

Lupus erythematoses a detoxikace

Diabetes: celosvětová epidemie

Slezina

Budoucnost medicíny

Cukru možná odzvoní

Starost, zájem, přemýšlení



úvodník

Co se vám vybaví, když se řekne „léto“? Já si představím žhavé slunce, nebe bez mráčku a odpočinek u vody. Možná by mě napadly i nějaké stinné stránky – úpaly, rozbitá kolena nebo zoufale se pořící cestující v tramvaji, namačkání jeden na druhého...

Jenomže teď to začíná vypadat, že v posledních letech máme těch stinných stránek v létě víc než těch slunečných. Nechci sýčkovat, ale nedávno v televizi říkali, že letos má být o prázdninách zase chladno a deštivo. Já vím, nejspíš si teď říkáte: Člověk nebude nikdy dost spokojený. Když je horko, stěžuje si, že je horko, když je pak konečně chladno, zase mu vadí, že je chladno a raději by teda to horko.

Možná mě nařknete z konzervativismu a přílišného lpění na tradicích, ale mně se líbilo, když jsme měli roční období čtyři. Zimu jsem sice neměla moc ráda, ale jiní si ji naopak užívali. Tak se to během roku prostrídalo a všichni si přišli na své. Teď se nám počasí nějak unifikuje, asi je pod vlivem globalizace, která k té jednotnosti rovněž směřuje.

Nutno přiznat, že to má i svoje výhody. Například bude stačit mít v šatníku jen jeden typ oblečení – stejné šaty v lednu jako v červenci. Ale ruku na srdce – umíte si představit, jak by vypadaly třeba takové Ladovy vesničky?

Přeju vám, ať jsou vaše letní dny plné slunce, bez ohledu na počasí.

Mgr. Petra Kotková

Obsah

téma měsíce	Lupus erythematosus a detoxikace	3
psychika & detoxikace	Hyperaktivní dítě IX	4
galerie preparátů	Hypotal	5
orgány čínského pentagramu	Slezina	6
příležitostné	Co prozradí oči	6
napsali jste nám		9
psychika & detoxikace	Toxičtí lidé XI	9
standards & detoxikace	Diabetes: celosvětová epidemie	10
příležitostné	Holčička, nebo chlapeček	12
strava & metabolismus	Cukru možná odzvoní	12
lidské emoce & pentagram	Starost, zájem, přemýšlení	14
portrét	Růžena Kokošková	14
naš komentář	Budoucnost medicíny	16
strava & metabolismus	Role bezpečné diety v léčbě celiakie, Duhringovy dermatitidy a psoriázy	18
životní prostředí & ekologie	Řešení pro Černobyl	18
příležitostné	Život 2.0	19
strava & metabolismus	Romantika u ohně	19
naš tip	Zveme vás na výlet	20
aktuálně	Nebezpečí v trávě	21
za zdravím na zahrádce	Lopuch větší, libeček lékařský	22
příležitostné	Je vám tolik, co jíte	23
naše reportáž	Setkání distributorů společnosti Joalis s. r. o.	23
zdravě & chutně	Medová kuřecí prsíčka s bramborovými kroketami, segedínský guláš s tofu a polentou, bulgurový salát	24
kalendář akcí	Připravované akce	24

Foto na titulní straně a na str. 2: www.samphotostock.cz

Lupus erythematoses a detoxikace

Při internetových konferencích jsem opakovaně dostal dotaz na možnosti detoxikace u tak závažného onemocnění, jako je systémový lupus erythematoses. Ze zkušenosti mohu odpovědět, že jsem detoxikoval několik klientů, kteří měli toto onemocnění prokázané a byli dlouhodobě sledováni na různých klinikách podle druhu poškození. Ve většině případů se mi detoxikací podařilo do tohoto procesu velmi úspěšně zasáhnout, a to nejen v jeho subjektivní složce, která v tomto případě není tou nejdůležitější, ale především ve složce objektivní, tedy laboratorní, imunologické i funkční. Úspěšnost detoxikace byla tedy na nejvyšší míru prokázána opakovaným vyšetřením na nezávislých pracovištích.

Lupus erythematoses je obvykle systémové onemocnění, které patří k autoimunitním chorobám. Autoprotilátky a imunokomplexy se vychytávají v pojivových tkáních a indukují tak zánětlivé procesy orgánů, které vedou k postupné ztrátě orgánové funkce. V současné době se toto onemocnění pokládá za chorobu geneticky podmíněnou, i když ovlivňovanou celou řadou dalších procesů, jako jsou např. děje hormonální. Lupus napadá celou řadu tkání, a to jak kůži, kde obvykle začíná, tak i plíce, ledviny, srdce, klouby atd. Jde tedy o nemoc velice závažnou.

Toto onemocnění je podrobeno ve světě intenzivnímu výzkumu, neboť patří mezi choroby relativně časté. Jeho dědičná průraznost je poměrně velká, ale ani u jednovaječných dvojčat nedosahuje sta procent (což by mělo být předpokladem toho, že gen je hlavní a nekompromisní příčinou onemocnění). Tato skutečnost poukazuje na to, že velmi důležité jsou i další faktory, především faktory prostředí. Genetická podstata tohoto onemocnění je důkladně prostudovaná. Má charakter genetických poruch, které se vyskytují i při jiných autoimunitních chorobách.

Vedle genetické složky je však zcela nepochybná i složka hormonální. Ženy trpí tímto onemocněním výrazně častěji než muži, a to v poměru 9 : 1. To znamená, že vliv estrogenu je při vzniku tohoto onemocnění velmi důležitý. Poukazují na to i studie, které dokládají, že ženy užívající po přechodu estrogenní přípravky mají toto onemocnění podstatně častěji než ženy bez této suplementace. Onemocnění se výrazně zhoršuje rovněž v těhotenství. Experimenty na myších dokazují, že estrogény zvyšují citlivost vůči této nemoci, naopak odejmutím vaječnicků se zabrání jejímu propuknutí. Kromě estrogenu se uvažuje ještě o vlivu prolaktinu, neboť zvýšená hladina prolaktinu rovněž koreluje s aktivitou této nemoci.

Hlavním faktorem tohoto onemocnění je tedy přítomnost protilátek. Protilátky

mohou napadat, jak již bylo řečeno, kteroukoliv část organismu, a tak se můžeme setkat s velmi širokou variabilitou obtíží. U detoxikovaných klientů došlo k úpravě hladiny protilátek, respektive k jejich vymizení, a také k zastavení progresu poškození orgánů, což bylo zjišťováno např. opakovaným vyšetřením ventilační kapacity plic nebo funkce ledvin. Poškození ledvin je zároveň i nejčastějším příznakem chronicky probíhajícího onemocnění. Současná léčba je stejná jako u jiných autoimunitních chorob, to znamená kortikoidy, imunosupresivní léky, protizánětlivé léky a antimalarika. Nejmodernějším trendem je podávání tzv. monoklonových protilátek.

Při detoxikaci se soustředíme především na funkci centrálního nervového systému, což je v naprostém rozporu s pohledem současné medicíny. Naše zkušenosti však ukazují, že právě vliv centrálního nervového systému má na intenzitu autoimunitních nemocí rozhodující vliv. Pro tyto nemoci jsou základními preparáty Cranium a Mezeg. Používáme však i další preparáty s detoxikačním vlivem na centrální nervový systém, tedy preparáty MindDren a Hypotal. U autoimunitních chorob pokládáme za velmi zásadní i vliv emocí, a proto využíváme vlastností preparátů Emoce a Streson. Dalším krokem je důsledná detoxikace napadených orgánů. RespiDren pro plicní tkáň, UrinoDren pro ledviny, OssaDren pro kostní dřeň, CorDren pro srdce apod. Jelikož jde o onemocnění pojivového systému, je velmi důležitá detoxikace vaziva, která je jedním z posledních hitů naší detoxikační medicíny. Vazivo má své detoxikační složky v preparátu Mezeg, ale jako celek patří pod slezinu. Detoxikace sleziny je tudíž důležitým krokem k detoxikaci vaziva. Preparáty jako UrinoDren, VelienDren a další preparáty pro detoxikaci základních orgánů mají vliv i na centrální nervový systém.

Detoxikace probíhá podle filozofie tradiční čínské medicíny, která se mozkem nezabývala. Ne však proto, že by nevěděla o jeho existenci, ale proto, že jeho funkci pokládala za výsledek funkce pěti mateřských orgánů. I pro detoxikační postup se osvědčuje toto myšlení, a tak detoxikaci základních orgánů musíme pokládat za nezbytný krok k trvalému účinku dalších detoxikačních preparátů (např. klouby můžeme trvale detoxikovat jedině za předpokladu, že bude provedena dokonalá detoxikace ledvin apod.).

Z článku vidíme, že pro dané onemocnění v podobě, jak jej zná současná medicína, nevyužíváme žádné specifické detoxikační postupy. Pro nás je důležitá příčina nemoci, což je v tomto případě autoimunitní porucha, a tudíž při onemocnění lupus erythematoses postupujeme stejně jako při jakékoliv jiné autoimunitní chorobě.

Genetické faktory jsou pro propuknutí onemocnění nepochybně důležité, ale jejich aktivace velmi záleží na zevních faktorech (přítomnost zevních toxinů a především toxické vlastnosti emocionálního stresu). Jakým směrem se pak organismus bude ubírat, které orgány budou poškozeny, to už záleží na genové dispozici. U jednoho člověka s genetickou predispozicí tak může vzniknout autoimunitní onemocnění, u druhého to bude deprese a u třetího artritida. Podkladem je však vždy kombinace emocionálního stresu a toxické zátěže, jak jsme je definovali v detoxikační medicíně.

MUDr. Josef Jonáš



Léčení barvami a hyperaktivita

Barevné vidění je skutečně vzácným darem, vždyť barvy nesmírně obohacují vnímání světa.

Barvové vjemy vyvolávají četné psychické a tělesné reakce. Barvy působí nezávisle na vědomí přímo na vegetativní nervový systém. Výzkumy ukázaly, že modré a červené světlo vyvolává změny v sympatických a parasympatických oddílech autonomního nervového systému. Jestliže člověk chvíli hledí na červenou barvu, zrychlí se mu dech a tep, stoupne krevní tlak. Tmavá modř tyto tři ukazatele snižuje. Barvy a sezonní změny světelných cyklů mají prokazatelný vliv na nervovou soustavu a psychickou reaktivitu dítěte. Některé barvy mohou ovlivnit i vnímání teploty. Barvy dokonce ovlivňují vnímání času a paměť.

Barvy byly používány k léčbě už ve starém Řecku a Egyptě. Egypťští lékaři předepisovali svým pacientům konkrétní barvy oblečení. Proslulý Avicenna spojoval určité barvy s typy temperamentu.

Současná léčba barvami má mnoho podob. Chromoterapeuti různých škol a směrů používají různobarevné filtry, žárovky, látky, sklenice, dokonce pytlíky se solí, ozářené barvami. Někteří léčitelé používají speciální stínítko k pozorování lidské aury a tak zjišťují, jaká barva tělu chybí.

Konkrétní barvy vyvolávají určité pocity a symbolizují naši náladu. Každý jedinec upřednostňuje nějakou barvu a jinou zase bytostně nesnáší.

Psychofyziologická teorie barev hledá a vysvětluje souvislosti mezi volbou barvy a osobnostními a emočními vlastnostmi. V roce 1949 vyvinul dr. Lüscher test barev. Vychází z předpokladu, že přijetí či odmítnutí určité barvy ukazuje na momentální psychický stav, na zaměřenost osobnosti, způsoby chování k lidem i k sobě samému a na psychosomatická onemocnění. Stačí, aby lékař pacientovi test barev předložil a zeptal se ho: „Která barva se vám líbí a která vám připadá nesympatická?“

Pokud vaše dítě nemá možnost absolvovat Lüscherův test barev, poradí vám intuice. Cítíte-li, že ho určité barvy přitahují nebo mu chybí, oblékejte dítě do nich, obklopujte ho předměty správné barvy. Naopak barva, kterou dítě nesnáší, by neměla dominovat všude tam, kde déle pobývá.

Zářivě bílá, světležlutá a oranžovožlutá jsou nevhodnější pro hypoaktivní děti. Při nervozitě a vznětlivosti lze doporučit jasné pastelové barvy. Při výrazné hyperaktivitě se dobře osvědčila ultramarínová a barva indigo. Léčit mohou i barvy zdí, tapet a nábytku.



Červená

Každý barvový vjem musíme chápat z dvojího hlediska: buď jako „libost“ a přijetí, nebo jako „nelibost“ a odmítnutí. Červená jako přijetí je síla, sebedůvěra, radost z prožívání a láska, jako nelibost je zloba, hněv, předráždění, nebezpečí, násilí.

Výzkumy W. Eggerta ukázaly, že lidé, kteří preferují v testu barev červenou (aktivita) a modrozelenou (vypětí vůle), mají vnitřní konfliktní a stresový postoj.

Červená barva zvyšuje snížený krevní tlak, posiluje funkci nadledvin a svalový tonus, používá se při léčbě obezity.

Červené světlo má vzrušující vlastnosti. V prostředí hyperaktivních dětí by se červená měla „dávkovat“ velmi opatrně a s mírou.

Modrá

Modrá barva chladí, uklidňuje mysl, relaxuje. Je barvou spokojenosti a vyrovnanosti. Modrá je nejsilnější léčivou barvou při hyper- →

aktivitě, pomáhá při impulzivité, úzkosti, nespavosti, bolestech hlavy. Modrá je hluboká a mystická, je barvou nekonečna. Ve světlejších odstínech opticky zvětšuje prostor. Ve spojení s vůní yzopu či levandule snižuje krevní tlak. Ve spojení s vůní cypřišku, benzoinu či blahovičnicku uvolňuje dýchací cesty.

Chladicí namodralé světlo nebo modrý odstín bílé navozuje pocit čistoty, proto chromoterapeuti považují modrou barvu za „čisticí“ prostředek.

Zelená

Zelená nebo spíše žlutozelená je barvou naděje. Jedná se o statickou barvu, která symbolicky odpovídá pevnosti, stabilitě, setrvačnosti, někdy až přízemnosti. Je to barva harmonie a přírody, která sladuje všechny barvy. Zelená pozitivně ovlivňuje dýchací systém a oblast srdce. Podporuje látkovou výměnu ve smyslu doplňování a ukládání energetických zásob.

