohoto regionu souvisel také velký výskyt zhoubných nádorů, výrazně kratší průměrný věk i mnohé nemoci, jako astma, alergie a další.

Již v té době, tedy v 70. a 80. letech, ve mně klíčila myšlenka, jak lidský organismus zbavit jedů, když jsem neviděl žádnou možnost změnit vlastní příčinu, tedy životní prostředí. Měl jsem štěstí, že jsem byl již od 80. let vlastníkem Vollova přístroje, který umožňoval naprosto ojedinělý, originální vhléd do lidského organismu. V 70. letech jsem se dostal i na kurzy akupunktury a měl jsem možnost nahlédnout do tajů asijské medicíny. V této době bylo možné – i přes nepřízeň úřadů – kontaktovat se s řadou lidových léčitelů, bylinářů, energetických léčitelů a jiných lidí, kteří se alternativně zabývali lidským zdravím. Sdružování těchto lidí bylo i takový malý disent a o to víc byly tyto kontakty zajímavé.

K vlastní realizaci však mohlo dojít až v 90. letech, kdy se na trhu v České republice objevily homeopatické léky; bylo také možné vyjet do Německa na kurzy, navštívit různé továrny na léky, zkrátka orientovat se v reálném světě evropské alternativní medicíny. Tak se mi podařilo navázat kontakty s výrobcí

přírodních preparátů Pascoe, Staufen-Pharma a Sanum. Od nich jsme mohli kupovat to nejlepší, co na evropském trhu bylo. Tyto preparáty bychom z velké části ještě dnes mohli pokládat za detoxikační. V České republice se objevily také výrobky řady jiných firem, jak zahraničních, tak českých. A právě tady vstupuje do hry důležitý Vollův přístroj, protože ten dokázal nejen signalizovat v těle poruchy, ale také je dát do souvislosti s toxiny, které bylo možné reálně diagnostikovat. Díky Vollově přístroji bylo rovněž možné kontrolovat, zda preparáty, jichž bylo najednou na českém trhu plno, mají na odstranění toxinů nějaký vliv, či nikoliv. S velkým překvapením jsem zjistil, že z větší části byly tyto preparáty proti toxinům neúčinné. Obrátil jsem se proto k léčivým bylinám, o kterých jsem toho věděl dostatek, poněvadž jsem se o toto téma dlouhodobě zajímal. Postupně jsem zjistil, že k dostatečnému účinku v lidském organismu je třeba kombinace více léčivých bylin.

Kontrolovaná detoxikace znamená i to, že po podání preparátu jsem mohl za měsíc, za dva či tři kontrolovat jeho účinek, tj. výsledek detoxikace. Zklamání z účinnosti mnoha preparátů bylo velké, a proto jsem se rozhodl vytvořit vlastní školu, vlastní preparáty, a zhmotnit tak myšlenky, které mě při léčení napadaly.

A tak se koncem 90. let postupně začal rodit systém řízené a kontrolované detoxikace. Musím zodpovědně říci, že porod nebyl ještě ukončen anebo že porod snad již proběhl, ale metoda se nezbavila dětských plenek ani závislosti na mateřském mléce. Ještě nějaký čas budeme muset čekat, než dospěje. Tímto příměrem jsem chtěl říci, že stále je co hledat, stále je co objevovat a je na nás, abychom zvolili tu správnou cestu, protože cest je mnoho a ne všechny vedou k cíli. V průběhu svého života jsem byl mnohokrát sváděn Márovými dcerami, různými atraktivními módními směry, na kterých jsem se mohl přiživit tak, aby moje hvězda stoupala strmě vzhůru. Měl

jsem to štěstí, že má zavilá povaha mě ochránila od těchto mondénních svodů a doufám, že mě ochrání i v současné době. Neustále se objevují atraktivní témata, po nichž by bylo možné skočit (v současné době například genetika), ale myslím, že věk a zkušenosti jsou tak trochu ochranou před těmito svody.

Dnes tedy disponujeme jak určitým teoretickým zázemím, tak velkým množstvím preparátů, kvalitním výrobním závodem a velkým zázemím příznivců. Za deset let jsme pomohli statisícům lidí a můj dobrý pocit z práce je o to větší, že firma Joalis, která realizuje výsledky mého nápadu, není typickou komerční firmou: jejím hlavním krédem je myslet na nemocné a pomáhat jim. Proto se také drtivá většina peněz, které firma vydělá, vrací zpět do celého složitého systému řízené a kontrolované detoxikace. Dnes před námi stojí především výzkumné období: chceme, aby naše preparáty a naše výsledky posoudily nezávislé osoby v klasickém vědeckém výzkumu.

Myslím, že opakování není nikdy dost, a proto bychom si měli stále uvědomovat, že vedoucím motivem metody je touha po odstranění toxinů z lidského organismu a do budoucna i z organismu jiných savců. Jako cestu k odstranění toxinů jsme si zvolili informační technologii, která využívá vlastností a schopností lidského organismu. Tak jako všechny živé organismy na zeměkouli je i lidský organismus závislý na informacích o zevním prostředí i o vnitřním prostředí. Právě toto informační pole a to dokonalé zařízení, které je schopno neuvěřitelnou rychlostí všechny informace vyhodnocovat a reagovat na ně, je možné dalšími informacemi řídit, je možné do něj vstoupit. A tak naše metoda využívá této nejpřirozenější možnosti, a to čistou a pozitivní informaci.

Albert Einstein řekl, že čas má význam teprve ve spojení s hmotou. Stejně tak i naše (v podstatě nehmotná) informace →

má svůj význam a právo na existenci jedině tehdy, když se spojí s hmotou, která ji začne realizovat.

Udělejme si ještě jeden příměr. Řeč je také informace. Lidem se vždy zdálo, zdá a zdát bude, že mluvit a informovat okolí je velmi snadné a že je možné plácát páte přes deváté anebo využívat řeči k manipulaci s lidmi, využívat ji k různým špatným cílům. Obdobně i v naší metodě musíme být morálně ostražití.

Zdánlivě snadná tvorba preparátů a dnes už zdánlivě snadné vkládání informací do nosného média svádí k tomu, že se mohou objevit tendence, které rozmělní metodu, devalvuji ji a dají jí odlišnou náplň. Každá lidská činnost po čase začne být atakována různými druhy lidí,

a tím i různými myšlenkami. Celý proces řízené a kontrolované detoxikace by podle mě jako autora metody měl vést k nepřetržitému zjednodušování a zvyšování průhlednosti metody. Je to proti historické zkušenosti, protože vždy, když chtěl někdo ze svých myšlenek vytvořit unikát, zamlžoval je, komplikoval a dělal z nich cosi velmi složitě a nepochopitelného. Snažím se dnes o něco opačného, tedy o velké zjednodušení, a to až tak velké, že může přinést i nepochopení a výsměch. Ale již i velcí mužové z historie asijského kontinentu říkali, že za vším stojí jedna síla – síla čchi, která se pro realizaci dělí na dvě protichůdné síly, jin a jang, a ty prostřednictvím pěti prvků dávají dosti důvodů potřebných k existenci tohoto světa a snad i vesmíru.

Učme se proto dál pochopit fungování lidského organismu, snažme se i nadále přicházet na příčiny nemocí, které jsou utrpením lidstva, a snažme se především velmi humánním a morálním přístupem dobře reprezentovat metodu řízené a kontrolované detoxikace, potlačit své vlastní já ve prospěch pacienta, učme se naslouchat a přemýšlet. To ostatní za nás udělají informační preparáty, s kterými jsme se naučili pracovat a kterým jsme se naučili rozumět. Přeji řízené a kontrolované detoxikaci ještě mnoho let života a přeji si, aby se tento život ubíral v těch humánních motivech, které byly důvodem ke vzniku metody řízené a kontrolované detoxikace a které jsou pravděpodobně i onou čchi, hnací silou této metody.

MUDr. Josef Jonáš

■ lidské emoce & pentagram

Překonávání emocí pomocí jejich symbolických obrazů

Lidské emoce jsou nevyčerpatelným tématem, jež zajímá každého z nás a každého z nás se týká. Je to téma, které prochází napříč lidskou historií a zásadním způsobem ji ovlivňuje.

V minulých pěti číslech bulletinu informační medicíny jsme charakterizovali pět základních emočních stavů, které člověk prožívá v daný okamžik. Souhrnem můžeme říci, že chceme-li pracovat se svými emocemi a zpracovávat obsahy svého nevědomí, měli bychom se naučit u sebe rozlišovat, kterou emoci právě prožíváme. To znamená, že bychom měli být schopni „podívat se“ sami na sebe a přiznat si, jaký pocit nás právě ovládá. Jedině tak budeme schopni dále na sobě pracovat.

Klíčem k úspěchu při celkové emocionální proměně a očistě lidské duše je okamžik uvědomění si, že za své pocity si můžeme sami do té míry, do jaké máme vlastní emocionální slabosti. Vjemy, které přijímáme z okolí, nám pouze tyto slabosti vyvolávají. Chybně se tedy domníváme, že za naše pocity mohou „ti druzí“, neboť druzí lidé provokují – ať vědomě nebo nevědomě – naše slabé emocionální stránky. Vždyť vlastní pocity člověka jsou pouze chemickým výsledkem vjemů zpracovaných jeho mozkiem, zejména pak limbickým systémem.

Limbický systém je vývojově nejstarší část lidského mozku, společná pro člověka i nižší druhy zvířat. Například pes nebo kočka prožívají stejné druhy emocí jako člověk. Pes umí nefalšovaně projevit spontánní radost, jindy zase hraje smutného, aby od pána ně-

co získal, dokáže být agresivní, má-li se poprat se svým soupeřem o misku se žrádlem, dovede také myslet na zásoby, když si na odvráceném koutě zahrady zahrabává svoji kost, vycítíte z něj, kdy se bojí...

První vjemy (tj. to, co vidíme, slyšíme, cítíme, ochutnáváme, hmatáme nebo vnímáme intuitivně) jsou nejprve zpracovány na nižší úrovni v emocionálním mozku. Jedná se o nervové dráhy, které jsou jednodušší a rychlejší, zprvu nekontrolované rozumem a společenskými konvencemi (mozkovou kůrou). Na rychlosti, jakou limbický systém zpracovává zprávy z okolí, záleží často lidský život (například leknutí při nenadále vzniklé nebezpečné situaci v provozu na dálnici vyvolává celou kaskádu fyziologických pochodů, které vedou ke zvládnutí této situace).

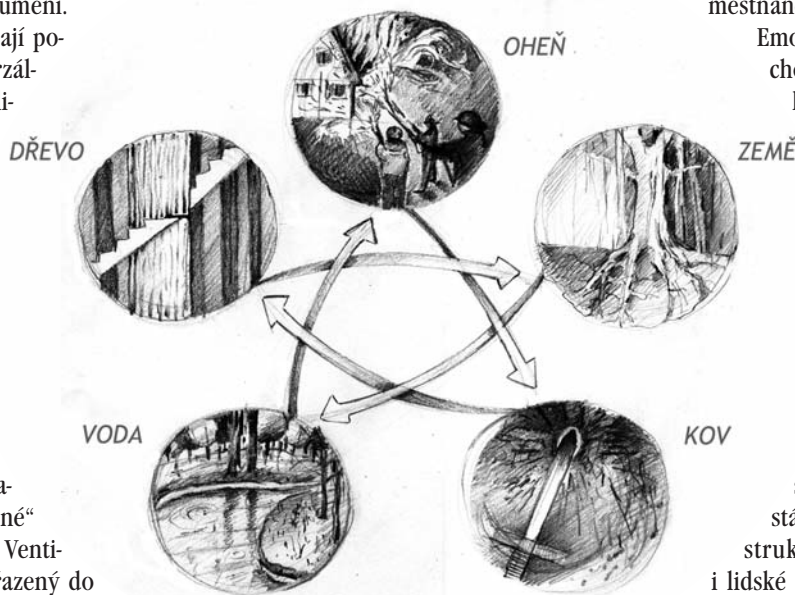
Snad všechny kultury světa přišly na to, že ke každé lidské emoci lze přiřadit přírodní obraz – prvek, živel. Je-li tento obraz vnímán, přímo a nejbystrostněji asociuje konkrétní emoci. Radost je pevně spojena s pocitem ohně nebo slunce, starost a přemýšlení zase s pocitem hlíny. Smutek je spojen s pocitem chladného kovu nebo kamene, strach s pocitem hluboké tůně, bláta nebo sněhu a agrese s pocitem větru nebo bujného, rostoucího a rozpínajícího se stromu. Záměr →



ně používám slovo **pocit**, protože pochopit spojení emocí se sym-
boly neznamena pouze pochopit logické a často i fyziologic-
ké spojení mezi nimi, ale také uchopit **pocit** intuitivně a v pohádkovém smyslu. Jedná se
tedy o určitý druh vnitřního umění.

Přírodní symboly emocí mají po-
vahu archetypu a jsou univerzální, tj. jsou společné všem li-
dem napříč kulturami. Vždyť
tyto přírodní živly představují
základní potřeby vše-
ho života na Zemi, bez
nich by život neexistoval.

Archetypální charakter
mají také tzv. snové sym-
boly (obrazy). Jejich pro-
střednictvím se během
spánku uvolňuje napětí,
které zákonitě vzniká v emo-
cionálním mozku. Snové obra-
zy jsou často bizarní, „neslušné“
či společensky nepřijatelné. Vent-
ilují však to, co si člověk zařazený do
společenských a rodinných vztahů větší-
nou nemůže v bdělém stavu dovolit. Otázkou zů-
stává, zda skutečně nemůže, neboť následně zvládnuté
a již vstřebané emocionální bloky dovedou člověka do situace, kdy
je schopen bez rozpaků vyjevit okolí své pocity a jedná ve smyslu



duševního zdraví emocionálně správně. (Například je schopen říci
svému okolí oprávněné výtky; překonává přitom strach
ze ztráty citu, ztráty pozornosti druhého člo-
věka, společenského postavení nebo za-
městnaneckého poměru.)

Emoce jsou neurochemické po-
chody, které vznikají v limbic-
kém systému člověka. Lim-
bický systém se svými
konkrétními anatomic-
kými strukturami je
bránou vědomí, zpra-
covává vjemy a ukládá
je do paměti. Pokud si
člověk imaginuje, tj.
živě představuje kon-
krétní živly (například
ohně), děje se tak pro-
střednictvím limbického
systému; „ohně“ se tedy do-
stává do těchto anatomických
struktur, ve kterých vznikají
i lidské pocity. Setká-li se v **jeden
okamžik** například lidský pocit typu
„nikdo mě nemá rád, všichni mě opustili, jsem
sám...“ s dostatečně zřetelným obrazem ohně, dochází
k překonání emoce smutku (v symbolické rovině je smutek – kov
přetaven ohněm). Ovládnutí daného pocitu spočívá pouze v myš- →

**Dnešní díl seriálu je věnován symbolickému spojení dvou prvků – kovu a ohně, přičemž kov je
ohněm roztavován.**

Smutek je překonán radostí

**Smutek je pocit, se kterým se v určitém životním období setkal snad každý. Z hlediska limbického systému i z hlediska
přirazení emocí k jejich živlové podstatě se jedná o zcela zřetelný emocionální stav mající co do činění se správnou
činností plic a tlustého střeva. V běžném životě má však tento pocit řadu odstínů. Rozpoznání toho, že se jedná právě
o emoci smutku, patří k základním pilířům na cestě k vnitřnímu sebeovládání. Smutek byl podrobně probírán
v bulletinu leden-únor 2009.**

Jenom pro připomenutí – jedná se o emo-
cionální stav charakterizovaný následující-
mi promluvkami:

- nikdo mě nemá rád
- jsem sám a opuštěný
- nemám jako člověk moc velkou cenu
- nic se mi nechce
- jsem smutný a zklamaný

Snové neboli pohádkové symboly (arche-
typy) popisující tento stav jsou především:

- kov (meč, nůž, nůžky, sekera, rtuť, ...)
- kámen (skála, hora, oblázek, kamínek z prstýnku, ...)
- pták (husy, kachny, orel, holub, krkavec, havran, koroptev, ...)
- ježibaba
- slzy (pláč je zvuk řadící se k smutku)
- košile, šněrovačka

Podle zákonů emocionálního mozku je po-
cít smutku překonáván (přebíjen) pocitem
radosti a štěstí. Radost vyvolávají následující
snové neboli pohádkové symboly (arche-
typy):

- oheň (ohně v peci, požár, ohně v ohništi, ...)
- slunce
- zlato (ryzí zlaťáky, zlaté jablko, zlatý vlas, zlatý poklad, ...)
- perly a drahokamy
- poklad
- srdce

Zdá se to nepochopitelné a fantastické, ale
právě v myšlenkové přeměně (transmuta-
ci) symbolu smutku na symbol radosti je
ústřední tajemství fungování lidského emo-
cionálního mozku. Pak tedy:

- rtuť se mění na zlato
- kov se taví v ohni (narcistická, jen k sobě vzhlízející macecha v pohádce Sněhurka má nakonec na bále obuté železné rozžhavené boty)
- ježibaba je upálena v peci (Jeníček a Mařenka)
- slzy se mění na perly (Husopasky pláčou perly)
- apod.

**O čem je vlastně pohádka o Jeníčkovi
a Mařence?**

*(Jedná se o původní text Pohádek bratří
Grimmů, český překlad Jitka Fučíková,
vydala společnost BRIO, spol. s r. o., 2004.)*

Ústřední pocit, který se v pohádce řeší a na
který se nachází uzdravení, je pocit Jeníčka
a Mařenky vycházející ze vztahu k maceše →

lence a v konkrétním obrazu. Kdo neztratil dětskou imaginaci úzkostlivou výchovou, má v životě emocionální výhodu, protože na základě pohádek a mýtů, které mu byly jako dítěti vyprávěny, si vytváří svůj „obrazný“ svět. V něm jsou odpovědi na nepříjemné emoce, které přináší realita života a lidských vztahů a jejichž základ je třeba hledat již v rodině ve vzorech otce a matky a v jejich nevstřebaných emocích.

V dalších dílech seriálu o emocích se budeme věnovat principu sebeovládání, to znamená zvládání vlastních pocitů pomocí živlových (pohádkových) symbolů v sobě samém. Zdůrazňuji, že se skutečně jedná o určité umění, které není dáno ze začátku každému, zvláště proto, že mnoho lidí ztratilo schopnost živě si vybavit přírodní symboly a dále nemají schopnost soustředit se dostatečně dlouhou dobu na daný obraz. Taková je alespoň moje zkušenost z terapeutické praxe. I to lze ale při troše dobré vůle vycvičit.

Úloha pohádek a mýtů pro duševní zdraví dětí

Prastaré pohádky evropských národů (známé například v podání bratří Grimmů) jsou plné archetypálních symbolů. Každá pohádka se zabývá jedním ústředním pocitem (emocí), která je pomocí symbolů objevujících se v příběhu (v reálném světě neskutečných) „uzdravena“. V pohádce vystupuje hlavní postava, jež má být ztotožněna s posluchačem a s jeho pocity. Hlavní postavou je tedy buď Sněhurka, nebo Jeníček s Mařenkou, Červená karkulka či Šípková Růženka apod. Manipulátorem (tedy agresorem) je vždy konkrétní autorita, která hlavní postavě něco nepřeje nebo má moc rozhodovat o jejím osudu. Ve zmíněných pohádkách je to zlá královna, která se zhlíží ve své vlastní kráse, zlá macecha, která ovládla otce

a chce majetek (zde jídlo) sama pro sebe, vlk, který se snaží vetřít do přízně naivní a poslušně vychované Karkulky, nebo zlá, emocionálně poškozená teta Šípkové Růženky, která nepřeje štěstí příbuzným...

Průvodcem emocí je často princ, který podstupuje zkoušky, přičemž tyto zkoušky jsou ve skutečnosti archetypální obrazy. Symbolem vstřebané a uzdravené emoce je pak svatba, kdy „jsou všichni šťastní“ a dobro zvítězilo nad zlem (tj. oběť se ubránila před manipulátorem). Jindy si hlavní postava pomůže sama, jako je tomu v pohádce o Jeníčkovi a Mařence.

Moderní pohádky z velké většiny bohužel ztratily onen živlový náboj, který byl dán lidovému vyprávěči spojenému s přírodou. Staré pohádky předávané ústní tradicí však tyto symboly obsahují. Ve své předmluvě k vydání sbírky pohádek (začátek 19. století) uvádějí bratři Grimmové, že při sbírání pohádek potkali na svých toulkách Německem selku, jež byla schopna pohádky vypravovat s neobyčejnou živostí a přesností. Když pohádky opakovala a oni si je zapisovali, zaznamenali, s jakou přesností ona selka opakovala detaily pohádky a velmi na jejich přesném zapsání trvala. Vždyť právě na detailech v životě záleží. Žádné symboly nejsou v pohádkách použity náhodně; jsou spíše jediným možným východiskem z prožívaného pocitu hlavní (emocionálně poškozené) postavy.