Psychologové tvrdí, že zelená zvyšuje koncentraci pozornosti a podporuje logické myšlení, proto je velmi vhodná do pokojíčku hyperaktivního dítěte. Pozor, tmavší zelený odstín může působit depresivně, proto preferujte posun do žluté. Jedná se o nejdůležitější barvu pro děti podrážděné, úzkostlivé a nervózní, protože uklidňuje a uvolňuje.

Žlutá

Žlutá se nejvíce blíží jasnému bílému světlu a je spojována s barvou slunce. Působí hřejivě, zářivě, povzbudivě, antidepressivně. Podívejte se skrze žluté brýle na bezbarvou zimní krajinu a nálada se zjasní. Žlutá symbolizuje svobodu, aktivitu, rozvoj, pohyb, touhu po změnách. Je to barva čistoty a osvětlení, proto si také buddhističtí mniši oblékají oranžovožlutou.

Žlutá působí povzbudivě na žlázy s vnitřní sekrecí a na imunitní systém. Doporučuje se při projevech hypoaktivity, depresi, únavě, nechutenství. Ještě větší tonizační účinek na hypoaktivní děti s poruchou pozornosti má oranžová.

Zdroj: MUDr. J. Jonáš,
MUDr. D. Stehlíková:

Hyperaktivní dítě – přírodní léčení

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Detoxikační preparát Hypotal patří do kategorie preparátů, kterými se snažíme „rozebrat“ lidský organismus do nejmenších detailů. Organové preparáty týkající se těch částí našeho těla, které zná i malé dítě (tj. srdce, játra, ledviny, plíce, klouby atd.), vznikaly mezi prvními. Mechanistickým přírodovědcům však lidský organismus připomínal složitý hodinový stroj s mnoha převody a my si musíme, v duchu jejich filozofie, všimnout každého kolečka. Zvláště pak kolečka tak důležitého, jako je hypotalamus, část mozku, která patří do většího celku nazývaného diencefalon.

Hypotalamus (ostatně jako každá část mozku) je velmi důmyslné zařízení, které má v organismu naprosto nezastupitelnou funkci. Tvoří jakýsi syntetizátor mezi

nervovým a hormonálním systémem.

Hypotalamus je napojen na tzv. vyšší etáže mozku, o kterých hovoříme tehdy, jestliže mozek rozdělíme na staré,

podkorové struktury a nové struktury korové. Kúra tedy patří fylogeneticky mezi nové mozkové struktury, a patří tudíž i mezi vyšší etáže centrální nervové soustavy. Právě na mozkovou kúru je hypotalamus napojen, stejně jako i na řadu podkorových struktur, které zajišťují složité vyhodnocování zpětné vazby, tedy informací, které se dostávají do centrální nervové soustavy z celého organismu. Hypotalamus pak rozděluje svou pozornost mezi řízení autonomního (vegetativního) nervového systému a systému hormonálního.

Autonomní nervový systém má mnoho úrovní řízení. Některé řídicí mechanismy probíhají přímo v orgánových pleteních tohoto nervového systému, jiné jsou zajišťovány z provazce táhnoucího se podél páteře, obsahujícího četná ganglia (tzv. *truncus sympathicus*). Mnoho autonomních řídicích mechanismů má ale napojení na mozek a právě tyto pokyny se sbíhají v hypotalamu, aby odtud byly distribuovány.

Impulzy autonomního nervového systému jsou vysílány přímo po nervovém systému. Tento velmi starý nervový systém je však řízen i přes hormonální úroveň, a to prostřednictvím dřeně nadledvin, která produkuje katecholaminy, mediátory autonomního

nervového systému. Na produkci těchto mediátorů má hypotalamus rovněž vliv.

Přes hypotalamus procházejí informace i řídicí pokyny do mnoha žláz s vnitřní sekrecí – do štítné žlázy, do vaječnicků, varlat, kůry nadledvin a dalších. I tam, kde věda nenachází přímé spojení (např. s buňkami produkujícími inzulín), lze prokázat velmi důležitý vliv hypotalamu na tyto endokrinní buňky.

Řízení endokrinního systému využívá stimulačních a inhibičních hormonů, kterými povzbuzuje nebo tlumí další řídicí hormony produkované hypofýzou, a hypofýza teprve vysílá hormony, které se přímo fyzicky účastní zmíněného řízení endokrinních žláz. Přibližíme-li si celý tento složitý mechanismus na praktickém příkladu, tak např. vaječnický budou produkovat pohlavní hormony jediné tehdy, dostanou-li k tomu pokyn z hypofýzy, která je ovšem v této oblasti řízena hypotalamem. Příčina poruchy produkce pohlavních hormonů může tedy spočívat v hypotalamu, v hypofýze nebo ve vaječniku či varleti.

Hypotalamus však nemá jen tyto funkce. Řídí také veledůležité pocity sytosti a hladu, čímž se podílí nejen na fyziologické regulaci příjmu potravy, ale i na poruchách jejího příjmu (bulimie a anorexie). Tuto funkci mnohdy můžeme spojit i s obezitou.

S hypotalamem jsou rovněž spojené některé sexuální funkce; úmyslně říkám „některé“, protože sexualita člověka je podstatně složitější jev, než aby se vměstnal do jednoho orgánu.

Hypotalamus dále částečně řídí spánek a především reguluje tělesnou teplotu. →



Pokud se setkáme s poruchami regulace tělesné teploty, obvykle v podobě tzv. subfebrilií neboli nízkých horeček, můžeme příčinu hledat právě v hypotalamu.

Hypotalamus je jakási šedá eminence, která stojí v pozadí. Preparát Hypotal proto využijeme u většiny našich klientů, abychom mohli pokračovat v detoxikaci dalších orgánů. Moje praktická zkušenost je taková, že naprostá většina klientů, kteří k nám přicházejí, mají diagnostikovatelnou toxickou zátěž hypotalamu, která je spojena s nějakou poruchou zdraví či fyziologické funkce organismu. V určitých případech bude detoxikace hypotalamu nezbytná, jako je tomu např. při úpravě hormonálních poruch, především poruch štítné žlázy a žláz produkujících pohlavní hormony. Také kúra nadledvin bude lépe fungovat, bude-li mít z hypotalamu správné pokyny.

Nesmíme se však domnívat, že hypotalamus stojí nade vším: taková hormonální porucha může stejně tak vycházet z podřízeného orgánu hypofýzy, se kterou je hypotalamus propojen speciálním druhem cévního systému, kudy posílá své stimulující a inhibující hormony.

Hypotal se tak zařazuje do univerzálních preparátů, od nichž nemůžeme čekat razantní úpravu problému, se kterým klient přichází. Vytváříme si jím ale startovací platformu pro detoxikační regulaci jak hormonálního systému, tak autonomního nervového systému i k regulaci mnohých dalších fyziologických funkcí, jako je tělesná teplota, sexualita, příjem potravy a další. Mohu říci, že ode mě nový klient jen výjimečně odchází bez tohoto preparátu, se kterým mám ty nejlepší zkušenosti.

Myslím, že ten, kdo s námi spolupracuje již delší dobu, si ve svém mozku průběžně vytváří model fungování lidského organismu. Do tohoto modelu hypotalamus zapadá jak šém do hlavy Golema. Oživuje a reguluje.

MUDr. Josef Jonáš

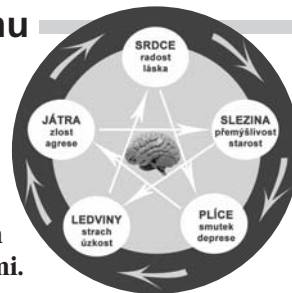
Oprava

V minulém čísle v rubrice Galerie preparátů vznikla tisková chyba, za kterou se omlouváme. Pro úplnost přetiskujeme správné znění úvodu pátého odstavce: Z jater se znovuobnověný cholesterol vydává dále na pouť po těle. Tvoří se z něj hormony zvané steroidy, např. estrogeny, androgeny, kortikoidy a další.

orgány čínského pentagramu

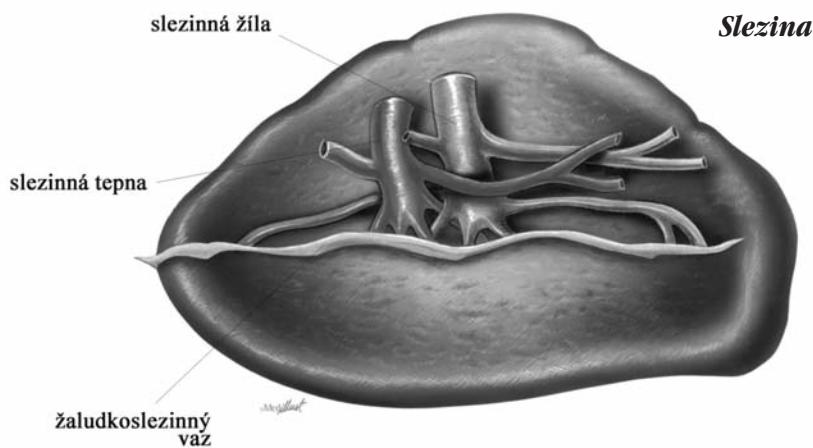
Slezina

V dnešním díle seriálu o orgánech čínského pentagramu si budeme povídat o slezině. Na příkladu sleziny si můžeme velmi dobře ukázat, v čem spočívá rozdíl mezi myšlením klasické medicíny a detoxikačními terapiemi.



Z hlediska klasické medicíny je slezina orgán, bez něhož lze v dospělosti relativně bez problémů žít. Klasická medicína s ní tedy nespojuje příliš mnoho zdravotních potíží.

V pentagramu podle čínské medicíny je však slezina jedním z pěti hlavních orgánů, které určují zdraví člověka. Správně fungující slezina, tedy slezina zbavená infekčních ložisek i toxinů ze životního prostředí, je základem obranyschopnosti a vitality organismu.



Slezina je největší lymfatický orgán v těle člověka. Má zhruba velikost pěsti, tedy rozměr asi jedenáct centimetrů, a tvar kávového zrna. Její hmotnost je okolo 150 g. Nachází se vlevo od žaludku a je uložena v břišní dutině pod bránicí (v tzv. levém hypochondriu), hluboko v těle blízko páteře. Její pozice je omezena devátým a dvanáctým žebrem.

Mezi hlavní funkce sleziny patří:

- mechanická filtrace erytrocytů (červených krvinek)
- výroba a skladování krevních buněk
- zahajování imunitní odpovědi proti cizorodým organismům a jiným antigenům

Povrch sleziny tvoří vazivové pouzdro (*capsula lienalis*) s obsahem malého množství hladké svaloviny. Toto vazivové pouzdro je také předmětem našich de →

příležitostné

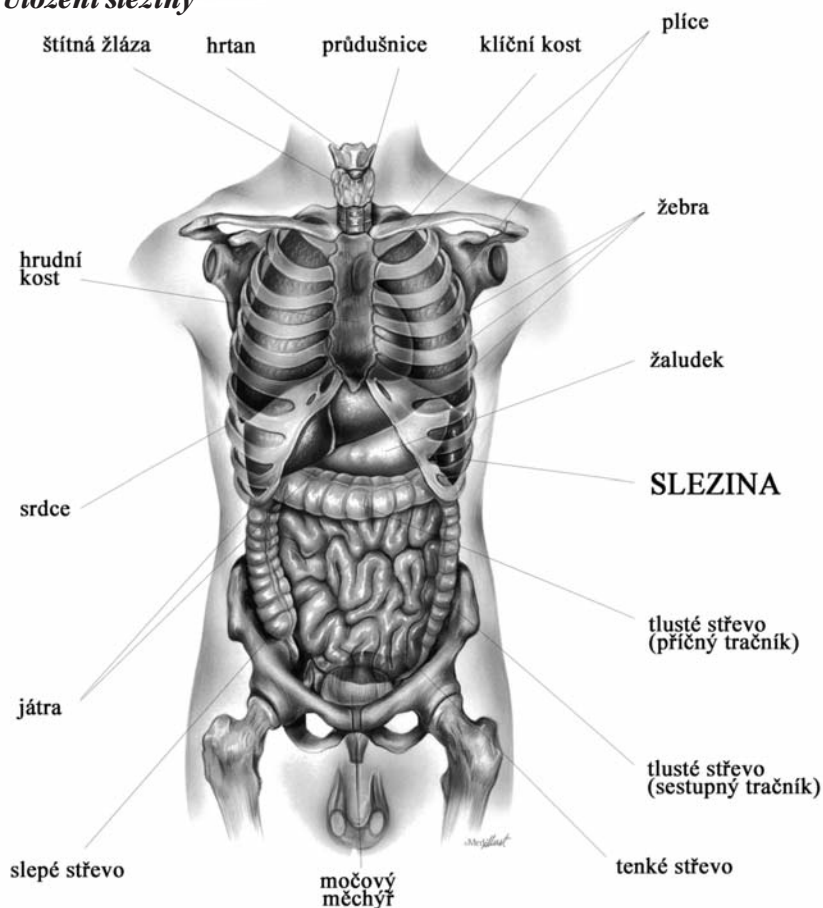
Co prozradí oči

Chtěli byste během rozhovoru či obchodního jednání vědět, co si protistrana myslí nebo jestli mluví pravdu? Mnohdy vám k tomu postačí pozorně sledovat pohyby očí.

Podle průzkumu tvoří pohled z očí do očí zhruba 20 procent času, který s druhými lidmi strávíte. Ve zbylých 80 procentech sledujete gesta, okolí a koncentrujete se na své myšlenky.

Podle Rostislava Benáka, ředitele společnosti Assessment Systems, která poskytuje poradenství v oblasti řízení lidských zdrojů, jsou oči největší kontaktní bod. Právě oči jsou to, co vás na druhém člověku upoutá ze všeho nejdříve. →

Uložení sleziny



umožňuje likvidaci starých a poškozených erytrocytů. Prostup přes stěny je regulován.