Pohádky se čtou dětem před spaním, děti to často samy vyžadují. Když jsou starší, samy si již pohádky vybírají podle svých vnitřních pocitů. Pohádkovými symboly je zaměstnána celá mysl dítěte. Dítě postupně při vyprávění usíná, pohádkové symboly přecházejí do snu dítěte a stávají se pak už napořád jeho emocionálními drahočkami...

i k vlastnímu otci. Otec plní vůli macechy, podržuje se jí na úkor dětí. V pohádce se hovoří o tom, že „v kraji byla taková drahot, že nebylo do čeho kousnout...“. Macecha proto vyhání děti z domova a od jejich otce kvůli svému majetkovému prospěchu.

Jeníček a Mařenka jsou smutní, cítí se méněcenní a zklamaní a mají na situaci svůj dětský pohled. Svého otce mají rády a podvědomě vědí, že za jeho chování může macecha, která otcem manipuluje v jejich neprospěch. Děti jsou vyhnány do lesa (symbol agrese), z emocionálního dosahu otce. Představme si, že se toto všechno děje ve snu.

Jeníček s Mařenkou nejprve pocit opuštění řeší tím, že si nasbírají na cestu do lesa oblázky (smutek), které se pak při zpáteční cestě v noci jeví jako pravé zlatáky (radost) a vyvádějí je ze samoty lesa.

Napodruhé je spojení oblázků s ryzími zlatáky již slabé a děti se ocitají opuštěny uprostřed hlubokého lesa. Spatří perníkovou chaloupku a zjistí, že uvnitř bydlí ježibaba. Klíčem k pochopení procesu uzdravení pocitu je představa, že macecha se stává ve snu tou ježibabou, která je na děti zprvu milá, ale potom si je chce vykrmit, uvařit a sníst. Agrese (les) dětí realizovaná v pohádkovém symbolu nebo ve snu je zde na místě a je sprá-

vnou odpovědí. A tak děti nejenže se pořádně nají ježibabina/macešina perníku, chlebového těsta a cukrkandlu, ale také nakonec pomocí lsti obrátí ježibabinu/macešinu agresí proti ní. Místo Mařenky skončí v peci (tj. v ohni – radost) ježibaba/macecha. Děti si také nabírají na cestu domů perly a diamanty (radost) pro sebe i pro otce.

Na konci pohádky se dovídáme, že macecha již zemřela a „děti se daly do běhu, vtrhly do jizby, padly otci kolem krku a jeho radost byla nesmírná...“

Zdá-li se vám tato interpretace příliš drsná, zkuste se co nejvíce vžít do postav sourozenců Jeníčka a Mařenky: děti jsou utlačovány macechou, a proto jediná emocionálně správná obranná reakce dětského podvědomí je přání, aby macecha neexistovala...

Povídali jsme si před nedávnem ve společnosti několika dětí o snech, které se jim zdály. Moji pozornost upoutal sen jednoho děvčete, které chodilo do první třídy. Ve třídě s ní byl spolužák, který byl velmi agresivní a nevladatelný, učitel i matka byli na jeho výchovu slabí a do jisté míry bezmocní. Toto děvče bylo od spolužáka často bito, zvláště když se nikdo nedíval. V dívce to vyvolávalo pocity smutku a bez-

moci. Jednou se zdál dívce sen, že přišli ohniví mužičci (podle popisu měli místo hlavy ohnivé koule) a odnesli tohoto spolužáka do pekla, kde byl uvařen v kotli...

Toto je krásný příklad situace, kdy se v podvědomí vyventuluje nevstřebaná emoce prostřednictvím snu, zatímco v bdělé rovině vypadá tato situace jako bezvýhodná. Jedná se zároveň o řešení, které je společensky nepřijatelné a bývá též velmi soukromé, autoritě nesdílitelné...

Co to pro člověka prakticky znamená? Jste-li smutní, měli byste si okamžitě živě vybavovat své zážitky s ohněm nebo představy spojené se zlatem. Nebo byste si mohli představit co nejbarvitěji a co nejrychleji konkrétní pohádkový obraz, ve kterém dochází k přeměně symbolu smutku na symbol radosti. Anebo si utvořte vlastní představu (například špička meče, která se taví v ohni), a tu můžete používat.

Přeji vám, aby všechny vaše smutky byly přeměněny v radost a aby vaše srdce ovládla pravá spokojenost.

Ing. Vladimír Jelínek

Ilustrace: Mgr. Yvetta Hánlová

Další ilustrace k tomuto článku najdete na str. 27.

Přijde-li klient do poradny detoxikačního terapeuta poprvé, je to obvykle poté, co ve snaze vyřešit svůj zdravotní problém navštívil různé lékaře a absolvoval mnoho vyšetření. Výsledky těchto vyšetření jsou pro něj však jen nesrozumitelným souborem čísel a zkratk, ze kterých i při nejlepší vůli vyčte maximálně to, že některá hodnota je nebo není v normě. Proto jsme připravili sérii článků, ve kterých si jednotlivé laboratorní hodnoty (resp. jejich význam) přiblížíme.

V následujícím přehledu jsou z možných příčin zvýšení či snížení normálních hodnot uváděny pouze ty nejčastější. Konkrétní hodnoty je třeba posuzovat nikoliv jednotlivě, ale v souvislostech s ostatními výsledky. Uvedené normální hodnoty se týkají dospělých, pro děti platí v závislosti na jejich věku jiné referenční hodnoty. Pro přehlednost jsme použili symboly ↑ a ↓, které označují zvýšení nebo snížení dané hodnoty.



Laboratorní hodnoty I

Laboratorní vyšetření krve a jiných tělesných tekutin a tkání jsou důležitou součástí moderní medicíny. Upozorňují na stav a funkční schopnost mnoha orgánů v lidském těle i na druh a stupeň závažnosti různých onemocnění.

Výsledky vyšetření se srovnávají s průměrnými hodnotami, tedy normálními neboli referenčními, což umožňuje výsledky posoudit a rozpoznat chorobné odchylky. Normální laboratorní hodnoty bývají obvykle uváděny ve zprávě o nálezů. Laboratorní hodnoty mohou kolísat v závislosti na mnoha faktorech, jako jsou např. pohlaví, věk, tělesná váha, požívání, léky a drogy, denní doba nebo vlivy hormonální. Změnám mohou podléhat také hranice mezi rozptěním normálu a chorobnými hodnotami.

Mezi nejčastěji vyšetřované materiály patří krev, moč, vzorek stolice, sputum (vykašlaný hlen), mozkomíšni tekutina (liquor), kostní dřeň, stěr kůže nebo sliznice, sperma, plodová voda. U speciálních nejasností se používají také tzv. testy funkcí (např. testy hormonálních funkcí či tzv. kreatininová clearance neboli vylučovací test).

1. Krevní obraz

Krevní obraz je informace o množství a stavu buněk obsažených v krvi. Ty plní důležité úkoly při transportu kyslíku, při srážení krve a přirozené obraně těla.

a) Rychlost krevní sedimentace

Jako sedimentace krve se označuje rychlost, kterou krevní tělíska (krevní buňky) klesají ve skleněné trubičce dolů.

Normální hodnoty krevní sedimentace

	muži	ženy
za 1 hodinu	3–8 mm	3–10 mm
za 2 hodiny	6–20 mm	6–20 mm

↑ Zvýšená rychlost krevní sedimentace svědčí o tom, že v těle probíhá akutní nebo chronický zánětlivý proces.

b) Krevní obraz

Jako (malý) krevní obraz se označují hodnoty pro počet krevních buněk (erytrocytů, leukocytů, trombocytů), krevního barviva hemoglobinu, hematokritu, jakož i indicie erytrocytů (MCH, MCV a MCHC).

Normální hodnoty malého krevního obrazu

	muži	ženy
erytrocyty	4,5–5,9 milionů buněk/μl	4,0–5,2 milionů buněk/μl
leukocyty	4000–9000 buněk/μl	
trombocyty	140000–440000 buněk/μl	
hemoglobin	14,0–18,0 g/dl	12,0–16,0 g/dl
hematokrit	42–52 %	37–47 %
MCH (HbE)	28–34 pg	
MCV	83–93 μm ²	
MCHC	32–36 g/dl	
retikulycyty	7–15 % erytrocytů	

Erytrocyty

↑ chronické onemocnění plic nebo srdce
↓ snížená produkce (nejčastěji následkem nedostatku železa) nebo zvýšená ztráta erytrocytů způsobená krvácením

Hemoglobin

↑ Ke zvýšení hodnoty hemoglobinu (Hb) dochází většinou současně se zvýšením erytrocytů.
↓ Snížené hodnoty Hb se projevují především při anemii z nedostatku železa a po krvácení.

Hematokrit

Hematokrit je definován jako procentuální podíl všech součástí buněk v celkovém objemu krve. Čím je hodnota hematokritu vyšší, tím jsou vlastnosti proudění krve horší. →

Identifikace erytrocytů

Hodnoty MCH (HbE), MCV a MCHC (tzv. identifikace erytrocytů) poskytují informace o různých příčinách chudokrevnosti.

Leukocyty

- ↑ akutní infekce vyvolaná bakteriemi, houbami, parazity nebo jinými původci
- ↓ virová infekce

Trombocyty

- ↑ po těžkých infekcích, nádorových onemocněních, operacích a zraněních spojených s velkou ztrátou krve a při operativním odstranění sleziny
- ↓ poruchy tvorby způsobené nedostatkem vitamínu B₁₂, ozářením nebo vlivem léků

c) Diferenciální krevní obraz

Při diferenciálním krevním obrazu se (na rozdíl od malého krevního obrazu) určuje ještě podíl leukocytových poddruhů.

Normální hodnoty diferencovaného krevního obrazu

neutrofilní granulocyty (se segmentovými jádry)	30–80 %
neutrofilní granulocyty (s tyčkovitými jádry)	0–5 %
eozinofilní granulocyty	0–6 %
bazofilní granulocyty	0–2 %
monocyty	1–12 %
lymfocyty	15–50 %

Granulocyty

- ↑ především (akutní) infekční onemocnění, dále akutní poruchy látkové přeměny, poškození tkáně a nádorová onemocnění
- ↓ na počátku infekčního onemocnění způsobeného většinou viry, při poškození kostní dřeně, při velkém tělesném zatížení a vlivem určitých léků

Monocyty

- ↑ při určitých onemocněních, např. infekční mononukleóze

Lymfocyty

- ↑ ve fázi léčení infekčního onemocnění a lymfatické leukemie
- ↓ poškození lymfatického systému vlivem záření, následkem otravy a určitých onemocnění

2. Srážlivost krve

Srážlivost a její opak (fibrinolýza) slouží k tomu, aby na jedné straně zabránily nadměrné ztrátě krve, na straně druhé však udržovaly v pořádku její tekutost.

Normální hodnoty statutu (stanovení) srážlivosti

doba krvácení	2–5 min.
tromboplastinový čas (Quick-test)	70–120 %
INR	1,0
tkáňový tromboplastinový čas	35–50 sec
plazmový trombinový čas	17–24 sec
fibrinogen	150–450 mg/dl
antitrombin (AT) III	80–120 %, příp. 10–15 U/ml

Doba krvácení

- ↑ Doba krvácení je prodloužena při všech druzích poruch srážlivosti.

Tromboplastinový čas

- ↓ při nedostatku nebo funkční poruše faktorů srážlivosti (příčinou může být špatná funkce jater)

INR

Údaj INR podle mezinárodního standardu není závislý na metodě měření a ulehčuje porovnávání mezi jednotlivými laboratořemi.

Tkáňový tromboplastinový čas

- ↑ u vrozeného nebo získaného nedostatku nebo při funkčních poruchách faktorů srážlivosti

Plazmový trombinový čas

- ↑ poruchy při tvorbě fibrinu, případně nedostatek fibrinogenu, který je předstupněm fibrinu

Fibrinogen

- ↑ Množství fibrinogenů se fyziologicky zvyšuje během těhotenství a také při akutních zánětlivých onemocněních.
- ↓ Fibrinogen se snižuje u silně zvýšené srážlivosti krve v celém těle, která se může projevit v souvislosti s nádorovými onemocněními nebo poškozením jater.

Antitrombin III

- ↑ žlučová kolika, nedostatek vitamínu K, léčba deriváty cumarinu
- ↓ při vrozeném nedostatku AT III, při určitých onemocněních jater a ledvin, při zvýšené spotřebě faktorů srážlivosti následkem silného zvýšení srážlivosti v celém těle a také při užívání hormonálních kontraceptiv

Zdroj: Dietlinde Burkhardtová: Laboratorní hodnoty. NOXI, Bratislava 2007

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

telegraficky

Bílý čaj dokáže zastavit růst a množení tukových buněk

V době, kdy se obezita a nemoci s ní spojené stávají epidemií, se jakýkoli nový přípravek na hubnutí okamžitě dostává do centra pozornosti odborné i laické veřejnosti, a to tím spíše, pokud se jedná o přípravek na přírodní bázi. A právě to by mohl být případ bílého čaje. Tento nápoj totiž podle německých farmakologů obsahuje unikátní látky omezující růst a množení tukových buněk. Jeho účinnost byla zatím prokázána v několika klinických testech na tukových buňkách člověka, tzv. adipocytech. Podle Marca Winnefelda ze společnosti Beiersdorf AG, kde se výzkumem účinků bílého čaje zabývali, vyvolal výtažek z bílého čaje sníženou expresi genů souvisejících s růstem nových tukových buněk, zatímco také vybízel již existující adipocyty, aby rozkládaly tuk, který obsahovaly. Bílý čaj se tak může stát ideálním přirozeným zdrojem preparátů na hubnutí.



Foto: archiv

portrét

V uplynulém roce jsme vám v této rubrice přinášeli portréty dlouholetých, zkušených terapeutů, a proto jsme se tentokrát rozhodli podívat se na detoxikační medicínu z opačné strany. Tou opačnou stranou máme na mysli pohled očima někoho, kdo se s detoxikací podle MUDr. Jonáše setkal relativně nedávno. V roce 2009 byla poprvé zařazena do harmonogramu kurzů také Letní škola pro začátečníky. Z účastníků tohoto kurzu jsme vybrali dvě dámy a požádali jsme je o rozhovor. Vznikl tak dvojportrét, v němž dva lidé s rozdílnou perspektivou věku rekapituluji cestu, na jejímž konci bylo naše společné setkání. (Druhou část si budete moci přečíst v příštím čísle.)

Ing. Mária Lauková



Paní inženýrko, kdy jste se poprvé setkala s detoxikací?

Deset let jsem trpěla těžkým astmatem, dá se říci, že klasickou medicínou už nevyléčitelným. Můj zdravotní stav byl v podstatě neřešitelný, a tak jsem se po konzultaci se svým ošetřujícím lékařem, který mi řekl, že nemám co ztratit, podrobila tzv. alternativní léčbě. Užívala jsem přírodní preparáty a různé druhy čajů a jako doplněk léčby také sůl z Mrtvého moře. Sůl se nahřívala a pouštěla do dalšího prostoru, kde jsem ji dýchala. Celý proces trval 21 dní, každý den po hodině. Absolvovala jsem i zábaly z macerovaných bylinek. Myslím, že celá tato léčba byla velkým přínosem. Zdravotní stav se mi asi po roce stabilizoval a byla jsem schopná dalšího života, dá se říci, že komfortního: mohla jsem se zařadit zpátky do procesu. Bylo mi doporučeno, abych tuto kúru prováděla alespoň dvakrát do roka.

A tak uběhly roky, až jsem náhodně v roce 2008 potkala svou známou, která mě přivedla k detoxikační metodě pana doktora Jonáše. Protože mi přírodní metody pomohly, začala jsem se detoxikací podle MUDr. Jonáše zabývat.

V čem vás tato metoda zaujala?

Zaujala mě především tím, že využívá přírodní informační preparáty, které ovlivňují jednotlivé orgány a postupně je zbavují toxických zátěží. Zaujalo mě i to, že proces detoxikace není proces náhodný, ale „řízený a kontrolovaný“ a že se řídí čínskou medicínou,

kteří rozeznává pět plus jedna základních orgánů. A tak jsem využila všech dostupných informací, abych se s touto metodou co nejvíce seznámila. Nejprve to byly vaše webové stránky, následovalo využití nové formy studia i všech nabízených videokonferencí a samozřejmě také účast na této letní škole...

Mám širokou rodinu a myslím si, že můžu pomoci nejen sobě, ale i dalším a zužitkovat poznatky, které jsem nasbírala. Využít mohu rovněž svou solnou místnost. V době nemoci jsem na solnou terapii docházela do jednoho penzionu. Potřebovala jsem však této terapie více a to nebylo v možnostech těchto prostor. Moje rodina si tehdy považovala za povinnost udržet si mámu, a tak mi tento přístroj poskytl a zařídili mi solnou místnost doma. Využívá ji celá rodina, a zejména moje vnoučata. Když se děti po dobu deseti dní alespoň půl hodiny ráno před školou nadýchají této soli, jako kdyby se jim oživily orgány a upevnil imunitní systém. Vlastně tím zabraňujeme používání antibiotik, což si myslím, že je velmi záslužné.

Dále jako doplňkovou léčbu používám pyramidu. Mám ji postavenou na zahradě a využívá ji také celá rodina. Například jsem-li unavená, stačí, když tam pobudu půl hodinu, a začnu být uvolněná a schopná další práce.

Zmínila jste, že studujete univerzitu třetího věku. Mohla byste nám přiblížit, kterému oboru se konkrétně věnujete?

Onemocněla jsem v závěru svého čtyřicátého roku. V tom období jsem se musela dost často střetávat s lékaři, a tak mě mnohé věci začaly zajímat. Ačkoliv jsem celý život pracovala v úplně jiném oboru, stále jsem se tak nějak vracela prostřednictvím různých odborných časopisů k oblasti lidského zdraví. Nakonec jsem si chtěla rozšířit tyto vědomosti tak daleko, že jsem se přihlásila na univerzitu třetího věku.

Zpočátku mě zaujala psychika, protože jsem se účastnila projektu s léčitелеm, ke kterému jsem docházela. Tam jsem viděla, jak je psychika důležitá, jak lidé reagují v průběhu choroby i po vyléčení. Proto jsem studovala psychologii. Potom jsem se zabývala alternativním léčením a pokračovala jsem oborem léky a zdraví na farmaceutické fakultě. Lidským zdravím se chci zabývat i nadále, a tak jsem přihlášená do dalšího ročníku na všeobecnou medicínu. Doufám, že moje vědomosti budou jednou na takové úrovni, že budu moci pomáhat dalším lidem. Mým přáním je využívat metodu pana doktora Jonáše jako hlavní terapii a jako pomocné terapie také svou pyramidu a solnou místnost.

Moje další otázka se bude tak trochu týkat vašeho koníčka – psychologie. Včera přednášel pan inženýr Jelínek o emocích v souvislosti s pentagramem. Setkala jste se už někdy s touto koncepcí? Mám na mysli především →

příležitostné

Štěstí se jmenuje 5-HTTLPR

Je známo, že tatáž do půlky zaplněná sklenice je pro někoho poloprázdná a pro někoho poloplná. Podle vědců z univerzity v Essexu je míra optimismu z velké části dána genem 5-HTTLPR. Vědci identifikovali tři varianty genu. Dvě „krátké“ varianty jsou spojeny s vyšším rizikem depresí a sebevražedných sklonů a zřejmě přispívají k přehnaným neurochemickým reakcím na stresovou zátěž. Přesná funkce tohoto genu není dosud objasněna, pravděpodobně tlumí aktivitu v té části mozku, která řídí naše emoce. Mimo to je již z dřívější doby známo, že tento gen také hraje klíčovou roli v činnosti serotoninu, hormonu ovlivňujícího náladu.

Zdroj: Vox paediatricae, březen 2009

vztah emocí vzájemně i jejich vztah k orgánům pentagramu a potenciálně i k poruchám těchto orgánů.

Těžko se mi na tuto otázku odpovídá. Definovala bych to asi tak, že jsem se již s pentagramem potkala, ale v trochu jiné podobě. Nyní po této přednášce pana inženýra Jelínka jsem si informace, které mám ze škol, nově zformulovala a připadá mi, že mi to na jedinou do sebe zapadá. Ono vlastně i celé to moje uzdravování probíhalo na základě uzdravení všech těch pěti orgánů i v souvislosti s emocemi. Myslím, že každý orgán představuje určitý náš emoční projev, určitý emoční vztah. Po této přednášce budu tyto souvislosti chápat ještě hlouběji a samozřejmě je budu dále studovat.