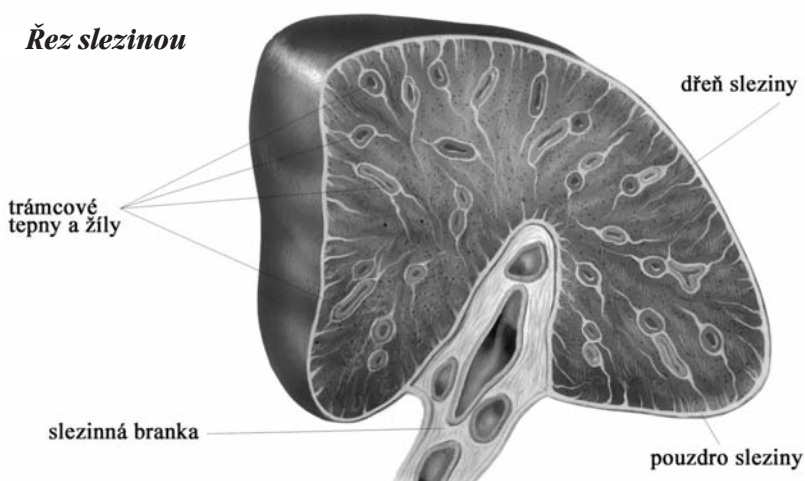
Jak již bylo v úvodu řečeno, slezina je v klasické medicíně kvůli své zdánlivě nepotřebnosti opomíjena. Oproti tomu filozofie detoxikační medicíny říká, že právě toxiny nacházející se v prostoru sleziny ovlivňují řadu fyziologických procesů i psychických stavů organismu. Detoxikace tohoto orgánu se proto řadí k základním pilířům detoxikačních procedur.

Podle teorie čínského pentagramu existují podstatné souvislosti mezi jeho primárními a sekundárními orgány. Stav primárního orgánu tedy podstatně ovlivňuje funkce orgánů sekundárních.

Hlavní sekundární (podřízené) orgány sleziny jsou žaludek a slinivka břišní. K dalším podřízeným anatomickým podrobnostem se řadí zejména lymfatické uzliny, vegetativní nervový systém, hypotalamus, hypofýza, thymus, mandle, dásně, rty, břicha prstů, prsní žlázy a jiné. Chceme-li tedy ovlivnit zdravotní stav těchto tkání, je třeba v první řadě detoxikovat slezinu preparáty Joalis VelienHelp nebo Joalis VelienDren.

Zdravotní komplikace a životní pocity uvedené v následujícím seznamu indikují disproporce (může se jednat o geneticky podmíněné vady) nebo toxické zatížení sleziny (čím více se zde čtenář „najde“, tím více je u něho potřebná očista slezinového okruhu): →

Řez slezinou



toxikačních terapií, zejména pokud jde o detoxikaci od infekčních ložisek. Program pro detoxikaci vazivového pouzdra sleziny je zahrnut v preparátech jako Joalis VelienHelp nebo Joalis VelienDren.

Ve vnitřní struktuře sleziny je možné rozlišit tzv. bílou a červenou pulpu. Bílá pulpa je tvořena drobnými uzlíčky mízní tkáň, které obsahují převážně lymfocyty typu T a typu B. V období nitroděložního vývoje je slezina místem intenzivní krvetvorby, s věkem tato úloha klesá a přesouvá se do kostní dřeně.

Červenou pulpu tvoří cévy vyplněné červenými krvinkami. Pro krevní plazmu a krevní buňky jsou stěny cév oboustranně prostupné. Tato vlastnost stěn



Potkají-li se dva lidé, je pohled z očí do očí výzvou, že je možné začít diskusi. Pohled by nikdy neměl být delší než dvě vteřiny, jinak je to považováno za drzost. Naopak pokud mluvíte a vaše protistrana se na vás nedívá vůbec, znamená to, že vás neposlouchá nebo vám nedůvěřuje. Nedůvěru značí také pohled s mírně přivřenými horními víčky.

Zvedání očí směrem nahoru může znamenat aroganci, agresivitu anebo povýšenost. Klopení očí dolů zase značí submisivitu, slabost nebo nadměrnou úctu. Ideální je uhýbat očima do stran. →

- sklon k častým virovým onemocněním
- vodnatá rýma
- bolesti žaludku
- výsev oparů na rtech nebo jiných částech těla
- suché, úzké nebo praskající rty
- praskající koutky úst
- záněty dásní, paradentóza
- časté záněty středního ucha
- svalové slabosti

- hromadění majetku, věcí, peněz
- neschopnost zbatit se starých věcí
- a jiné

Na detoxikaci orgánů okruhu sleziny použijeme následující preparáty:

Joalis VelienHelp
Joalis VelienDren
Joalis Antivir

- Za den proteče slezinou značné množství krve, přibližně 250–300 litrů.
- Zvětšení sleziny, tzv. splenomegalie, bývá důsledkem některých infekcí, krevních chorob (leukemií, hemolytických anemií), jaterních chorob, nádorů aj.
- Splenektomie (chirurgické odstranění sleziny) se provádí nejen při poškození sleziny úrazem, ale i při některých chorobách postihujících slezinu (např. při některých hemolytických anemiích).

- problémy s bříškou prstů
- vybočené palce na nohou
- hormonální nerovnováha
- problémy slinivky břišní
- sklon k tloušťnutí, obezitě
- diabetes mellitus
- žaludeční vředy
- malá citlivost rozpoznávání chutí
- zvětšená prsa u mužů
- nepevná prsa u žen
- sny o jídle
- sny, ve kterých se člověk propadává, padá nebo je tažen k zemi
- sny o polích, hlíně, o úrodě
- neustálé opakování nebo opakování stále stejných melodii
- neustálé přemýšlení a rozebírání témat
- vnitřní monology a přípravy „jak o komu říci“
- přílišná starostlivost

Joalis Lymfatex
Joalis Emoce
Joalis No Degen
Joalis ThyreoDren
Joalis Hypotal
Joalis EmoDren
Joalis Gastex
Joalis PankreaDren
Joalis MindHelp
Joalis MindDren
Joalis Cranium
Joalis NeuroDren
Joalis Vegeton
Joalis Enternal

Mnoho štěstí, zdraví a úspěchů při detoxikaci orgánů okruhu sleziny přeje

Ing. Vladimír Jelínek

Ilustrace: Kol. autorů: Atlas lidského těla v obrazech.

Rebo Productions CZ, 2008

telegraficky

Zelená pro srdce

Pijete-li každý den alespoň tři šálky zeleného čaje, snižujete tím o 16 procent riziko předčasného úmrtí z důvodu srdečního nebo cévního onemocnění. Potvrdila to japonská studie, která sledovala po dobu jedenácti let 40 000 dospělých. Ochranné účinky zeleného čaje byly silnější u žen než u mužů.

Zdroj: Právo, cit. v Reader's Digest 04/09

Alzheimer jako cukrovka?

Vědci z americké Severozápadní univerzity zjistili, že inzulin dokáže chránit mozkové spoje před účinky toxických proteinů ADDL, způsobujících vznik Alzheimerovy nemoci. Nervové buňky odebrané z hippocampu, jednoho z důležitých paměťových center mozku, ošetřili inzulinem a vystavili účinku ADDL proteinů. Buňky se jejich škodlivému vlivu ubránily. Pokud sice zatím neproběhl na lidech, ale pokud se výsledky z laboratoře potvrdí, mohla by se léčba mozku inzulinem stát vytoženým řešením dosud bezvýhodné situace kolem Alzheimerova onemocnění.

Zdroj: Osel.cz, Medical Tribune, cit. v Reader's Digest 04/09

Dětem u televize hrozí astma

Britští vědci provedli průzkum mezi třemi tisíci dětmi ve věku kolem dvanácti let, které trpí na astma nebo se u nich projevují příznaky. Dotazníky byly velice podrobné a vědci se zajímali o to, kolik času děti tráví u počítače či televize. Z průzkumu jasně vyplynulo, že většina dětí, které trpí astmatem, sleduje televizi dvě a více hodin denně. Ne snad že by děti, které nesledují televizi, nemohly mít astma také, ale studie ukazuje, že u dětí, které sledují televizi méně, je výskyt této choroby výrazně nižší.

Zdroj: Health Only, březen 2009

Psychologové říkají, že máme podvědomou potřebu svým pohledem lokalizovat to, o čem mluvíme. Minulost přitom vnímáme vlevo, budoucnost vpravo. Pokud se při mluvení díváme vlevo dolů, vracíme se do našich skutečných vzpomínek. Pohled vpravo znamená, že přemýšlíme (např. jak formulovat větu), ale také to, že si vymýšlíme, nemluvíme pravdu (v tomto případě směřuje pohled nejčastěji vpravo dolů).

Introverti se při rozhovoru projevují např. nezúčastněným pohledem, mívají také problém pohledět druhé straně přímo do očí. Dívají se často do země, což ale může také znamenat, že přemýšlí nad vašimi slovy. Extroverti jsou svými pohledy více do hovoru zapojeni.

Častější oční kontakt je typický také pro lidi, kteří mají dostatek sebedůvěry. Nedostatek sebedůvěry zase může naznačit pohled nikoliv na vás, ale někam přes vaše rameno.

Nedoporučuje se však, abyste si určité pohledy dopředu cvičili a snažili se jimi pak zapůsobit. Pokud nejste opravdu dobří herci, bude váš projev neupřímný a strojený. Jedinou možností, jak na setkání dobře zapůsobit, je psychicky se na něj dobře naladit. Stejně tak není dobré přikládat zásadní význam čtení z očí vaší protistrany, velice jednoduše můžete totiž dojít k mylným a zavádějícím výsledkům. Rostislav Benák proto doporučuje používat tuto metodu jen doplňkově.

Zdroj: MF DNES, 7. 4. 2009; ilustrační foto: www.samphotostock.cz



Vážený pane doktore Jonáši,

děkuji Vám, že jste se odvážil překročit navyklé hranice medicíny a ve smyslu staré čínské moudrosti, že vše je propojeno se vším, jste hledal a našel způsob, jak nás zbavit různých škodlivin, o kterých jsme neměli tušení, a tak účinně přispět k našemu uzdravení. Neboť celistvost člověka spočívá kromě hmotné stránky také, jak zdůrazňujete, na harmonii jeho vnitřních energií a energetických a informačních polí. Protože každá skutečnost, tedy i člověk, má své tajemství, podařilo se Vám díky otevřené zvědavosti a trpělivým experimentům ozřejmit skryté závislosti uvnitř úchvatné struktury lidského organismu. Průkopnický jste tak přispěl k úplnějšímu sebeepochopení člověka jako takového.

Současná antropologie – a Vy s ní – si všímá i psychosomatických závislostí a zdůrazňuje vztah mezi lidskou psychikou a jednotlivými tělesnými orgány. Výraznější podněty vnitřní i vnější – radost, harmonické mezilidské vztahy, ale i napětí z neuskutečněných přání, různá traumata, duševní zranění aj. – výrazně ovlivňují skrze psychiku i tělesný stav. Cílem uvážlivé terapie podle Vašeho vzoru je ohled i na tyto vlivy – i v tom je Váš přínos moderní terapie.

Dovolte, abych z vlastní letité zkušenosti poukázal ještě na psychohygienickou funkci lidského zakotvení v transcendentnu. Podle Platóna i Augustina jsme občany dvou světů, přirozeného a nadpřirozeného, a abychom jimi opravdu byli, je třeba žít co nejdokonaleji. Poznání dobra a život tomu odpovídající přináší vyrovnanost a vnitřní soulad, který vyžaduje, aby se „smysly podřídily srdci a srdce rozumu“ (Platón). Jedině takto žijící urychluje proces svého uzdravení, protože dostává do žádoucího souladu tělo, ducha i duši. I tyto souvislosti jsem si díky Vám plněji uvědomil a zkušenostně ověřil. Jsem přesvědčen, že aspoň někdo z Vašich četných klientů s tím bude souhlasit a potvrdí, že procesu uzdravování napomohl i jeho aktivovaný vztah k rovině nadpřirozena, ať už ji nazveme jakkoliv.

Na závěr dovoluji ocitovat významného představitele duchovního světa, papeže Benedikta, který nedávno prohlásil: „Můžeme svůj život i svět zbavit jedů a nečistot, jež by byly schopny zamořit a zničit přítomnost i budoucnost. Můžeme odhalit a v čistotě udržovat prameny stvoření a v úzkém sepětí s tímto darem činit to, co je podle jeho vnitřního nároku a s ohledem na jeho cíl správné.“

Vděčný Váš klient P. Ing. Miloslav Fiala

telegraficky

Lidský mozek si produkuje vlastní marihuanu

Američtí a brazilští vědci zjistili, že si mozek vytváří proteiny, které mají obdobné účinky jako marihuana, ovšem bez vedlejších efektů. Objev by mohl podle vědců vést k produkci bezpečných léků na bolest, mohl by mírnit pocity nevolnosti při léčení rakoviny i pomáhat při prevenci návyku na marihuanu.

Zdroj: www.novinky.cz

Toxičtí lidé XI

Narcis

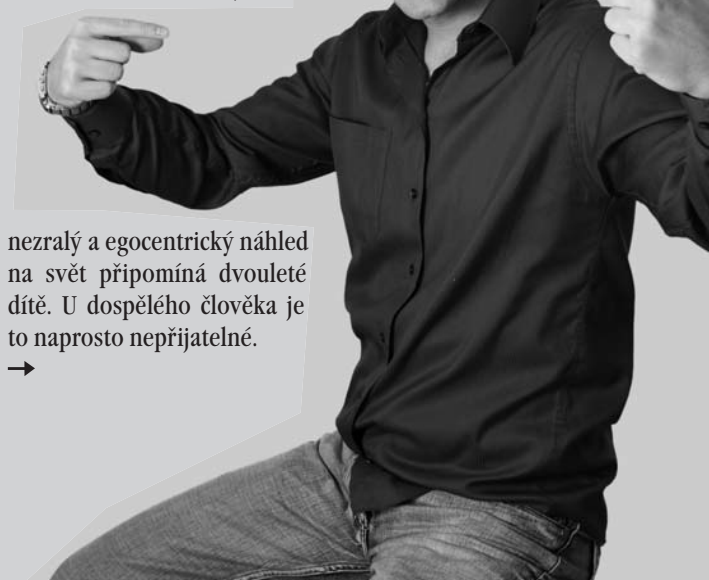
Váží si lidí, kteří říkají to, co si myslí, ale jen pokud myslí stejně jako on. V životě chce jen jediné: při pohledu do zrcadla vždy skládat hlubokou poklonu.