Motivuje vás obsah přednášek na této letní škole k tomu, abyste metodu doktora Jonáše studovala dál, nebo jste se naopak rozhodla, že už se jí nebudete zabývat?

Tak to určitě ne, můžete na první pohled vidět, že mě ty přednášky naplňují, že jsem plná energie a schopná se ještě dále vzdělávat a zúčastnit se přednášek, kongresů nebo dalších akcí, které budou nabídnuty. Tedy pokud mi budou síly stačit, protože mám už svůj věk, který je též třeba brát do úvahy. Ale myslím si, že i detoxikace podle doktora Jonáše, kterou budu využívat, mi ještě určitě energii dá.

Jak dlouho už preparáty doktora Jonáše užíváte?

Začala jsem je užívat v listopadu 2008.

Vybrala jste si je sama?

Ano. Samozřejmě že jsem absolvovala i sezení u terapeuta, chtěla jsem vědět, jakou formou to probíhá. Terapeut mi doporučil asi šest preparátů, ty jsem využila a další jsem si už vybrala sama.

Podle čeho jste preparáty vybírala?

Vybírala jsem jednak podle katalogu, jednak podle přednášek a materiálů, které jsem získala v on-line systému vzdělávání. Myslím si, že jsem se trochu i trefila, protože to nějak fungovalo a výsledky měření na přístroji Salvia byly lepší...

Plánujete do budoucna, že byste si pořídila Salvii, abyste mohla změřit sebe sama i svou rodinu a volit preparáty přesně na míru?

Salvii jsem si už pořídila, ale neměla jsem zatím dost času, abych se mohla měření intenzivně věnovat. Mám zatím měření odzkoušené jen v rámci rodiny a na sobě, v tom mám ještě velké rezervy. Pokud se naučím měřit na Salvii, určitě plánuji poříditi si i EAM set. Ale k tomu se potřebuji ještě hodně naučit.

Přeji vám, ať je vaše studium úspěšné, a děkuji za rozhovor.

I já děkuji.

Mgr. Petra Kotková

■ mikrobiologie

Antibiotika ve slepé uličce

Asi jen těžko bychom mezi sebou hledali člověka, který nikdy neužíval antibiotika. Dříve byly tyto léky považovány za zázrak, který vyléčí vše, ale dnes už víme, že je to s nimi trochu složitější.

Většina léčivých přípravků vznikla na základě pozorování a zkoušení přírodních látek. Teprve po vytvoření chemického průmyslu, který začal tyto přírodní látky analyzovat a zkoumat, mohli lidé na jejich základě vyvíjet léky v podobě, jak je známe dnes. Mnoho přírodních léků a léčebných postupů bylo v průběhu tohoto procesu zapomenuto, nebo dokonce odsouzeno jako nesmysly, protože lidstvo zatím nepochopilo mechanismus jejich účinku.

Obdobně tomu bylo i s antibiotiky. Již před tisíci lety lidé vyzorovali, že pokud na rány přiloží plesnivé hadry nebo pavučiny, rány se hojí lépe a rychleji. Tyto postupy mohou být lehce odsouzeny jako čarodějnictví a pověry. Naši předci ale byli ve skutečnosti velmi chytrí. Pozorováním zjistili, že plíseň přiložená na ránu zabrání hnisání. Intuitivně tak používali přírodní antibiotika.

Co jsou antibiotika

Antibiotika jsou bojové látky, které plísňe a půdní bakterie používají pro ochranu svého životního prostoru. Všichni určitě znají historku, jak v roce 1928 Alexander Fleming náhodou objevil penicilin. Pěstoval bakterie a při tom zjistil, že na jednom špatně

umytém skličku, které mu zplsnivělo, se bakterie nemnoží. Od tohoto objevu uplynulo dvanáct let, než byl penicilin poprvé použit v praxi. Přírodní penicilin se složitým a drahým způsobem získával z plísňe rodu *Penicillium*. Byl tak drahý a vzácný, že se extrahoval z moči pacientů, kteří ho užívali, aby byl znovu použit. K jeho průmyslové výrobě výrazně přispěla 2. světová válka, během níž se penicilin začal používat masově.

Úspěch penicilinu motivoval vědce k výzkumu půdních bakterií a plísni, což vedlo k objevu dalšího antibiotika - v roce 1943 byl vyzkoušen první streptomycin. Souběžně se začaly používat také různé chemické látky působící proti patogenním mikroorganismům. Tak se objevil první sulfonamid a chloromycetin. Přírodní látky se nazývaly antibiotika a látky uměle vyrobené chemoterapeutika. Dnes již toto rozdělení neplatí, protože většina antibiotik je vyráběna chemickou cestou.

Jak antibiotika působí

Chce-li člověk s něčím zacházet, musí rozumět mechanismu, jakým daná věc pracuje. Platí to tím více, jedná-li se o zbraně. Nyní si proto řekneme, jak antibiotika, která ve své

podstatě nejsou nic jiného než zbraně, působí.

Antibiotika se rozdělují do dvou skupin. První skupinu tvoří tzv. antibiotika bakteriostatická, zabraňující růstu a množení bakterií. Tyto léky nepůsobí přímo na bakterie, pouze brání jejich namnožení, a proto je třeba podat je co nejrychleji po nákaze. Druhou skupinou jsou antibiotika baktericidní, která bakterie přímo zabíjejí.

Člověk je však - stejně jako bakterie - také živý organismus, je tedy třeba používat taková antibiotika, která mají výrazný účinek proti mikroorganismům a zároveň co nejmenší toxicitu (tj. škodlivost) pro makroorganismus. Této vlastnosti se říká selektivnost. Z celé široké skupiny antibiotik jsou asi nejméně škodlivá (ne však neškodná) antibiotika působící na struktury a enzymy, jež mají pouze mikroorganismy - zasahují do tvoření buněčné stěny, kterou živočišné buňky nemají. Do této skupiny můžeme zařadit např. peniciliny. Situace však není tak jednoznačná, jak by se možná zdálo, protože na peniciliny velmi často vznikají alergické reakce. Ty mohou být velmi bouřlivé a mohou vést až k ohrožení života. Alergie na penicilin se nedá zjistit kožním testem, protože k velmi prudké reakci →

ci může dojít již po samotné aplikaci kožního testu.

Mechanismus účinku další skupiny antibiotik zase spočívá v útoku na buněčnou membránu. Po jejím narušení začnou z mikroorganismu unikat do okolí určité látky a mikroorganismus se rozpadne. Do této skupiny patří např. polypeptidová antibiotika.

Jiná antibiotika (např. tetracyklin) zabraňují tvorbě bílkovin v buňce. V tomto případě je už vliv na lidský nebo zvířecí organismus podstatný.

Velmi toxická je skupina antibiotik, která zabraňuje tvorbě nukleových kyselin. Měla by se proto používat jen v krajních případech. Do této skupiny patří např. chinolony.

Poslední skupinou jsou pak antibiotika zastavující metabolismus mikroorganismu (např. sulfonamidy).

Proč používat antibiotika s rozmyslem?

Antibiotika se vyznačují přímou toxicitou, tj. škodlivostí pro makroorganismus. To je věc známá, v literatuře popsána, avšak nepřilíš diskutovaná. V této souvislosti je třeba si uvědomit, že antibiotika do organismu nepřijímáme jen ve formě léků, ale také jako součást běžné potravy (mléko, maso, rybí produkty).

Všechna antibiotika mají široké spektrum nežádoucích účinků. V první řadě poškozují játra a ledviny, což jsou důležité orgány pro fungování a detoxikaci organismu. Pokud tyto orgány nefungují správně, dochází ke kumulaci toxinů. Důsledkem mohou být např. záněty ledvin či mechanické poškození ledvin a močových cest hromaděním krystalů. Poškození jater může mít za následek poruchy metabolismu a srážení krve, hormonální poruchy, zvýšenou hladinu cholesterolu, průjemy a mnoho dalších zdravotních obtíží.

Antibiotika působí také jako neurotoxiny, které poškozují periferní nervy. To se může projevit celou škálou příznaků – od bolesti, brnění, pálení a svědění přes poruchy pohybu a citlivosti až po ochrnutí. Postihují rovněž autonomní nervový systém, což negativně ovlivňuje funkce vnitřních orgánů. Antibiotika mohou narušovat sluch, způsobovat křeče a poruchy vidění. Poškozují také kostní dřeň a ovlivňují krvetvorbu, mohou tedy způsobit chudokrevnost, nedostatek krevních destiček nebo bílých krvinek.

Paradoxní je, že antibiotika působí imunopresivně, tj. potlačují imunitu. Znamená to, že ve chvíli, kdy došlo k nějaké nákaze a kdy je třeba, aby imunita fungovala co nejlépe, „pomůžeme“ imunitě tím, že ji potlačíme.

Nepříjemné je, že antibiotika nezabíjejí pouze bakterie, které nám škodí. Zabíjejí

i ty, jež nám pomáhají. Naše sliznice (např. střevo či dýchací cesty) jsou obsazeny mikroorganismy, které nám pomáhají trávit, produkují vitaminy či zabraňují patogenním mikroorganismům, aby se zde usazovaly. Pokud tyto prospěšné mikroorganismy zabijeme, sliznice jsou prázdné a podstatně se tím zvyšuje pravděpodobnost, že se tam usadí takové, které nám budou škodit. Tím vzniká začarovaný kruh: po podání antibiotik na infekci, s níž by si tělo s největší pravděpodobností pomohlo samo, dojde k další nákaze, mnohdy horší. Imunita je však potlačena a tělo novou infekci nezvládá – je třeba nasadit znovu antibiotika. Můžeme se tak setkat s tím, že se antibiotika podávají i dlouhodobě.

Zatajené nebezpečí – rezistence

Rezistence znamená přizpůsobení se. Tato schopnost mají všechny živé organismy. Vždyť i o člověku se říká, že si zvykne na všechno. Bakterie se antibiotikům přizpůsobily velmi rychle. V roce 1940 byl penicilin poprvé použit k léčbě a již v roce 1945 byla nahlášena rezistence bakterie *Staphylococcus aureus*. V roce 1946 bylo rezistentních čtrnáct procent kmenů, v roce 1950 už více než padesát procent kmenů.