Narcis je samolibý, zaujatý sám sebou, nejistý, povrchní, arogantní, nudný, omezený, únavný, nesnesitelný, nafoukaný, teatrální a nediskrétní.

Narcisův repertoár se omezuje na jediné téma: na jeho vlastní osobu. Nezajímá se o nic, co by se bezprostředně netýkalo jeho samého. Cizí záležitosti ho zaujmou jediné v případě, že se ho nějakým způsobem mohou týkat. Každá věta, kterou vysloví, začíná „já“, po čemž v hojném počtu následuje „můj“, „mně“, „o mně“, „se mnou“. Jestliže se pokusíte navázat s ním rozhovor, dostanete se do rozpaků, protože narcis okamžitě zahájí monolog.

Největší radost mu způsobíte, když mu jako dárek věnujete zrcadlo nebo magnetofon – rád se na sebe dívá nebo poslouchá svůj hlas. Soužití s narcisem je možné jen v případě, že je zajištěno uspokojení všech jeho potřeb. Zajímá se jen o to, co se ho bezprostředně týká. V cizích záležitostech nehne ani prstem.

Toto chování velmi dobře ilustruje známý hollywoodský vtíp o herci, který se na večírku dlouho bavil s jednou ženou. Když si uvědomil, že jí už dvě hodiny vykládá o své minulosti a o plánech do budoucna, zarazil se a vykřikl: „Promiňte, jsem tak nezdvorný, že vám už dvě hodiny vyprávím jenom o sobě! Rekněte taky něco vy. Třeba co si o mně myslíte.“ Klasický a nevyčítelný narcis. Lidé nemohou najít společný jazyk, když jeden z nich stále mluví o sobě, o svých dětech, o své ženě nebo muži, o kariéře, o svých úspěších. Je to denervující, nepřijemné a odradí to každého. Nadměrná sebestřednost učiní z každého takového člověka hrozného chudáka, jehož



nezralý a egocentrický náhled na svět připomíná dvouleté dítě. U dospělého člověka je to naprosto nepřijatelné.



Manipulátor

Při delším pobytu v jeho společnosti si člověk může uhnat cukrovku. Když posloucháte jeho pochlebování, cítíte se jako koláč polévaný čerstvou cukrovou polevou.

Manipulátor je lstivý, lhavý, neupřímný, nabručený, mnohomluvný a pokrytecký. Je to člověk dvou tváří, je podezřívavý, bezostyšný, slídívý, konfliktní, servilní. Máže med kolem huby, je družný, zvědavý, falešný, hovorný, domyšlivý, všetečný, parazitující, plytký, kořistnický, vládychtivý, nečestný, nelojální a věrolomný.

Pamatujete si na Eddieho Haskella z filmu „Leave it to Beaver“, chlapce, který byl sladký a milý, zdvořilý k učitelům, ke svým rodičům i k rodičům svého nejlepšího přítele? Když se ale ocitl ve společnosti Beavera, bratra svého kamaráda, změnil se v podlého a nesnesitelného spratka.

Je to typ dokonalého manipulátora: aby dosáhl svého, pochlebuje kdekomu. Hýří pochvalami, často přehnanými. Jestliže chce od tebe něco získat, dokáže ti namluvit, že jsi jeho nejlepší přítel, pro kterého by udělal všechno na světě.

V hloubce duše k tobě manipulátor často cítí odpor, ale nikdy ho neprojeví otevřeně. V pochlebování nezná míry. Když se pokusíš přerušit ho nebo se ho zbavit, pobouřeně ti začne tvrdit, že jsi nejhezčí, nejchytřejší a nejlepší ze všech. Jediné, co se dá v tu chvíli udělat, je usmát se, protože v podstatě by si každý přál, aby to byla pravda, a takové řeči se také dobře poslouchají. Když pozorujete manipulátora v akci, může to budit až odpor. Podlézá každému, koho může někdy potřebovat, a jeho pokrytectví se jeví v plném lesku.



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

Diabetes:

celosvětová epidemie

Podle některých zpráv je diabetes vedle AIDS druhou největší epidemií na světě. Diabetu přibývá nejen v blahobytné Americe nebo ve střední Evropě, ale i tam, kde donedávna panoval hlad. Světový žebříček v počtu diabetiků vedou Indie a Čína, v první desítku jsou však také Indonésie a Bangladéš.

Nejvíce přibývá diabetiků 2. typu, tedy typu ve většině případů spojeného s nadváhou či obezitou a inzulinovou rezistencí. Z více než 800 tisíc českých diabetiků má diabetes 2. typu 550 až 600 tisíc. Zhruba 60 tisíc nemocných trpí diabetem 1. typu, který vzniká po autoimunní destrukci β-buněk Langerhansových ostrůvků pankreatu.

Oba typy diabetu se častěji vyskytují v postižených rodinách a mezi sourozenci. Přestože bylo vytipováno mnoho genů, které souvisejí s prvním nebo druhým typem diabetu, je zřejmé, že se jedná o polygenetickou dědičnost. Klasický model autosomálně dominantní dědičnosti mají jen nemocní, kteří onemocní některým z typů MODY diabetu (maturity onset diabetes in young people). V současné době je známo sedm typů MODY, u šesti z nich je porucha některého z transkripčních faktorů, MODY 2 má poruchu enzymu glukokinázy. Pacientů s diabetem typu MODY je v naší zemi asi 30 tisíc.

Diabetes 1. typu představoval až do r. 1922, kdy byl Bantingem a Bestem objeven inzulin, hrozbu akutního úmrtí. Od roku 1959 bylo možné stanovovat hladiny inzulinu za různých situací. Od sedmdesátých let víme, že se inzulin vyplavuje ve dvojitěm modu – polovina jako bazální inzulin a druhá polovina jako inzulin vyplavený po potravinovém podnětu (tzv. postprandiální inzulin). Od poloviny osmdesátých let se podávají tzv. humánní inzuliny, tj. inzuliny svou strukturou identické s lidským inzulinem, které jsou produkovány kmeny *E. coli* nebo kvasinek vytvořenými s pomocí genového inženýrství. V posledních letech se objevila i inzulinová analoga, která mají výhodnější vlastnosti.

Průběh diabetu 1. typu je detoxikací jen málo ovlivnitelný. Zachytíme-li jej na počátku, snažíme se zasáhnout proti autoimunitní poruše. Později můžeme pomoci při ochraně cév, které jsou při komplikacích diabetu nejvíce ohrožené.

Klasická léčba diabetu 2. typu spočívá v opatřeních spojených se změnou životosprávy. Je to především dieta a současná fyzická aktivita. Smyslem těchto opatření je zmenšit množství abdominální tukové tkáně (jejíž nadbytek vede k inzulinové rezistenci a diabetu), zlepšit citlivost k vlastnímu inzulinu a dosáhnout tak normalizace glykémie. Používají se také léky ovlivňující citlivost k inzulinu či léky podporující jeho sekreci. Česká diabetologická společnost doporučuje v rámci dietních →

opatření příjem živin v poměru 50–60 % sacharidů, 30 % tuků a 10–20 % bílkovin.

Pokud jde o tuky, důležitým aspektem je nejen jejich absolutní množství, ale i zastoupení jednotlivých mastných kyselin.

Rozlišujeme tyto základní druhy mastných kyselin:

- nasycené (bez dvojně vazby)
- nenasycené (s dvojnými vazbami): mononenové (s jednou dvojnou vazbou) a polyenenové (s více dvojnými vazbami), ω -3 či ω -6 (podle polohy první dvojně vazby) a trans-mastné kyseliny (se specifickým stereotaktickým uspořádáním ligandů na uhlících dvojně vazby)

Tabulka na této straně uvádí účinky jednotlivých typů mastných kyselin na organismus a také doporučení lékařů.

V případě diabetu 2. typu je pole působnosti detoxikace mnohem větší. Jako základní preparáty použijeme PankreaDren k odstranění infekčních ložisek ve slinivce břišní, která mohou ovlivňovat její funkci zevně sekretorickou i vnitřně sekretorickou, a preparát Cranium pro očistu hypofýzy při autoimunitní poruše. Své místo zde má také Supraren či preparát Hypotal, který již brzy uvedeme na trh. Dále je třeba věnovat pozornost metabolickým pochodům,

a to jednak funkci metabolismu jako celku, jednak odstranění zbytkových metabolitů, zejm. glukózy a glutenu (preparáty Metabol, Metabex a Gli-Glu). Nesmíme zapomenout ani na preparáty Streson a Emoce. Často je třeba využít také preparáty ColiDren, Thy-

vyklejší příčina získané slepoty v rozvinutých zemích). Diabetes je také nejčastější příčinou amputací a nejzávažnějším rizikovým faktorem infarktu myokardu a mozkových cévních příhod. Již nyní jde na léčbu diabetu a zejména jeho komplikací přibližně 10 % z celkového

Pozor na porušenou toleranci glukózy

Porušená tolerance glukózy sice představuje předstupeň diabetu 2. typu, nicméně má stejná kardiovaskulární rizika jako diabetes 2. typu. To platí o obou složkách porušené tolerance glukózy, jak o zvýšené glykémii nalačno, tak o zvýšené glykémii po jídle (takzvaná zvýšená postprandiální glykémie). Těchto nemocných je ještě mnohem více než diabetiků, jen v České republice zhruba jeden milion.

reoDren, LiverDren a Mezeg, řešíci další možné součásti diabetu 2. typu. Orgány zapojené do metabolismu cukru spadají pod slezinu – zásadní je tedy detoxikace preparátem VelienDren.

Diabetes je onemocnění, které významně ovlivňuje jak zdraví jednotlivých lidí, tak zdravotní stav i ekonomiku celé společnosti. Je s ním spojena řada komplikací, které se vyskytují stejně často u diabetu 1. i 2. typu. Jedná se např. o diabetickou nefropatii, která je nejčastější příčinou chronické renální nedostatečnosti, či diabetickou retinopatii (nejob-

rozpočtu na zdravotnictví v mnoha rozvinutých zemích včetně České republiky.

Zdroje:

prof. MUDr. Michal Anděl, CSc.,

MUDr. Ludmila Brunerová,

MUDr. Ludmila Trešlová, MUDr. Jan Brož:

Diabetes: celosvětová epidemie

s nedozírnými důsledky;

MUDr. Ludmila Brunerová,

prof. MUDr. Michal Anděl, CSc.:

Kam směřuje diabetická dieta?

(Sanquis, listopad 2008)

kyseliny	zdroj	účinek	doporučení
nasycené	živočišný tuk (sádlo, máslo) některé rostlinné oleje (kokosový, palmový)	zhoršují inzulínovou rezistenci zvyšují hladinu sérového cholesterolu zvyšují kardiovaskulární riziko	minimalizovat jejich příjem
mononenasycené	olivový a řepkový olej některé druhy ořechů (pistácie)	pozitivní vliv na inzulínovou rezistenci pozitivní vliv na hladinu HDL cholesterolu, pozitivní vliv na hladinu triacylglycerolů	měly by tvořit asi 1/2 doporučeného množství tuku
polynenasycené ω -3	rybí tuk (losos, makrela, sled)	optimalizují hladinu sérových tuků působí protizánětlivě, protisrážlivě pozitivní účinek na duševní vývoj dětí	měly by tvořit 2/3 doporučeného množství polynenasycených mastných kyselin
polynenasycené ω -6	sezamová semínka slunečnicový olej	při vyšším přísunu mohou působit prozánětlivě a prosrážlivě	
trans-mastné	trvanlivé pečivo produkty rychlého občerstvení	zvyšují riziko kardiovaskulárních chorob zhoršují lipidové parametry zhoršují inzulínovou rezistenci	minimalizovat příjem (pod 1 % energetického příjmu)
<i>Pozn.: Trans-mastné kyseliny vznikají bakteriální transformací nenasycených mastných kyselin v žaludku přežvýkavců (přecházejí poté do tuku a mléka), průmyslovou hydrogenací – ztužováním olejů při výrobě pomazánkových tuků a tuků pro kuchyňskou úpravu pokrmů a dále zahříváním olejů na vysokou teplotu při smažení.</i>			

Umět ovlivnit, jaké pohlaví bude mít očekávaný potomek, si lidé přáli odnepaměti. Věda nyní zkoumá, jaké faktory mají vliv na to, zda se narodí dívka, nebo chlapec.

Vzhledem k vnějšímu prostředí jsou ženské zárodky odolnější než mužské. Jsou-li tedy podmínky nepříznivé, stoupá pravděpodobnost, že žena bude mít holčičku. To má své evoluční vysvětlení: Samci se z pohledu reprodukčních možností od samic výrazně liší. Někteří budou mít mnoho potomků, ale jiní žádného (podle toho, jaké mají fyzické předpoklady zaujmout výrazné sociální postavení ve skupině). Naproti tomu velká většina samic má téměř jistotu, že rodit budou.



Proto bude žena v časech blahobytu rodit spíše samce, protože tak má větší šanci získat od svých synů hodně potomků třetí generace. V časech nouze ale dá přednost rození děvčátek, která jsou sázkou na jistotu přinejmenším jednoho vnoučka. Svou roli tu hraje také strava matky. Tým vědců z britských univerzit v Oxfordu a Exeteru prováděl výzkum, v němž pracoval se skupinou 740 žen, které čekaly své první dítě. Během těhotenství byly dotazovány na své stravovací návyky před početím a v prvních měsících jiného stavu. Více než polovina (56 %) z žen, u které byl příjem potravy v době kolem početí kaloricky nejvydatnější, porodila chlapce, zatímco u žen s kaloricky skromnější stravou bylo chlapců jen 45 %. Vědci vyčíslili kalorickou hranici matek synů na

2413 kalorií denně a matek dcer na 2283 kalorií.

Matky synů také uváděly větší příjem a pestrost živin jako draslík, vápník, vitaminy C, E a B₁₂ a jejich snídaně tvořily častěji cereálie. Budoucí maminky, které se v jídle výrazněji řídí sloganem „fit a light“ a které vynechávají snídaně, mají nižší příjem sacharidů a glukózy. O té je z praxe umělého oplodnění známo, že její množství ovlivňuje pohlaví budoucího potomka: vyšší hladina „dělá“ chlapce, nižší hladina stačí „jen“ na děvčátka. Nedostatek glukózy jako hlavního zdroje energie pro organismus si tělo matky zřejmě překládá jako varování, že panuje všeobecná bída, a proto v souladu s největším živočišným příkazem zachovat rod produkuje samičky.

Pokoušet se takovou cestou dosáhnout vytouženého pohlaví dítěte je ale holý nerozum. Nadměrný příjem sacharidů vede k nadvaze a k dalším zdravotním komplikacím jak matky, tak potomka a stejně tak cílená podvýživa se může na zdraví plodu nemile podepsat.

Vědci zkoumali i další faktory, jako teplotu prostředí, délku dne nebo klima. Obecně lze usuzovat na vliv zeměpisné šířky, ale různé týmy zkoumající tento faktor dospěly k odlišným výsledkům. Spolupůsobí tu také řada sociálních ukazatelů.

Zdá se tedy, že pohlaví budoucího potomka zůstane prozatím i nadále jednou ze záhad přírody.

Zdroj: www.novinky.cz

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Cukru možná odzvoní

Cukr se rozšířil jako sladidlo především v posledních 200 letech. Tzv. cukrodárné rostliny jsou takové druhy, které mají schopnost vytvářet a ve svých orgánech ukládat sacharidy (především sacharózu) v množství umožňujícím jejich ekonomické využití. Ve světovém zemědělství mají největší význam cukrová třtina a cukrová řepa, které představují 99 % celosvětové výroby cukru. Z cukrové třtiny se cukr získával již ve starověku, zatímco první cukrovar na cukrovou řepu byl postaven až v roce 1796.

V řadě rozvojových zemí se kromě těchto dvou cukrodárných plodin využívají i další druhy, např. řada palem (*Borassus flabellifer*, *Caryota urens*, *Phoenix dactylifera* ad.), z nichž se získává sladká šťáva naříznutím mladého květenství nebo kmeny. Jinou variantou je čirok cukrový (*Sorghum vulgare* var. *saccharatum*), jehož stébla obsahují 8–9 % sacharózy.

Vzhledem ke stále rostoucímu počtu lidí trpících cukrovkou, obezitou a kardiovaskulárními chorobami se aktuálně hledá možnost využití jiných sladidel, a to především na přírodní bázi. V posledních desetiletích se proto systematicky vyhledávají rostliny neobvyklých chuťových vlastností. Snahou je nalézt hlavně sladké látky necukerného charakteru, např. na bázi glykosidů, mimořádně vysoké kvality, které by měly uplatnění při výrobě dietních potravin (zvláště pro diabetiky).

Rostliny s neobvyklými chuťovými vlastnostmi znali lidé již odedávna. Sladká chuť byla vždy v popředí zájmu, což dokumentuje fakt, že lékořice lysá (*Glycyrrhiza glabra*) je popsána na hliněných tabulkách Asyřanů i v egyptských papýrech.

Stevia rebaudiana

Také v Novém světě měli původní obyvatelé Ameriky svoji rostlinu se sladícími účinky, a to stevii. Její listy využívali především indiáni z kmene Guarana a nazývali je „azuca-cá“, což znamená sladká tráva.

Tato rostlina pochází ze severovýchodní Paraguaye a jižní Brazílie. Je to víceletá bylina vysoká 0,3–1,8 m. Celá rostlina (kromě kořenů) obsahuje kolem 10 % diterpenického glykosidu nazývaného stevisoid, který má až 300krát vyšší sladivost než sacharóza. Dále obsahuje asi 1–2 % rebaudiosidu A, který je ještě 1,3–1,5krát sladší než stevisoid. Listy stevie kromě toho obsahují i řadu dalších sloučenin, které této rostlině dodávají unikátní léčebně-profylaktické vlastnosti: jsou to mj. flavonoidy, aminokyseliny, vitaminy, éterické oleje, anorganické prvky a celá řada dalších látek.

Výzkumné práce v oblasti medicíny ukázaly, že extrakt z listů stevie má léčebně-profylaktický úči- →



Extrakt z listů stevie vyplavuje radionuklidy z těla. Proto byla stevia v Japonsku po shoení atomové bomby zaregistrovaná jako prostředek na ochranu národa a nesměla se vyvážet. Listy stevie se také používaly na slazení čaje pracovníkům, kteří likvidovali následky výbuchu atomové elektrárny v Černobylu.

nek např. při ateroskleróze, nadváze, při žaludečních a střevních chorobách; zabraňuje hypo- a hyperglykemickým stavům, pomáhá normalizovat látkovou výměnu. Extrakt je také výborný antioxidant, snižuje krevní tlak a hladinu cholesterolu v krvi a obnovuje elasticitu buněk. Byl zjištěn též vliv stevisoidů na činnost jater, stevisoidy dále zlepšují trávení, brání vytváření žaludečních vředů a zkvalitňují imunitu, spánek a činnost mozku.

Pro své antibakteriální účinky má extrakt ze stevie využití také v lidové medicíně. Místní indiáni v Brazílii a v Paraguayi jej používají při léčení ran, žaludečních vředů, při zánětu dásní a zubním kazu. Ze stejného důvodu se přidává do zubních past a ústních vod. Vodní extrakt z listů pomáhá ničit bakterie, které vyvolávají záněty tukových žláz a tvorbu akné. Pleťová maska z vodného roztoku změkčuje kůži, napíná ji a zastavuje vznik vrásek. Extrakt je vhodný také pro léčení různých zánětů kůže a drobných ran. Koncentrát se používá i při výrobě mýdla a vlasových šamponů.

Podle výzkumu je stevia (a látky v ní obsažené) neškodná, nemá mutagenní ani karcinogenní působení. Ostatně v Japonsku používají tuto bylinu bez vedlejších negativních účinků přes 30 let, jihoameričtí indiáni dokonce již stovky let. Podle statistik např.

v Argentíně, kde každý občan zkonsumuje ročně průměrně víc než 0,5 kg stevie, prakticky neznají diabetes.

Lippia dulcis

Sladivá rostlina s názvem *Lippia dulcis* je nazývána také „sladidlo Aztéků“. První literární zmínky o ní pocházejí z dob kolonizace dnešního Mexika, koncem 19. století byla oficiálním lékem na kašel a bronchitidu. Je zdrojem hernandulcinu, intenzivně sladivého seskviterpenoidu. Lippia je asi třikrát sladší než stevia, to znamená 1000krát sladší než cukr. Nej-

jenž je 1500–3000krát sladší než sacharóza. Zdrojem sladidla je i míšek jiné africké byliny, *Thaumatococcus daniellii*. Jeho sladivost, která je až 3000krát vyšší než sladivost sacharózy, je způsobena dvěma druhy proteinů (thaumatín I a II).

Neobvyklý účinek má sladkokyselý míšek stálezeleného keře *Synsepalum dulcificum* (pochází rovněž z Afriky). Je schopen po dobu asi 30–60 minut ovlivnit chuťové receptory tak, že veškerá kyselá potrava je po požití sladká. Je to způsobeno glykoproteinem miraculinem, který se aktivuje až kyselým prostředím v ústech.

Výzkumy v oblasti alternativních zdrojů přírodních sladidel ještě zdaleka nejsou dokončeny. Je však patrné, že bohatství, které se až doposud skrývalo v náručí přírody, může být v budoucnu cestou k prevenci civilizačních chorob spojených s nadužíváním sladidel na bázi sacharózy.

*Zdroje: P. Valíček a kol.:
Užitkové rostliny tropů
a subtropů. Academia 2004
www.diabetacek.cz
Foto: Ing. J. Kotek*

sladší jsou listy, které se mohou konzumovat přímo i přidávat do salátů. Rostlina však obsahuje také velké množství kafru, a proto nemůže být používána jako přímá náhražka cukru. Existuje ale i vyšlechtěná odrůda *Lippia dulcis Colada*, která má extrémní sladivost, avšak bez oné chuti kafru.

Africký poklad?

Stevia a lippia nejsou samozřejmě jediné rostliny, které lze použít jako náhražku cukru. Například plod africké rostliny s názvem *Dioscoreophyllum cumminsii* je obalen slizovitým míškem, který obsahuje polypeptid monellin,



Náš tip

Stevii a lippii je možné snadno pěstovat i v domácích podmínkách.

Starost, zájem a přemýšlení jsou emoce spojené se slezinou. Člověk s převahou slezinových vlastností je charakteristický především tím, že projevuje zájem o různé osoby, události nebo věci. To zároveň znamená, že o těchto osobách (událostech, věcech) přemýšlí, rozebírá je, analyzuje. Pak začne své emoce zařazovat do určitých situací probíraných v hlavě a začíná si dělat starosti.

Člověk prožívá tuto emoci v situacích, ve kterých:

- sprádá v hlavě příběh – scénář životní situace, jak „něco podstatného druhému člověku řekne“ (nakonec mu to ale stejně neřekne, protože promyšlená situace ve velké většině případů nenastane)
- probírá v sobě neustále staré křivdy a má touhu sdílet je s ostatními
- v hlavě často počítá a kalkuluje
- má příliš mnoho myšlenek na hmotné věci – jídlo, peníze, majetek, domy, pozemky
- příliš hromadí věci a peníze do zásoby
- má potřebu věci a peníze spíše vlastnit, než je skutečně užívat
- dělá si starosti za druhé lidi (přestože druhý člověk často žádnou pomoc nevyhledává)
- rád s někým probírá příběhy a osudy jiných lidí
- myslí si, že věci, které ostatní lidé jinak vyhazují, je třeba nějak využít
- zabývá se ekologií, pokouší se rozumem vyřešit problémy planety Země

- najednou se jakoby zastaví, strne a začne uvažovat, nevnímá okolí
 - dá přednost raději konzervativnějšímu a jistějšímu řešení před nejistotou
 - řídí se spíše rozumem než intuicí a citem
- Od starostlivého nebo přemýšlivého člověka slyšíme často tato slovní spojení:

- beru si to na starost
 - musím se o něj/ní postarat
 - je to třeba nějak vyřešit
 - budu na ně hodný
 - je to třeba využít
 - musíš to jídlo dojíst
 - každý problém má nějaké řešení
 - to se dá lehce spočítat
 - je to třeba ušetřit
 - musím si to nejdřív pořádně promyslet
- Tito starostliví lidé vlivem svého sociálního a rodinného citění vyhledávají typická povolání. Stávají se sociálním pracovníkem, učitelkou v mateřské školce, zdravotní sestrou, kuchařem, účetním, dobrým hospodářem, sedlákem apod.

Lidé, u nichž převládá tato emoce, vykazují jistou dávkou životní strnulosti. Živlový

prvek této emoce je prvek země. Vyjadřuje naši připoutanost k planetě Zemi jak kvůli gravitační síle, tak kvůli „těžkým“ myšlenkám, které člověku nedovolí odpoutat se od stále stejných životních témat. Je to emoce strnulých životních postojů a hledání stálých životních jistot.

Patologické je jak přílišné prožívání této emoce, tak naopak její malé prožívání. Příkladem může být člověk, který nemá vůbec žádné sociální citění nebo nedokáže hospodařit se svěřenými finančními prostředky a rychle je utrací.

Emocionálně vyvážený člověk by měl emoci starosti – stejně tak jako každou emoci – prožívat ve správný okamžik, po dobu nutnosti a v potřebné míře. Je to emoce spojená s hmotnou částí lidské bytosti a jistě jsou takové životní okamžiky, kdy by se člověk měl ve svých rozhodováních řídit rozumem a být takzvaně „nohama na zemi“.

Zvukovým projevem této emoce je pozpěvování. „Slezinový“ člověk často propěvuje stále jednu melodii dokola – je to model „nekonečné“ myšlenkové smyčky, která pro-

portrét

Růžena Kokošková

Kdysi jí známá astrolozka předpověděla, že po padesátce změní svou profesi zabývající se penězi a bude se věnovat lidem. Dnes paní Růžena Kokošková aktivně pracuje jako detoxikační poradce, a to již čtvrtým rokem.



Nelutujete, že jste změnila obor svého působení?

Toho určitě nelituji především proto, že mohu samostatně, smysluplně pracovat, rozvíjet se, neustále se vzdělávat a mít hezký pocit z lepšího zdravotního stavu svých klientů.

Co vás přivedlo na myšlenku věnovat se právě detoxikační medicíně?

V 80. letech jsme s manželem navštěvovali přednášky MUDr. Jonáše v Plzni. Otevřel se nám tehdy zcela nový pohled na zdraví a nemoc. Manžel v té době trpěl zdravotními potížemi, které klasická medicína neuměla vyřešit. Z alternativních postupů byly k dispozici bylinné kúry, urinoterapie a jogínský výplach střeva. Chyběl ale komplexní přístup, který by nastartoval léčivý proces v tě-

le. Tak jsme se stali pacienti MUDr. Jonáše, který nasadil manželovi homeopatickou léčbu (v té době se homeopatika aplikovala injekčně). Knihy Křížovka života a Tajenky života 1 a 2 ve mně probudily touhu po dalším poznání. Když se objevila možnost pracovat jako detoxikační poradce, chvíli jsem sice váhala, ale pak jsem pochopila, že právě toto jsem hledala.

V čem vidíte výhody detoxikace podle MUDr. Jonáše oproti jiným metodám?

Oceňuji především komplexní, celostní pohled na člověka. Přípravky Joalis pracují na všech rovinách, tedy nejen na fyzické úrovni, ale i na úrovni psychické a emocionální. V tom je tato metoda progresivní, moderní a účinná. Vyměření toxického zatížení orga-

nismu je neinvazivní a bylinné přípravky čistí a zároveň posilují orgány. Klienti najdou vstřícnost, pochopení a srozumitelné vysvětlení.

S jakými problémy k vám klienti přicházejí nejčastěji?

Nejčastěji jsou to ekzémy, chronické bolesti hlavy, bolesti páteře. Častým důvodem k návštěvě detoxikačního terapeuta jsou také alergie, astmata, gynekologické a hormonální problémy a potíže s trávením.

Jedním z témat tohoto čísla je také celiakie. Máte s touto nemocí zkušenosti v rámci své detoxikační praxe?

bíhá člověku v mozku. Může vyústit až v určitý druh obsese (posedlosti), při níž je člověk svým podvědomím pobízen do určitých tělesných nebo slovních projevů, jako je například (kromě pozpěvování stejné melodie) neustálé poklepávání bříšky prstů ruky či poklepávání nohama, mimovolné brání různých předmětů do rukou (bříšky prstů), osahávání předmětů, mimovolné brání jídla do rukou a jeho ochutnávání, hraní si s drobnými předměty (například s tužkou).