Je důležité uvědomit si, že motorem vývoje v přírodě jsou mutace vznikající v organismech. Ty, které umožnily, že rodič přežil, jsou předány potomkům. Lidské tělo se skládá z miliard buněk (řádově 10^{15}), různých bakterií je však v těle zhruba desetkrát více! Bakterie se množí velmi rychle, průměrně se nová bakterie „narodí“ za půl hodiny. Za pět hodin se objeví deset generací, za rok je to 18 000 generací. V tak obrovském množství vznikajících bakterií se vždy objeví alespoň jedna, která přežije působení bojové látky – antibiotika. Má málo konkurence, protože ostatní bakterie zahynuly, a velmi rychle se namnoží.

Mutace však nejsou jedinou příčinou tak rychlé rezistence různých druhů bakterií proti různým antibiotikům. Po válce se antibiotika začala masově užívat s nadšením, že lidstvo našlo všelék na veškeré nemoci. Ale už v roce 1955 přicestovala jedna Japonka z Hongkongu s úpornou úplavicí, na kterou zemřela. Byla u ní nalezena bakterie *Shigella dysenteriae*, která byla odolná proti čtyřem typům antibiotik současně. Zděšení vyvolal fakt, že žena má zároveň v organismu střevní bakterii *E. coli* rezistentní vůči stejným antibiotikům. Zdálo se to z matematického hlediska nemožné: Jedna mutace připadá na 10–100 milionů dělení. Aby vznikla rezistence zároveň na čtyři typy antibiotik, je třeba 10^{28} dě-

lení, což je časově nemožné. Tak byly objeveny plasmidy, kruhové struktury DNA. Zjednodušeně řečeno jsou to malé kroužky, které nesou informaci o tom, jak má bakterie přežít působení antibiotik. V jednom plasmidu může být velké množství rozmanitých informací (genů) důležitých pro přežití. Bakterie může mít různé druhy plasmidů, celkem jich má řádově sta až tisíce. Pomocí plasmidů si bakterie předávají informace jak přežít, stejně jako si předávají různé znalosti lidé žijící v lidské společnosti.

Kromě plasmidů existuje také mechanismus přenosu znalostí pomocí virů, které napadají bakterie (tzv. bakteriofágy). Tyto viry přenášejí transpozony, tzv. létající geny, které také nesou informace o rezistenci.

Antibiotika byla původně produktem půdních bakterií a plísní, a tak existuje značné množství bakterií, které během milionů let vývoje získaly odolnost vůči těmto antibiotikům. Když začal antibiotika využívat člověk, půdní bakterie rychle předaly znalosti o obraně patogenním bakteriím napadajícím člověka.

Bakterie se brání působení antibiotik různými způsoby – například zabrání vstupu antibiotika do buňky nebo zneutralizuje antibiotikum pomocí enzymů (to je případ penicilinu, proto se používá v kombinaci s kyselinou klavulanovou, která tomu zabraňuje). Jiná možnost je, že bakterie změní stavbu své buněčné stěny, aby antibiotikum nemohlo působit. Pokud antibiotikum ničí nějaký enzym, vytvoří bakterie nový, na který už lék nepůsobí. Je třeba zdůraznit, že rezistentní bakterie většinou antibiotika neničí, pouze se přizpůsobí životu v prostředí, které je jimi prosycené.

Většina antibiotik, která se používají, se z devadesáti procent vylučují v aktivní formě. Většina z nich je zároveň také rozpustná ve vodě, čímž dochází k velkému znečištění odpadních vod. Protože se antibiotika těžko rozpadají, znečišťují se dále i spodní vody, antibiotika jsou nalézána v sedimentech a v půdách.

V humánní medicíně se ve světě spotřebují stovky tun antibiotik ročně. Další stovky tun se spotřebují ve velkochovech zvířat. Ještě nedávno se antibiotika používala jako součást krmiva, protože po nich zvířata lépe přibývala na váze. To je již v zemích Evropské unie zakázané, ale například v USA je to běžná praxe. Antibiotika se používají také k léčbě včel (jistě jste zaznamenali, že občas tiskem proběhne zpráva o pozastavení dodávky medu z Číny právě kvůli obsahu antibiotik), při chovu ryb, a dokonce i v rostlinné výrobě. Prosycenost prostředí těmito látkami →

mi tedy každým rokem stoupá a zároveň s tím roste i problém rezistence.

Pod pojmem rezistentní bakterie si většina lidí představí operační sál a nemocniční prostory. Tam se sice rezistentní bakterie nacházejí, ale hlavním místem vzniku rezistence je zatížené životní prostředí a také organismy zatížené antibiotiky. Každý živý tvor má touhu přežít a platí to i pro bakterie. Aby bakterie v tomto znečištěném prostředí přežily, musí se stát odolnými proti všemu, co je ohrožuje. Tím, jak si mezi sebou předávají různé plasmidy („obálky s informací“), získávají vlastnost zvanou multirezistence, tj. schopnost odolávat různým typům antibiotik. Je zajímavé, že získá-li bakterie schopnost rezistence proti jednomu typu antibiotik, dokáže pak mnohem lépe najít jiný druh bakterií s jiným druhem rezistence proti jinému antibiotiku a tyto informace si vymění. Zároveň si vymění také informace o rezistenci vůči dalším toxinům, které se nacházejí v životním prostředí (toxické kovy či chemické látky).

Bakterie si vytvářejí také odolnost proti čisticím prostředkům s antibakteriálními účinky. Původně se tyto čisticí prostředky používaly pouze v nemocnicích, kde plnily svůj účel. Vlivem reklamního průmyslu se začaly používat i v domácnostech. Tím se však v domácnostech (a dalších místech) mění zastoupení bakteriálních druhů, dezinfekce přestávají dezinfikovat a najednou nemáme vhodné dezinfekce pro místa, kde je to opravdu potřeba. Z uvedených faktů vyplý-

vá, že čím horší životní prostředí a čím větší množství toxinů, tím odolnější bakterie.

Geny rezistence mají i nepatogenní bakterie, žijící např. na sliznicích. Může se stát, že se člověk nakazí nějakými patogenními bakteriemi a vlastní neškodné bakterie předají geny rezistence těmto „vetřelcům“. Tím v člověku vznikne superinfekce, na níž antibiotika nepůsobí. To nás může ohrozit na životě např. při operaci nebo při úrazu. Pokud ve svém těle máme zátěž všemi známými antibiotiky, naše bakterie mají geny rezistence proti všem antibiotikům. V případě nákazy nebezpečnou bakterií se tedy může lehce stát, že žádné antibiotikum nezabere.

Geny rezistence se předávají i vzájemně mezi zvířaty a lidmi jejich kontaktem, mohou se předávat také potravinami. V USA byly popsány případy farmářů s infekcemi, na něž nepůsobila antibiotika. Nejprve si lékaři mysleli, že se jedná o tzv. nemocniční nákazu, ale ukázalo se, že si farmáři přinesli geny rezistence ze své farmy od zvířat, kterým přidávali antibiotika do krmení, aby lépe rostla.

Jak již bylo řečeno, antibiotika jsou bojové látky, a proto by se měla užívat pouze jako život zachraňující léky. Najít nová antibiotika je stále těžší. Zřejmě byl vyčerpán jejich přirozený zdroj, jímž jsou různé půdní bakterie. Již dlouho nebyla nalezena žádná, která by produkovala nový typ antibiotika. Hledat antibiotika mezi umělými chemickými molekulami je rovněž velmi těžké, protože jich musí být vyrobeno a vyzkoušeno ohromné množství, než se najde něco slibného. Tento vývoj

je navíc velmi drahý, a farmaceutické firmy proto velký zájem na hledání nových typů antibiotik nemají. Aby se zaplatil finančně velmi náročný vývoj nového antibiotika, je třeba, aby jej lékaři hodně předepisovali. Pokud se však bude podávat příliš často, bakterie si rychle vytvoří rezistenci. Dříve trvalo bakteriím i desítky let, než se staly odolnými, dnes jsou to roky a za chvíli to mohou být měsíce. Možná to znamená, že doba, kdy budeme umírat na banální infekce, proti kterým se nedávno používala antibiotika jako na běžícím pásu, je na dohled.

Najít nová antibiotika je stále těžší a také dražší. Jejich vývoj se nezaplatí, a proto nemají komerční farmaceutické firmy na jejich vývoji a testování zájem. Vzniká tím bludný kruh: používají se stále dokola stejná antibiotika, která ztrácejí vlivem rezistence účinnost; zvětšují se tedy dávky, tím roste zátěž antibiotiky, a tedy i rezistence.

K detoxikaci zátěže antibiotiky používáme preparát Joalis ATB. Slouží nejenom k odstranění toxických a imunologických vlivů, které antibiotika mají, ale i k odstranění rezistentních genů. Tím se snižuje riziko superinfekce, na níž antibiotika nepůsobí a která může být i smrtelná.

Mgr. Marie Vilánková

V příštím čísle si v rubrice Mikrobiologie budete moci přečíst článek o apiterapii jako alternativě antibiotik při léčbě bakteriálních infekcí.

příležitostné

Ěčka součástí léků

Problematika přídatných látek, tzv. ěček, se v médiích obvykle řeší v souvislosti s potravinami. Málokdo si ovšem uvědomuje, že bývají také součástí léků.

V případě léků se barviva obecně používají jako farmaceutické pomocné látky umožňující esteticky zlepšovat vzhled léčivých přípravků, a tím i jejich psychologický účinek. Může však přitom nastat poněkud paradoxní situace, jako je tomu např. v případě přípravku Aerius. Tento sirup proti alergii obsahuje syntetické azobarvivo E 110 (oranžová žluť), u něhož bylo prokázáno, že může zvláště u pacientů alergických na kyselinu acetylsalicylovou způsobovat alergické reakce v podobě kopřivky nebo otoků, může být také příčinou záchvatu průduškového astmatu. Tato látka bývá spojována i s dětskou hyperaktivitou a diskutuje se o tom, že může u citlivých osob vyvolat migrény.

Výrobce přitom splnil legislativní podmínky: podle Evropské komise mohou být pomocné látky, u kterých byl prokázán možný negativní vliv na zdraví, součástí léků, pokud jsou uvedeny na obalech a v příbalovém letáku nechybí upozornění pro pacienty.

Kromě oranžové žluti mohou být součástí léků i další látky s negativním vlivem na lidské zdraví, jako např. náhradní sladidlo

aspartam (E 951), představující riziko pro nemocné fenylketonurií, nebo butylhydroxyanisol a butylhydroxytoluen (E 320 a 321), které dráždí kůži, oči a sliznice.