Vizualizační technika na překonávání denních situací myšlenkového rozebírání, vnitřních promluv a nezdravých starostí

(Jak na tomto místě vždy poznamenáváme, hodí se pro člověka pokročilého ve vlastních detoxikačních terapiích a člověka schopného uvědomit si a přiznat stav nezdravých vnitřních hovorů spojených s druhými lidmi nebo věcmi.)

Cvičení č. 1: Pozorujte své emoce během dne. Snažte se „přistihnout sami sebe“ a pokuste se vystihnout okamžik, kdy začnete věci nebo události v hlavě příliš rozebírat a vnitřně se připravujete, jak co komu řeknete. Nebo okamžik, kdy dlouho přemýšlíte, jestli věc, kterou držíte v rukou, schováte nebo spíše vyhodíte. Nebo se příliš začnete myšlenkově zabývat svými finančními úspo-

rami. Nebo začnete mít příliš starostí o druhého člověka. Zkuste si tyto okamžiky napsat a večer si je zrekapitulujte.

Cvičení č. 2: Představte si zoranou úrodnou zemi (půdu) na jaře. Krásnou hlínu, do které jsou zasazeny stromy. Stromy rychle, s velkou silou rostou – síla kořenů překonává zemi – DŘEVO podmaňuje ZEMI. Nahromaděná energie má být využita pro dynamickou událost (akci), v sílu rostoucího stromu. Emocionálně to představuje opuštění strnulého postoje a odpíchnutí se z místa směrem k vykonání nějaké akce.

Cvičení č. 3: V denní situaci, kdy se přistihnete, že příliš přemýšlíte nebo kalkulujete, si okamžitě s dostatečnou koncentrací na několik sekund představte dynamickou scénu kořenů stromu, které prorůstají zemí. Jakoby zázrakem poznáte, jak nutkání do rozebírání věcí a situací mizí. Pokud jste vše provedli správně, úleva se dostaví v podobě hlubokého nádechu, který vychází z vašeho podvědomí.

Ke starostem, přemýšlení a zájmu (a tedy zároveň k okruhu orgánů sleziny) se řadí následující snové archetypy:

- sny o jídle
- sny, že se člověk propadá, padá k zemi nebo je stahován k zemi
- sny o hostinách
- sny o penězích

- sny o pokladu
- sny o těžkých předmětech nebo zvířatech (například o slonech, dinosaurech či o těžařské soupravě v uhelném dolu)
- sny o padání ve výtahových šachtách
- sny o nejisté „půdě pod nohama“
- sny o schodišti, které se bortí a padá dolů
- sny o sklepích nebo podzemí
- sny o hudbě
- sny o hlíně

Při odstraňování stavů spojených s nezdravým prožíváním slezinových emocí nám pomohou zejména tyto preparáty:

- Joalis VelienHelp
- Joalis VelienDren
- Joalis MindHelp
- Joalis MindDren
- Joalis Cranium
- Joalis Emoce
- Joalis No Degen
- Joalis Ionyx
- Joalis Antimetal
- Joalis Streson
- Joalis NeuroDren
- Joalis Mezeg

Mnoho štěstí při překonávání dotěrných a neodbytných myšlenkových programů přeje

Ing. Vladimír Jelínek

Ilustrace k tomuto článku najdete na str. 27.

S vrozenou celiakií jsem se ve své praxi ne setkala. Měla jsem však klientku s tzv. drohotnou celiakií – desetiletou holčičku, která odmítala komunikovat jak doma, tak i ve škole. Lékař ji posílal na psychiatrii. Měřením jsem zjistila, že je její metabolismus zatížen glutenem. Po užití preparátů Joalis spolu se zavedením vyvážené stravy bez lepku došlo k výraznému zlepšení stavu.

Šest let jste se věnovala makrobiotice, jejíž principy se od tradiční české kuchyně hodně liší. V čem vidíte největší nešvary českého jídelníčku?

Největším nešvarem české kuchyně je používání droždí a vymílané mouky, a to zejména ve formě pečené. Kynuté těsto pečené v troubě poškozují slinivku. Také není dobré pečivo dlouhodobě skladovat a zamrazovat, jelikož oxiduje. Kombinace bílé mouky s mlékem, event. smetanou, rovněž není nic ozdravného. Dalším nevhodným spojením je ocet s cukrem, protože narušuje sliznici žaludku. Častý je také zvyk přebíjet přirozené chutě zeleniny cukrem (např. voda s cukrem do salátů, dušené zelí s cukrem aj.),

což je ještě praktikováno např. ve školních jídelnách.

Řešíte se svými klienty také otázku jejich stravování?

Ano, pokud projeví zájem, popíšu jim hlavní zásady, které může použít každá hospodyňka – např. nedosolování na talíři (sůl by měla být provařená nebo propařená alespoň několik minut s jídlem), či zachování co možno nejvíce zásaditého prostředí v potravinách (tj. vařit nebo dusit zeleninu maximálně 15–20 minut) atd.

Co byste doporučila tomu, kdo se chce stravovat zdravě, ale má problém opustit chutě, na něž je zvyklý?

Doporučila bych přejít pozvolna na lehčí stravu, jako přílohu vařit různé druhy obilovin a těstovin z tvrdé pšenice, střídat různé druhy zeleniny a způsoby její úpravy. Nebát se používat mořské řasy, v nichž se varem aktivují minerály, které již v zelenině nenajdeme. Jídlo by mělo být dobře ochuceno, jelikož každý orgán potřebuje ke své správné činnosti nějakou chuť. K tomu slou-

ží různé posýpky, např. pražená semínka se solí, kvalitní sójové omáčky, pasty a přírodní octy. V tomto mi zcela vyhovuje vyvážená a dobře ochucená strava v kuchařce Mgr. Evy Jonášové.

Který recept paní Mgr. Jonášové je váš oblíbený?

Oblíbených receptů mám mnoho. Za všechny mohu jmenovat např. medová kuřecí prsíčka s bramborovými kroketami, segedínský guláš s tofu a polentou či bulgurový salát.

Děkuji za rozhovor.

Mgr. Petra Kotková

Náš tip

Recepty na oblíbené pokrmy paní Růženy Kokoškové najdete v rubrice Zdravě & chutně.

V nedávné době vyšla kniha s názvem Významní čeští lékaři (Karel Pacner a kol.), ve které jsou mapovány osudy našich elitních lékařů. Mimo jiné byli tito lékaři požádáni, aby se zamysleli nad budoucností svých oborů v horizontu příštích deseti let. Z jejich myšlenek jsme pro vás některé vybrali a na závěr připojili úvahu MUDr. Josefa Jonáše k tomuto tématu.

Budoucnost porodnictví

*prof. MUDr. Antonín Doležal, DrSc.,
porodnice u Apolináře v Praze*

Tahounem pokroku v medicíně bude genetika. Objasní se nejen „jakou chorobu má paní Březinová“, ale i proč se choroba uhnízдила právě v této paní. Lze počítat s teoretickým pokrokem při řešení transformace genotypu na fenotyp, což povede k souběžnému rozvoji biochemie, rozvine se technika reprodukčního klonování savců.

Do porodnictví proniknou objektivní zobrazovací a jiné fyzikální metody. Porod se stane bezpečnější, sníží se úmrtnost matek i novorozenců. Ve větší míře se začne užívat magnetická rezonance, rozvinou se dynamická trojrozměrná objemová studia fetopelvic-ká, vyšetřování flowmetrická, začne perinatální fetální kardiologie a metody k včasné detekci hypoxie. Díky neurovědám se rozšíří možnosti poporodní analgezie. Neonatologie prohloubí své znalosti v oblasti uzrávání struktur a funkcí u nedonošených dětí. Započnou cílené genetické zásahy u novorozenců. Začne matematické a fyzikální modelování těhotenství a porodu.

Budoucnost chirurgie

*profesor František Antoš,
přednosta chirurgické kliniky nemocnice na Bulovce v Praze*

Zřejmě se vytratí osobní kontakt pacient – chirurg, neboť lékař bude moci na základě elektronicky dodaných informací operovat v poklidu svého domova pomocí telerobotingu. Pacienta neuvidí ani při vyndávání stehů, protože ten na břiše žádné mít nebude, neboť žlučník mu endoskopicky odstraní přes žaludek, u žen přes pochvu. Kdo a jakým způsobem bude řešit komplikace, to se zatím neví.

Budoucnost neurologie

*prof. MUDr. Soňa Nevšimalová, DrSc.,
donedávna šéfkyně Neurologické kliniky VFN v Praze*

Naději spatřujeme ve vývoji nových léčebných postupů včetně genového inženýrství. Pevně věřím, že během 10–20 let se stane genová terapie součástí našich léčebných možností.

Je nepochybné, že budoucností budou i kmenové buňky a transplantace embryonální tkáň, které pomohou zvrátit situaci u zatím obtížně léčitelných degenerativních onemocnění mozku, jako je Parkinsonova nemoc, Huntingtonova choroba a další.

Pokrok v medikamentózní léčbě do značné míry ovlivňuje farmaceutický průmysl. Tam, kde tyto firmy cítí významný zisk z prodeje, vkládají do výzkumu značné finanční prostředky. Primárně genetické poruchy však nejsou tak lehké ovlivnit, zejména pokud se jedná o vzácnější choroby, proto tady probíhá výzkum a vývoj daleko pomaleji, neboť farmaceutické koncerny i společnost na tom mají menší zájem a méně do nich investují.

Pokroky v léčbě očekávám i v rozšíření a dostupnosti neuromodulační léčby, která spočívá v kombinaci neurofyziologických metod se stereotaktickými neurochirurgickými výkony. Příkladem může být hluboká mozková stimulace. Dosud se užívá jen výjimečně u některých onemocnění s extrapyramidovými příznaky, ze-

jména u Parkinsonovy choroby a u některých forem mimovolných pohybů, zvláště dystonií.

V současné době se již daří zpřesnit diagnostiku některých obtížně léčitelných epilepsií kombinací zobrazovacích metod a monitorovacích technik a uskutečňovat úspěšné cílené neurochirurgické zákroky. Tento trend bude jistě pokračovat.

Do jiné skupiny pokroků v léčebných možnostech řadím léky, které v blízké budoucnosti zasáhnou samotnou podstatu nemoci. Jako příklad uvedu roztroušenou sklerózu, u které nové léky zásahem do zánětlivého a autoimunitního procesu povedou k ještě výraznějšímu zpomalení, anebo dokonce k zastavení progresu onemocnění.

Budoucnost revmatologie

*prof. MUDr. Karel Pavelka, DrSc.,
ředitel Revmatologického ústavu*

Do deseti let už budou lékaři znát genetické i zevní příčiny vzniku revmatických onemocnění, obraz onemocnění však ještě stále nebude úplný. Vzniknou další, účinnější a cílenější léky, ale k úplnému vyléčení zřejmě nepovedou. Přibude pacientů s osteoartrózou. Za osm až deset let by však mohly být dostupné účinné látky, které dokážou zastavit degenerativní rozvoj chrupavky. Ke slovu přijdou nová analgetika s odlišným mechanismem účinku. Rozvine se revmatochirurgie a stoupne počet nutných endoprotéz. Budou k dispozici materiály, jejichž životnost se vyšplhá na dvacet, možná až na třicet roků.

Budoucnost kardiochirurgie

*prof. MUDr. Jan Pírk, DrSc.,
přednosta Kardiocentra Institutu klinické a experimentální medicíny (IKEM) v Praze*

Nejbližší budoucnost kardiochirurgie vidím ve dvou rovinách. Za prvé je to postupné stírání rozdílů mezi kardiologem a kardiochirurgem. Vzhledem k tomu, že bude stále přibývat z pohledu chirurga méně invazivních metod a z pohledu kardiologa naopak více invazivních metod, budou vznikat společné týmy, které budou provádět například perkutánní zavádění srdečních chlopní. Druhou rovinou je měnící se spektrum srdečních onemocnění. Jak jsme svědky v současnosti, bude stále přibývat nemocných, kteří se budou dostávat do stadia chronického srdečního selhání. Příčinou toho je zlepšená péče o nemocné se srdečními onemocněními, zejména infarktem myokardu, takže nemocní přežívají akutní fázi prvního, druhého, případně i dalšího infarktu a postupně se dostávají do stadia srdečního selhání. A zde je velké pole působnosti kardiochirurgie, od klasických operací jako koronárních bypassů a náhrad srdečních chlopní až po unikátní výkony, kterých bude stále přibývat. Jedná se zejména o mechanické srdeční náhrady, které v posledních letech doznaly velkého rozkvětu a zdokonalení a umožňují nemocným s terminálním stadiem srdečního selhání mnohaleté, relativně spokojené přežívání. Předpokládám, že jejich zavádění se stane do deseti let tak běžnou záležitostí jako dnes například kardiostimulátory.

*Zdroj: Významní čeští lékaři, citováno v Sanquis,
prosinec 2008, a v MF DNES, 6. 12. 2008 →*

Komentář MUDr. Jonáše

O komentář k tomu, jak bude vypadat budoucnost medicíny, by měla redakce bulletinu požádat nějakého mladého člověka, který by určitě nastínil velmi pozitivní perspektivy vlivu medicíny na naše zdraví. V mém případě je situace trochu těžší, protože když spočtu roky, které jsem věnoval medicíně a zdraví člověka, jejich počet včetně studia se blíží padesáti. Je to půl století a to je dlouhá doba.



Druhá polovina 20. století a začátek století 21. je období charakterizované stále se zrychlujícím vývojem biologických věd včetně medicíny. To, co dříve trvalo staletí, dnes trvá desítky let. A rychlost poznatků se může stále zvyšovat. Tím chci říci, že z hlediska určitých poznatků o lidském zdraví udělala medicína ve 20. a 21. století obrovský krok.