Je však třeba říci, že každá z přídatných látek se může ve výrobku vyskytovat jen v rámci tzv. přijatelné denní dávky (ADI), která by zdraví spotřebitelů ohrožovat neměla. K nežádoucím účinkům dochází pouze při zvýšené konzumaci nebo u citlivých jedinců (alergiků, atopiků či malých dětí).

Ne všechny látky, které jsou označeny kódem E, jsou zdraví škodlivé. Tyto kódy zavedla Evropská unie pro přídatné látky, které byly podrobně zhodnoceny na základě toxikologických studií a jsou v povolených dávkách bezpečné pro zdraví konzumentů. Označují se tak všechny přídatné látky, syntetické i přírodní, a tak je jako „ěčko“ označen i vitamin C nebo E, kyselina citronová či beta-karoten. A tyto látky rozhodně mezi zdravotně nevhodné zařadit nemůžeme.

Zdroj: B. Minksová: Ěčka: naši zabijáci, nebo přátelé. Vox paediatricae, březen 2009

Změna složení produktů Joalis Help

Vážení kolegové terapeuti, ráda bych vás informovala o inovacích, které jsme provedli v produktové řadě Joalis Help. Tyto přípravky budou nově namísto doposud používaných sekaných/drcených bylin obsahovat práškové extrakty. Je to z toho důvodu, že extrakty jsou čisté, certifikované a mají konstantní a kontrolovaný obsah aktivních látek. V následujícím textu uvádím přehled extraktů obsažených v jednotlivých produktech, včetně jejich účinků.

- **ColiHelp:** juka (*Yucca*), přeslička rolní (*Equisetum arvense*), proskurník lékařský (*Althaea officinalis*), mochna nátržník (*Potentilla erecta*). Přípravek má příznivé účinky na střevní trakt.
- **CorHelp:** chuchuhuasi (*Maytenus macrocarpa*), levandule lékařská (*Lavandula officinalis*), fenykl obecný (*Foeniculum vulgare*), kozlík lékařský (*Valeriana officinalis*). Přípravek má příznivé účinky na činnost srdce.
- **ImunoHelp:** lípa srdčitá (*Tilia cordata*), růže šipková (*Rosa canina*), bez černý (*Sambucus nigra*). Přípravek má příznivé účinky na obranyschopnost organismu.
- **JointHelp:** měsíček lékařský (*Calendula officinalis*), slivoň trnka (*Prunus spinosa*), vrba bílá (*Salix alba*), kopřiva dvoudomá (*Urtica dioica*), mydlice lékařská (*Saponaria officinalis*). Přípravek příznivě působí při bolestech kloubů.
- **LaxaHelp:** plavuň vidlačka (*Lycopodium clavatum*), slivoň trnka (*Prunus spinosa*), *Aloe vera*, pískavice řecké seno (*Trigonella foenum-graecum*), smetanka lékařská (*Taraxacum officinale*). Přípravek příznivě působí při zácpě.
- **LiverHelp:** chanca piedra (*Phyllanthus niruri*), smetanka lékařská (*Taraxacum officinale*), lapacho (*Tabebuia avellanedae*). Přípravek má příznivé účinky na funkci jater.
- **MenoHelp:** kozlík lékařský (*Valeriana officinalis*), maceška trojbarevná (*Viola tricolor*), meduňka lékařská (*Melissa officinalis*), tymián obecný (*Thymus vulgaris*), řebříček obecný (*Achillea millefolium*), hluchavka bílá (*Lamium album*). Přípravek příznivě působí při menopauze.
- **MindHelp:** chanca piedra (*Phyllanthus niruri*), muňa muňa (*Minthostachys setosa*), maca (*Lepidium meyenii*). Přípravek příznivě působí na centrální nervovou soustavu.
- **ProstaHelp:** fazol obecný (*Phaseolus vulgaris*), přeslička rolní (*Equisetum arvense*), kopřiva dvoudomá (*Urtica dioica*), libeček lékařský (*Levisticum officinale*). Přípravek má příznivé účinky na prostatu.



- **RespiHelp:** wira wira (*Gnaphalium graveolens*), manayupa (*Desmodium ascendens*), proskurník lékařský (*Althaea officinalis*), prvosenka jarní (*Primula veris*), lžičník lékařský (*Cochlearia officinalis*). Přípravek příznivě působí na funkci dýchacích cest.
- **StresHelp:** kozlík lékařský (*Valeriana officinalis*), chmel otáčivý (*Humulus lupulus*), máta peprná (*Mentha piperita*), fenykl obecný (*Foeniculum vulgare*), levandule lékařská (*Lavandula officinalis*). Přípravek příznivě působí při stresu.
- **UrinoHelp:** lapacho (*Tabebuia avellanedae*), přeslička rolní (*Equisetum arvense*), celík zlatobýl (*Solidago virgaurea*), vřes obecný (*Calluna vulgaris*), břıza bělokorá (*Betula pendula*). Přípravek příznivě působí při obtížích s močením.
- **VelienHelp:** Juan de Alonso (*Xanthium spinosum*), zeměžluč okolkatá (*Centaurium erythraea*), řebříček obecný (*Achillea millefolium*), slivoň trnka (*Prunus spinosa*), smetanka lékařská (*Taraxacum officinale*). Přípravek příznivě působí na oblast sleziny a žaludku.
- **VenaHelp:** kopřiva dvoudomá (*Urtica dioica*), řebříček obecný (*Achillea millefolium*), maceška trojbarevná (*Viola tricolor*), lopuch větší (*Arctium lappa*), měsíček lékařský (*Calendula officinalis*), zeměžluč okolkatá (*Centaurium erythraea*). Přípravek příznivě působí při žilních problémech a potížích oběhové soustavy.
- **WLHelp:** slivoň trnka (*Prunus spinosa*), fazol obecný (*Phaseolus vulgaris*), jehlice trnitá (*Ononis spinosa*), mydlice lékařská (*Saponaria officinalis*), čubet benedikt (*Cnicus benedictus*). Přípravek příznivě působí na podporu redukce hmotnosti.

Všechny helpy nově obsahují i prebiotickou rozpustnou vlákninu, polydextrózu Litesse®ultra. Jako prebiotikum se obecně označuje nestravitelná složka potravin, která podporuje růst nebo aktivitu střevní mikroflóry a zlepšuje tak zdravotní stav konzumenta.

Inovaci prošly také energo-informační složky těchto preparátů, aby lépe vyhovovaly aktuálním požadavkům.

Nové helpy budou k dostání v hnědých lahvičkách s bílou etiketou a k dispozici budou po vyprodání zásob preparátů stávajících. Více informací na ecc@joalis.cz.

za Joalis s. r. o.
Eva Dostálová, General Manager

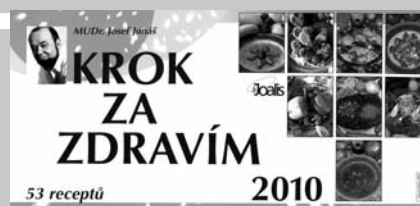
aktuálně

Kalendář Krok za zdravím

Od vydání minulého čísla bulletinu se v naší redakci sešlo mnoho originálních receptů do připravovaného kalendáře na rok 2011. Děkujeme všem, kdo jste se s námi o své kulinařské nápady podělili, a jak jsme slíbili, zasíláme autorům vybraných příspěvků detoxikační set psychoharmoní®.

Zároveň připomínáme, že kalendář pro rok 2010, tentokrát s recepty paní Ing. Lýdie Eliášové, je již v prodeji.

vaše redakce



Dnes s Mgr. Evou Jonášovou

Filet na zelenině

Červená, žlutá a zelená paprika, velká cibule, 2 rajčata, mražené rybí filet, kmín, sůl, olivový olej, pepř

Pokrájenou cibuli osmažte na oleji, přidejte pokrájené papriky a spařená nakrájená rajčata. Osolte a krátce poduste. Nyní přidejte rybí filet, okmínujte a pomalu míchejte, aby se kousky filetu opekly. Dochutěte pepřem a solí. Jako příloha je vhodný podušený hrášek a žitné či špaldové pečivo.



Dušené plněné jablko

2 velká kyselá jablka, 100 ml červeného vína, 100 g halvy (sezamové semínko s cukrem), kukuřičné cornflakes (bez geneticky modifikované kukuřice a bez emulgátorů), plátky mandlí, lžička medu a másla, šlehačka (může být rostlinná)

Z oloupaných jablek odstraňte jádřince a jablka asi deset minut povařte v červeném víně (opatrně obraťte!). Jablka vyndejte a do vína přidejte lžičku medu a vařte až na jednu třetinu původního množství. Halvu nastrouhejte a smíchejte s rozdrčenými lupínky. Uvařená jablka naplňte touto směsí. Pak je přelijte vínem, posypejte mandlovými lupínky opraženými na másle. Můžete ozdobit šlehačkou.

AKCE – STANDARDNÍ SYSTÉM VZDĚLÁVÁNÍ

datum	čas	název akce	lektor	místo konání	cena
12. 11. 2009	13.30–16.30	Konzultační odpoledne v Brně	Ivana Buchtelová	Body Centrum, Cejl 7, Brno, poradna 2	200 Kč*
18. 11. 2009	9.00–15.00	Pokračovací kurz detoxikační medicíny MUDr. Josefa Jonáše „Složení preparátů“	Ing. Vladimír Jelínek	Hotel Olšanka, výstavní sál Táboritská 23, Praha 3	500 Kč*
2. 12. 2009	9.00–15.00	Pokračovací kurz detoxikační medicíny MUDr. Josefa Jonáše „Imunita“	Mgr. Marie Vilánková	Hotel Olšanka, výstavní sál Táboritská 23, Praha 3	500 Kč*
20. 1. 2010	8.45–16.00	Tematický seminář „Pentagramové souvislosti“	Pavel Jakeš	Malinovského nám.4, Brno, uč. 415a	600 Kč*
17. 2. 2010	9.30–15.30	Ukázkové měření – „Stáž u paní Dolejšové“	Marie Dolejšová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	1000 Kč*

Přihlášky a informace (akce v Praze): ECC Praha, tel./fax 274 781 415, eccpraha@joalis.cz

Přihlášky a informace (akce v Brně): Body Centrum, Cejl 7, 602 00 Brno, tel. 545 241 303

Více informací naleznete na www.joalis.cz / Plánované akce – kongresy a přednášky.

* Platba na místě

AKCE – NOVÝ SYSTÉM VZDĚLÁVÁNÍ

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
3. 11. 2009	8.45–16.00	Seminář III B v Brně	Ivana Buchtelová, Jaroslav Krejčí	Malinovského náměstí 4, Brno	1000 Kč*
5. 11. 2009	9.00–11.00 13.00–15.00	Zkouška 2. stupně		ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	299 Kč
19. 11. 2009	12.00–17.00	Seminář III A	Mgr. Marie Vilánková, Marie Dolejšová	videokonference: www.joalis.eu	650 Kč
25. 11. 2009	9.30–15.30	Seminář III B	Marie Dolejšová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	1000 Kč
26. 11. 2009	13.00–17.00	Seminář IV	MUDr. Josef Jonáš	videokonference: www.joalis.eu	499 Kč
26. 11. 2009	bude upřesněn	Zkouška 2. stupně v Brně	<i>informace: Body Centrum (viz níže)</i>	bude upřesněno	299 Kč*
3. 12. 2009	9.00–11.00 13.00–15.00	Zkouška 2. stupně		ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	299 Kč
26. 1. 2010	15.00–17.00	Seminář I	MUDr. Josef Jonáš	videokonference: www.joalis.eu	299 Kč
28. 1. 2010	13.00–17.00	Seminář II	MUDr. Josef Jonáš	videokonference: www.joalis.eu	399 Kč
2. 2. 2010	12.00–17.00	Seminář III A	Mgr. Marie Vilánková, Marie Dolejšová	videokonference: www.joalis.eu	650 Kč
3. 2. 2010	9.30–15.30	Seminář III B	Marie Dolejšová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	1000 Kč
4. 2. 2010	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně		e-mail	0 Kč
10. 2. 2010	13.00–16.00	Seminář IV „Nervový systém“	MUDr. Josef Jonáš	videokonference: www.joalis.eu	499 Kč
17. 2. 2010	18.30–20.30	Videokonference	MUDr. Josef Jonáš	www.joalis.eu	249 Kč
18. 2. 2010	9.00–11.00 13.00–15.00	Zkouška 2. stupně		ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	299 Kč
23. 2. 2010	15.00–17.00	Seminář I	MUDr. Josef Jonáš	videokonference: www.joalis.eu	299 Kč
23. 2. 2010	8.45–16.00	Seminář III B v Brně	Ivana Buchtelová, Jaroslav Krejčí	Malinovského náměstí 4, Brno	1000 Kč*
24. 2. 2010	15.00–17.00	Seminář V – tematický seminář „Nervový systém“	MUDr. Josef Jonáš	videokonference: www.joalis.eu	499 Kč
25. 2. 2010	13.00–17.00	Seminář II	MUDr. Josef Jonáš	videokonference: www.joalis.eu	399 Kč
3. 3. 2010	15.00–17.00	Seminář V – tematický seminář „Papilomaviry“	Mgr. Marie Vilánková	videokonference: www.joalis.eu	499 Kč

Informace: ECC Praha, tel./fax 274 781 415, e-mail: eccpraha@joalis.cz. **Přihlášky na seminář III B v Brně a informace o zkoušce 2. stupně v Brně:** Body Centrum, Cejl 7, 602 00 Brno, tel. 545 241 303. **Více informací naleznete na www.joalis.eu / Joalis on-line systém vzdělávání.**

* Platba na místě. Vstupenku na ostatní semináře zakoupíte v e-shopu.

Připravujeme:

Kongresový den v Brně s Ing. V. Jelínkem a Mgr. M. Vilánkovou – 20. 3. 2010 – Hotel International
Kongresový den v Praze s Ing. V. Jelínkem a Mgr. M. Vilánkovou – 24. 4. 2010 – Hotel DUO

MUDR. JOSEF JONÁŠ POŘÁDÁ DEN PŘEDNÁŠEK A PRAXE V HOTELU HILTON

(Pobřežní ul., Praha 8) na téma *Nové trendy detoxikační medicíny*. Akce se koná 28. 11. 2009 od 10 do 17 hodin a je určena maximálně pro 30 účastníků. Poplatek činí 1200 Kč, oběd a káva jsou v ceně.

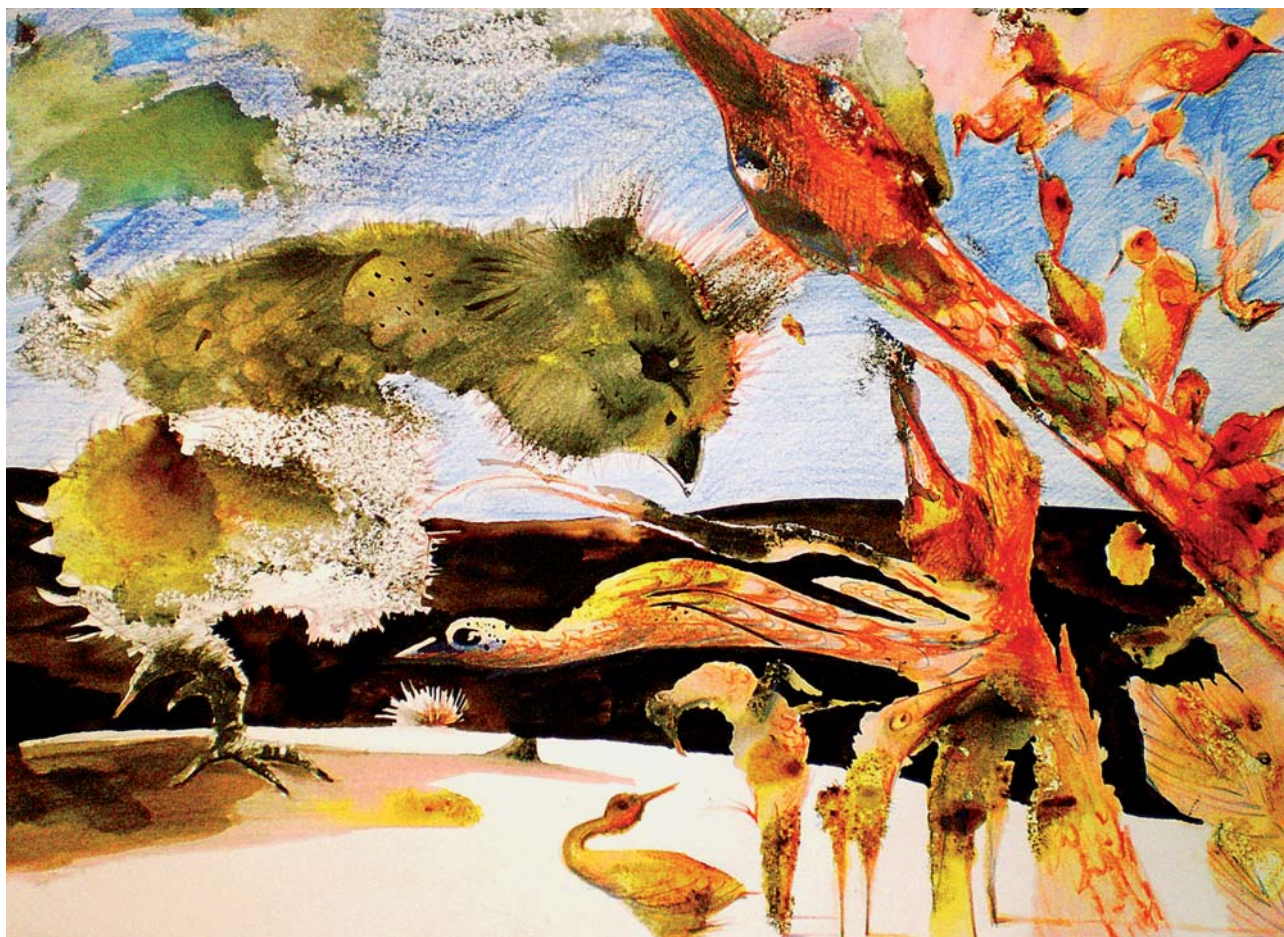
Přihlášky posílejte na e-mail jos.jonas@joalis.eu.

Vážení čtenáři, do tohoto čísla se nám bohužel nevešla rubrika *Za zdravím na zahrádce*. Zařadíme ji opět v příštím vydání. Děkujeme za pochopení.

vaše redakce

Bulletin informační medicíny.

Vydání listopad–prosinec 2009. Vydal Joalis s. r. o., Na Florenci 19, 110 00 Praha 1, IČO 25408534. Redakčně zpracovala: Mgr. P. Kotková. Grafik: M. Hovorková. Tisk: Remedia s. r. o., Záhřebská 148/50, 120 00 Praha 2. Evidován pod č. MK ČR E 14928.



Mgr. Yvetta Hánlová – PTÁK OHNIVÁK, kombinovaná technika, 42 x 29,7 cm



Mgr. Yvetta Hánlová – V HORÁCH, kombinovaná technika, 42 x 29,7 cm

ACUCOMB AC/V2, edice „BETTER FUTURE“

Přístroj pro akupunkturní elektrodiagnostiku

Pomocí přístroje ACUCOMB AC/V2, edice „BETTER FUTURE“, série A, lze efektivně provádět:

- metodu biofunkční diagnostiky (BFD) čili vegetativního reflexního testu (VRT) dle dr. Schimmela s digitálním průběžným nastavováním a záznamem optimální citlivosti a s možností ukládání diagnosticky významných maxim do paměti přístroje;
- metodu elektroakupunkturní diagnostiky dle dr. Volla (EAV) s velmi přesným vyhledáváním aktivního kožního bodu a se záznamem maxima, minima a charakteru poklesu měřené diagnostické hodnoty;
- metodu diagnostiky na mikrosystému odontonů (dle dr. Volla), skvěle doplňující předchozí diagnostické metody, opět s možností paměťového záznamu.

Uvedené metody lze při diagnostikování pacienta libovolně operativně kombinovat, a tak cíleně zpřesňovat dosažené výsledky.

Ovládání přístroje je velice jednoduché. Lze využívat jak membránové klávesnice na čelním sešíkmeném panelu přístroje, tak i výlučně dvou tlačítek na sondě. Pomocí ruční sondy lze data naměřená podle kterékoliv z uvedených metod ukládat též do paměti přístroje, analyzovat je a poté případně přenést i do počítače, pro který je k dispozici specializovaný software.



ACUCOMB AC/V2 edice „BETTER FUTURE“ vyniká vysokou přesností a spolehlivostí i jednoduchou obsluhou. Je vybaven digitální i analogovou indikací, odlehčenými měřicími sondami a zabudovanou testovací voštinou pro testované preparáty.

Přístroj ACUCOMB AC/V2 edice „BETTER FUTURE“ lze objednat u společnosti ECC, s. r. o.