V době mých studií, tedy v 60. letech, jsme četli podobné prognózy, jako si můžeme přečíst dnes. Problematika rakoviny bude vyřešena, alergie ve 21. století nebude existovat, přístroje nahradí naše nemocné srdce a ledviny, diagnóza bude záležitostí počítačů a operace budou řídit roboti. V současné době tak k těmto prognózám přistoupila pouze všemi vyzývaná genetika. Proč má právě genetika najednou takový ohlas? Je to jistě proto, že se lidstvo ve 20. století domnívalo, že léky a vývoj dalších a dalších chemických substancí udělá rozhodující krok ve vymýcení různých nemocí. Musím se smutkem konstatovat, že počet případů rakoviny stoupá, takže i při zlepšující se léčbě na ni umírá stále stejně, nebo i o něco více lidí než v nedávné minulosti. Počet srdečně-cévních chorob stále stoupá i přes pokroky v diagnostice, v operacích i transplantacích srdce. Cukrovka se stává hrozbou pro každého desátého člověka, alergie pak hrozí každému pátému člověku, deprese snad každému z nás. Nemoci, které nás straší ve spánku, si v bdělém stavu žijí nadále svým životem, šíří se a agresivně útočí; zkrátka medicína s nimi nezatočila tak, jak nám bylo slibováno. Odborníci v medicíně se mnohdy na vývoj chemických substancí zvaných léky ne dívají příliš optimisticky. Těžko si představíme, že léky zastaví nárůst cukrovky, deprese, nárůst počtu případů rakoviny, astmatu, alergií, ekzémů a dalších nemocí. Léky v té podobě, jak je dnes známe, patrně tuto službu lidstvu neudělají. Můžeme od nich obvykle očekávat jen úlevu od našich problémů, nikoliv však potlačení nemoci.

Také očkování se blíží ke svému vrcholu. Neustále se zvyšující počet očkovaní se lidstvu může vymstít. K tomu je ještě třeba vzít v úvahu, že řada nemocí na své očkování teprve čeká, například borrelióza, AIDS, některé typy rakoviny atd. Do jaké míry bude organismus schopen snášet velká množství očkovaní, kterými je už dnes zatěžován, není jasné. Prognózy v tomto směru nejsou příliš dobré. Nakonec lidé se domnívali, že lidský organismus nemůže snášet vyšší rychlost než dvacet kilometrů v hodině, kterou by vyjely první automobily, a tak varovali před vynálezem rychlejších strojů. Nebo jiný příklad – dokonce i odborná veřejnost byla přesvědčena, že ve výšce osm tisíc metrů bez dýchacího přístroje nelze žít a organismus tam musí zákonitě zahynout. Celá tato teorie padla díky lidem, kteří toto nevěděli a vylezli na Mount Everest jenom s batohem, bez dýchacích přístrojů. Takových příkladů bych mohl uvést ještě mnoho. Ve skutečnosti vlastně ani nevíme, co lidský organismus vydrží. Bohužel nevíme ani to, jaké budou důsledky našeho konání za deset, dvacet, třicet či

čtyřicet let, protože tak dlouhá doba přesahuje rámec vědeckého zkoumání, a o důsledcích se tak můžeme jenom dohadovat.

To všechno jsou důvody, proč dnes svět sází na genetiku. Jak jsem se zmínil v minulém bulletinu, genetika stojí v protikladu k zodpovědnosti lidstva za vlastní jednání. Mnoho tisíc let lidstvo sázelo na zodpovědnost za činy, které vykonáme, a tato zodpovědnost měla být nejen morální, ale i zdravotní. Nemoc byla vždy pokládána za porušení přírodních zákonů a k tomuto porušení došlo většinou úmyslně. Taoismus, buddhismus, křesťanství, islám, všechny tyto náboženské filozofie varovaly před porušováním nebeských i pozemských zákonitostí. Na druhé straně lidé vždy toužili po tom, aby byli zbaveni zodpovědnosti za své zdraví a za svůj osud. Vkládali proto tuto zodpovědnost do rukou bohů, které je možné si naklonit, je možné prosit je a žádat, ale není možné jiným způsobem ovlivnit jejich rozhodnutí.

Genetika je modla, která by nás této zodpovědnosti zbavila. Byli bychom hříčkami informací, které se do nás dostaly jen kvůli našim předkům a jejich chybám a především kvůli chybné konstrukci člověka, který nebyl sestaven jako perpetuum mobile. Nevím, jestli genetika splní naděje, které do ní dnes všichni vkládají. Mám filozofické pochybnosti o tom, že by bylo v dohledné době možné provést tolik genetických zásahů do člověka, aby mu neselhaly ledviny, slinivka břišní, srdce, játra či mozek. Nakonec by přišla ke slovu eugenika, po druhé světové válce tolik proklínaná. Eugenika doporučovala využít k rozplodování jen ty jedince, kteří splňují určité předpoklady, mají určité vlastnosti, tělesné rysy apod. Genetický bůh by takové jednání ospravedlnil. Ze zcela logických důvodů bychom chtěli vyrábět co nejméně chybné jedince, a tak by k rozplodování byli například vybráni jen lidé s genem dlouhověkosti. Potom by se peruánská babička, které je 115 let, stala hlavní distributorkou vajíček pro ženy celého světa a spermie stodesetiletých mužů by byly vyhledávaným obchodním artiklem. Děti těchto lidí však umírají ve stejném věku jako kdokoli jiný. Kromě toho by lidstvo ztratilo svoji rozmanitost i dobrodružství nejistoty, která každý život provází. Známe historie mnoha úžasných lidí, kteří zemřeli ve velmi mladém věku a zanechali po sobě dílo, které přežívá po celá staletí. Známe i hodně staré lidi, kteří toho po sobě zanechali jen málo. Zkrátka genetiku provází mnohé otazníky.

Do budoucna se nepochybně bude zlepšovat operační technika a bude možné nejen bravurně operovat mnoho nemocí, ale i využívat operačních robotů a také nahrazovat orgány dobře fungujícími přístroji, jako je dnes např. pacemaker. Bude pravděpodobně možné vypěstovat z kmenových buněk nové tkáně, nové orgány, které po nějakou dobu nahradí ty staré, zdevastované. Bude možné nechat se vyšetřit přístroji, které do neuvěřitelných podrobností zachytí fungování buněk v našem organismu. Jestli tohle všechno bude mít nějaký vliv na celkové ozdravení lidstva či zda tím lidé nabudou pocitu štěstí, tím si nejsem jist. Pocit štěstí je přitom největším motivem života, bez něj život ztrácí smysl. Jsem zvědav, který gen nám zajistí pocit štěstí po dvě stě let, který gen nám opatří přátele a která operace nám do mozku implantuje pozitivní přístup k životu. Jsem zvědav, který závažný zásah odstraní deprese vzniklé složitou situací v lidské společnosti, a jsem zvědav, jak se lidstvo pomocí medicíny vymaní ze škodlivých vlivů civilizace, jichž bude neustále přibývat. Jsem zkrátka zvědav na mnoho věcí. Prognózy o jejich vývoji a jejich vlivu na náš život bych však zařadil pouze do kategorie proroctví...

Role bezlepkové diety v léčbě celiakie, Duhringovy dermatitidy a psoriázy

Celiakie (celiakální sprue, glutenová enteropatie) je chronické celoživotní onemocnění vyznačující se trvalou nesnášenlivostí lepku (glutenu) a typickými zánětlivými změnami sliznice tenkého střeva. Projevy tohoto onemocnění jsou vyvolané autoimunitními mechanismy, které byly spuštěny účinkem prolaminů obsažených v obilovinách. Mezi nejagresivnější prolaminy patří gliadin (frakce lepku) z pšeničných zrn, hordein z ječmene a secalin ze žita. Uvádí se, že avenin z ovsa je škodlivý jen minimálně, nebo je dokonce bez účinku.

Genetická predispozice k onemocnění je charakterizována vysokou incidencí některých znaků HLA (human leucocyte antigen) a podstatně vyšším výskytem onemocnění u příbuzných I. stupně.

S onemocněním se setkáváme nejčastěji v dětském věku, ale může se manifestovat kdykoliv v dospělosti. U dětí se projevuje většinou ve druhé polovině prvního roku života čtyřmi příznaky: častými zápachajícími mastnými stolicemi, převislým ochablým břichem, poruchou resorpce v tenkém střevě (důsledky: retardace růstu, mizení podkožního tuku, suchá vrásčitá kůže) a mrzutou náladou. Dospělí s celiakií trpí průjmy se ztrátou váhy a malabsorpčním syndromem z imunologicky poškozené sliznice tenkého střeva. Onemocnění se však často manifestuje ve formě subklinické nebo oligosymptomatické či atypickými projevy a jeho diagnostika je pak velice obtížná – někdy doba od objevení se příznaků ke stanovení diagnózy může trvat i roky. Prevalence všech forem celiakie v populaci je vysoká, udává se 1 : 200–300 (Goldemund).

Celiakie se vyskytuje v několika klinických formách:

- Při **aktivní celiakii** jsou vyjádřeny ve větší či menší míře projevy klinické a histologické.
- **Tichá celiakie** nemá zřetelné klinické projevy, histologický nález je však pozitivní.
- **Latentní celiakie** není většinou bez intestinálních symptomů, ale důkaz enteropatie chybí.

Předpokládá se, že asymptomatických forem je asi sedmkrát více než symptomatických.

Zajímavé je, že s celiakií bývají asociovány i některé další choroby, jako např. Turnerův syndrom, Downova choroba, nedostatek A-imunoglobulinů, diabetes mellitus 1. typu, autoimunní tyreoiditida, primární biliární cholangitida a také psoriáza.

Pro diagnózu celiakie je rozhodující biopsie sliznice tenkého střeva (degenerace klků, hyperplastické prodloužení krypt a lymfoplazmocytní infiltrace) a vymizení obtíží po zavedení bezlepkové diety. Významnou diagnostickou laboratorní pomocí je průkaz krevních protilátek (protilátky proti gliadinu, endomyosinu a tkáňové transglutamináze).

Nepoznaná a neléčená celiakie může mít za následek poruchy růstu, opožděnou pubertu, osteopatii, epilepsii, depresi, vysoké riziko vzniku maligního lymfomu, u žen pozdní menarche a častější potraty, u mužů hypogonadismus a oligospermii. Po desetiletém trvání nemoci dochází ke vzniku malignit až v 15 % případů.

Prokázaná celiakie je léčena celoživotní bezlepkovou stravou. Používá se mouka sójová, rýžová, kukuřičná nebo komerční potravinářské bezlepkové výrobky. Bezlepková karence je účinná i u autoimunitních kožních chorob – *dermatitis herpetiformis Duhring* a psoriázy.

Dermatitis herpetiformis Duhring je jednou z forem projevu glutenové enteropatie (nejde o přidruženou chorobu ani komplikaci →

životní prostředí & ekologie

Řešení pro Černobyl

26. duben 1986 je den, na který svět hned tak nezapomene.

Toho dne došlo k výbuchu čtvrtého reaktoru jaderné elektrárny Černobyl.

Šest měsíců po této katastrofě s dalekosáhlými následky byl zničený reaktor narychlo uzavřen do betonového sarkofágu, aby se zabránilo úniku silně radioaktivního materiálu do okolí. Spotřebovalo se na něj 250 000 tun betonu a měl vydržet deset let. Jeho doba životnosti tedy již dávno skončila a nyní se tento betonový sarkofág začíná rozpadat. Ukrývá pod sebou asi 180 tun jaderného paliva uranu spolu s troskami betonu, oceli a tunami radioaktivního prachu. Kdyby se zřítíl, nebezpečné látky by se opět začaly šířit do okolního prostředí.

Ukrajinská vláda proto připravila projekt nového betonového krytu. Jeho realizací bylo pověřeno francouzské konsorcium Novarka, finance ve výši asi miliardy eur poskytly z větší části státy skupiny G8. Nový betonový kryt by měl – na rozdíl od dosavadní provizorní ochrany – umožnit rozebrání roztaveného reaktoru a odstranění veškerého jaderného paliva z jeho trosk.

Podle projektu má být vybudován obrovský betonový oblouk, který se nasune nad zničený reaktor. Kvůli lepší ochraně pracovníků bude betonový kryt sestavován na betonové ploše, která bude vytvořena asi tři sta metrů od zničeného reaktoru. Betonové prefabrikáty o hmotnosti 400 tun mají být šedesát metrů dlouhé, dvanáct široké a pětadvacet vysoké. Z nich se sestaví první polovina krytu o celkové hmotnosti 1800 tun a výšce 105 metrů, která se pak pomocí ocelových kolejnic, na nichž se bude pohybovat po teflonových dílcích, přemístí nad zničený reaktor. Potom se stejným způsobem zkompletuje i druhá část a oba díly se po usazení spojí.

Celek by měl být hotový do roku 2012 a měl by mít zaručenou životnost sto let. Nový kryt sice zabránil úniku radioaktivního prachu, ale nebude chránit před gama zářením, které dokáže prostoupit několika metry betonu a způsobit vážné popáleniny, genetické změny a vyvolat nádorová onemocnění.

Zdroj: 100+1, 9/2009

Náš tip

Zájemcům o podrobné informace týkající se černobylského výbuchu připomínáme článek „Havárie v Černobylu – co se vlastně tehdy stalo?“ s komentářem Ing. Jelínka (bulletin Joalis info září–říjen 2007).

Romantika u ohně

Teplé letní večery přímo svádějí k pořádání táboráků pod širým nebem. Romantika je prostě romantika. A k táboráku zase neodmyslitelně patří kytara, pivo a... špekáček. Jenže – on už ten špekáček není to, co býval.

Ing. Vít Syrový, autor knihy „Tajemství výrobců potravin aneb Příručka zákazníka, jemuž není lhostejné, co vše přijímá společně se svou stravou“, se vydal do velkovýroby uzenin, aby se na vlastní oči přesvědčil, jak se vlastně buřty

vyrábějí. Základní surovinou jsou nejen drůbeží separáty (tj. jateční odpad) a sójová drť, ale i neprodané maso a další zbytky. Aby uzeniny více připomínaly maso, přidávají se do nich zvýrazňovače chuti (např. glutamáty); texturu vylepší rostlinné gummy. Fosfáty zase dobře vážou vodu, která patří k nejlevnějším surovinám, čímž lze významně zvýšit zisk. Mnohem nebezpečnější jsou ale dusitanů, které se užívají jako



Dusitanů lze do uzenin přidávat až 150 mg/kg. Pro srovnání, u pitné vody je povolená norma 0,1 mg/litr.

konzervanty a pro zlepšení barvy. Nitrátová sůl je vzhledově podobná té kuchyňské. Vykazuje ale vysokou toxicitu (smrtelná je pro člověka dávka od 0,25 gramu). Přestože se zachovalo více údajů o otravách dusitanů v uzeninách, bylo jejich užívání legalizováno. Aby se zmírnilo riziko otrav, povolila se tzv. nakládací sůl, což je směs dusitanu a kuchyňské soli. Takže pokud vás zaujme „láskavě“ červená barva uzenin, vězte, že téměř jistě obsahují některý z dusitanů (E249 či E250). Jejich množství je přímo úměrné kvalitě: Čím je maso horší, tím více dusitanů se přidává, aby se výrobky nezkažily. Uvedenými postupy se podařilo náklady na výrobu uzenin snížit na historické minimum. Z hlediska lidského zdraví se však vyplatí vydat nějakou korunu navíc a kupovat kvalitní uzeniny vyrobené tradičními postupy bez přidavku rizikových látek.

*Zdroj: Pátek Lidových novin, 22. 5. 2009
Ilustrační foto: www.samphotostock.cz*

celiakie). Duhringova dermatitida i celiakální sprue jsou na sobě nezávislé, mohou se vyskytovat samostatně i současně a mají shodné laboratorní, morfologické i funkční odchylky. Při tomto onemocnění dochází k výsevu typických, silně svědivých puchýřků vzhledu oparu, jednotlivě i ve skupinách, s charakteristickou lokalizací na loktech, kolenou, hýždích, trupu a ve kšticí. Ačkoliv většina nemocných nemá žádné obtíže interního rázu, fyzikální nález zůstává normální a rovněž laboratorní nálezy nejsou výrazněji změněny, na sliznici střevní lze pozorovat změny identické se změnami u celiakie, jež jsou prokazatelné u 70–80 % pacientů. Kožní projevy se léčí sulfony, které však mají řadu vedlejších účinků. Při dodržování bezlepkové diety je možné u 20–30 % nemocných sulfony zcela vyloučit, u ostatních snížit dávku. Dietní režim je nutný u všech pacientů s dermatitidou, kteří mají prokazatelné postižení střevní sliznice v enterobiopsii, a to bez ohledu na rozsah kožního nálezu.

Rovněž psoriáza je chronické autoimunní onemocnění, kde T-lymfocyty vedou k zánětlivým změnám kůže, k proliferaci keratinocytů, a tím i k manifestaci psoriatických eflorescencí. Psoriáza nepostihuje jen kůži, ale i celý organismus. Psoriatici s rozsáhlejším postižením kůže mívají tromboflebitidy, plicní embolie, srdeční infarkty, cerebrální inzulty, vyšší hladiny kyseliny močové a plazmatický cholesterol na horní hranici normy. Incidence bezpříznakové celiakie (pozitivní protilátky, poškození sliznice tenkého střeva, ale žádné klinické obtíže) dosahuje u psoriatiků 4,3 %. Bezlepková dieta vede u části nemocných k jasnému zlepšení a vymizení psoriatických kožních změn. Je tomu tak u nemocných se zvýšeným titrem gliadinových protilátek, nemocným psoriatikům s negativním titrem gliadinových protilátek nepřináší bezlepková dieta žádný prospěch.

Zdroje:

MUDr. Jan Štěpánek: Bezlepková dieta v léčbě celiakie a psoriázy.

Čas. lékařů českých 2009

MUDr. Karel Goldemund, CSc.: Celiakie. Pediatrie pro praxi 2001

Miloš Dvořák: Celiakie. (www.cgs-cls.cz)

příležitostné

Život 2.0

Již desítky let se věda snaží vytvořit nový život, vytvořit organismus, jaký se na Zemi dosud neobjevil. Tým vědců z institutu J. Craiga Ventura se pokouší odstranit genetickou informaci u existující buňky bakterie a nahradit ji vlastním genomem. Takové živé organismy by mohly být poskládány z existujících částí neživých buněk jako ze stavebnice. Budou však velmi zjednodušené, nedokážou si například vyrábět energii ze slunečního světla nebo potravy a vše potřebné by musely dostávat zvenčí.

Steen Rasmussen z univerzity v Odense v Dánsku chce jít ještě dál. Místo změny buněk hodlá vytvořit buňky od základu nové. Využívá při tom malé olejové kapičky, na něž se nalepí biomolekuly s umělým genomem. Ten by měl umožnit, aby kapičky rostly a dělily se i s novou genetickou informací.

Nejtěžším úkolem při vývoji nového života je replikace molekul s informacemi. Nový organismus bude rovněž muset být schopen alespoň základního metabolismu a bude muset být dostatečně oddělen od ostatních.

Zdroj: 100+1, 8/2009

Zveme vás na výlet

Pozvánka na exkurzi do výroby preparátů Joalis

V jarních měsících letošního roku se nám podařilo zprovoznit novou výrobní halu firmy Joalis. Záměrně říkám „podařilo“



lo“, protože celý tento proces nebyl snadný – předpisy nám daly hodně zabrat. Dosavadní výroba, která probíhala v pronajatých prostorách v Ústí nad Labem, je tedy od června tohoto roku přenesena do obce Stará Huť u Dobříše.

Chtěli jsme, aby vzhled i zařízení této výrobní odpočívaly filozofii našich preparátů. Nyní se domníváme, že se nám podařilo vytvořit útulné a estetické prostředí. Chcete-li, nabízíme vám termíny 7. 8. nebo 8. 8. 2009 k prohlídce nově zřízeného pracoviště.

Stavba výrobní je důležitý krok. Odhodláte-li se k němu, je dobré znát genia loci. Řekněme si tedy něco o Staré Huti.

Název obce vznikl podle huti na zpracování železa, které se již od středověku těžilo v nedalekém Mníšku pod Brdy. Obcí protéká říčka Kocába (o níž ještě bude řeč), která sloužila jako pohonná síla pro železářskou výrobu.

Stará Huť je vzdálená asi dva kilometry od známého středověkého města Dobříš. Budete-li se chtít podívat za námi, vydat se z Dobříše směrem na Nový Knín, po dvou kilometrech pojedete dálnicí mezi Prahou a Příbramí a hned za viaduktem vlevo uvidíte na zelené louce objekt továrničky. Mezi desátou a čtrnáctou hodinou vás bude očekávat některý z pracovníků firmy Joalis.

Návštěvu výrobní stojí za to spojit s celodenním výletem, protože tamější kraj nabízí celou řadu atraktivních míst. V Dobříši se nachází renesanční zámek, kolem kterého je krásně udržovaný francouzský park. Zámek vlastní rodina Colloredo-Mannsfeld, jíž patří také mnoho lesů v okolních Brdech, skýtajících úžasné terény pro pěší turisty i pro cyklisty. Brdy, což ve staré češtině značilo přerušovaný hřeben kopců, jsou nejstarším trvale zalesněným územím v české lokalitě.

Pokračujeme-li silnicí dále přes Starou Huť, dojedeme do Nového Knína, kde je přímo na náměstí muzeum zlata. Zlato a jeho těžba poznamenaly tento kraj, počínaje už raným středově-

kem. Spolu s několika málo dalšími lokalitami se zde nacházela většina zlata používaného k ražbě zlatáků. Okolní nízké vrchoviny, Psí hory a Kozí hory, ukryvaly a dosud ukřívají obrovské množství zlata, jež se však dříve získávalo rýžováním z říčky Kocáby nebo těžbou z povrchových jam. Dnes jsou tisíce tun zlata rozptýlené v horninách zmíněných vrchovin.

Na Psích horách najdete rozhlednu, postavenou údajně na protest proti obnově těžby zlata, která by byla pro kraj ekologickou pohromou. Na tuto rozhlednu se dostanete z obce Mokrosko. Nabídne vám krásný výhled do kraje na meandrovitě se vinoucí hluboké údolí Vltavy.

Přibližně patnáct kilometrů od Staré Huti se přímo u vltavského břehu nachází populární Živohošť, kde je nejen hotel s terasou a skvělými zmrzlinovými poháry, ale také půjčovna loděk a šlapadel i možnost koupání.

V obci Prostřední Lhota, která leží blízko Mokrska, můžete najít Křížovnický špýchar, v němž je dnes muzeum lidového života středního Povltaví.



Překročíte-li Vltavu (asi patnáct kilometrů od Staré Huti), dostanete se do oblasti Sedlčanska, o níž se obecně neví, že jistý čas patřila populárnímu Jakubovi Krčínovi z Jelčan a Sedlčan, který toto panství dostal za dobré služby Rožmberkům. Můžeme zde proto narazit i na některé památky z jeho života, jako je vodní tvrz, kterou postavil, anebo systém rybníků, pochopitelně v menším měřítku, než jsou ty třeboňské.

Přímo ze Staré Huti se nádhernou tříkilometrovou procházkou dostanete k domu Karla Čapka. Čapkův dům se nachází v lokalitě ve Strži, jejíž název vystihuje i místní zajímavou krajinu. V tomto domě, který původně sloužil ke zpracování železa, napsal Čapek svá neznámější díla. Dnes je zde muzeum, kde si můžete vyslechnout zajímavý výklad o této významné osobnosti českých literárních dějin.

Mohl bych upozornit ještě na mnoho dalších pozoruhodností a zajímavostí, ale myslím, že již jen návštěva těch, které jsem vyjmenoval, by zabrala několik dní. Doufejme, že se spolu s novou výrobní Joalis počne i nová tradice. Prozatím vám přeje krásný den příjemně strávený ve Staré Huti a okolí.

*MUDr. Josef Jonáš
Foto: Josef Jonáš ml.*

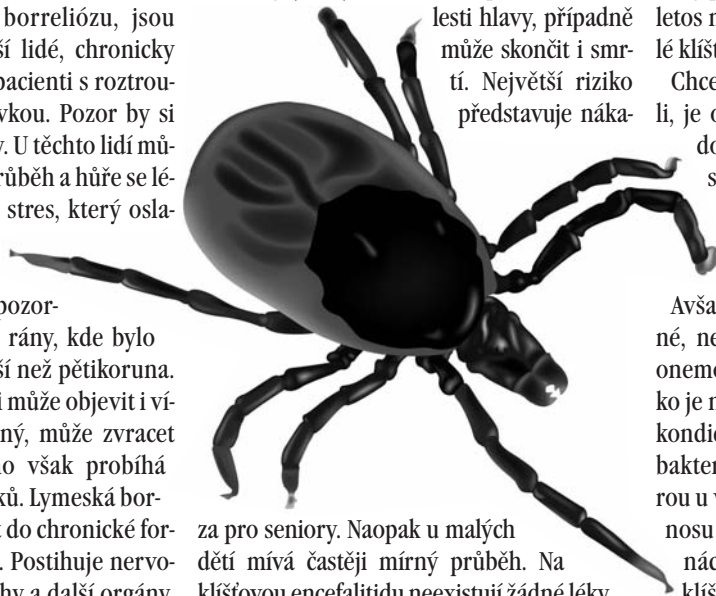
Lymeská borrelióza, klíšťová encefalitida, ehrlichioza, babesioza, bartonelóza... Společným jmenovatelem těchto nebezpečných chorob je klíšť, největší přenašeč chorob ve střední Evropě. Obyčejná houbařská výprava se tak může změnit v drama s dlouhodobými zdravotními následky.

Během loňského roku onemocnělo klíšťovou encefalitidou 633 lidí, s lymeskou borreliózou se léčilo dokonce 4 350 pacientů. Obě nemoci se přenášejí nejčastěji kousnutím infikovaným klíšťem. Podle Dagmar Hulínské, vedoucí Národní referenční laboratoře pro lymeskou borreliózu, jsou ohroženi především starší lidé, chronicky nemocní nebo například pacienti s roztroušenou sklerózou či cukrovkou. Pozor by si měly dát také těhotné ženy. U těchto lidí může mít onemocnění těžší průběh a hůře se léčí. Svou roli tu hraje také stres, který oslabuje imunitu.

Na to, že jste se nakazili **borreliózou**, vás může upozornit už rudá skvrna kolem rány, kde bylo klíšťe přisáté, která je větší než pětikoruna. Rudých skvrnek se později může objevit i více. Postižený bývá unavený, může zvracet a mít horečku. U někoho však probíhá nástup nemoci bez příznaků. Lymeská borrelióza může po čase přejít do chronické formy, která se jen těžko léčí. Postihuje nervovou soustavu, klouby, šlachy a další orgány. V Evropě touto chorobou onemocní nejčastěji děti, většinou chlapci od pěti do devíti let, a senioři od šedesáti do šedesáti devíti let, mezi nimiž převažují ženy. Standardně se léčí podáváním antibiotik.

Borrelií existuje pět druhů, jeden druh má i šest subtypů. Jestliže chytíte klíšťe s jiným druhem borreliie, než proti kterému si vaše tělo již vytvořilo protilátky, nákaza opět hrozí. To je také důvod, proč je těžké vytvořit proti této nemoci vakcínu.

Klišťová encefalitida je virová choroba s inkubační dobou jeden až dva týdny. Nemoc může proběhnout i v lehčí formě. Pokud se však plně rozvine a zasáhne mozkovou tkáň, může mít i velmi vážný průběh s trvalými následky, jako jsou obrna, deprese nebo bolesti hlavy, případně může skončit i smrtí. Největší riziko představuje náka-



za pro seniory. Naopak u malých dětí mívá častěji mírný průběh. Na klíšťovou encefalitidu neexistují žádné léky, léčí se pouze klidem, případně přípravky na snižování teploty. Preventivně se lze chránit očkováním. Pokud chorobu proděláte, máte podle lékařů velkou naději, že se vám příště vyhne. Riziko, že ji na vás klíšťe zase přenesou, je zhruba jedno procento.

Podle dílčích údajů, které má k dispozici Státní zdravotní ústav, je letos klíšťat infikovaných lymeskou borreliózou zatím zhruba deset až dvanáct procent. Loni to bylo ve stejném období čtyřicet procent. Klíšťovou encefalitidu přenáší zhruba jedno až čtyři procenta těchto roztočů. Důvod, proč je letos méně nakažených klíšťat než loni, spočívá podle Dagmar Hulínské v tom, že loni začala být brzy zima. V srpnu bylo velmi málo klíšťat a studený podzim jejich počet snížil. Zároveň jsou letos méně infikovaní hlodavci, tedy hostitelé klíšťat, kteří na ně přenášejí nákazu.

Chcete-li zjistit, zda klíšťe, které jste chytili, je opravdu nakažené, můžete ho poslat do Státního zdravotního ústavu či do soukromé laboratoře Gen-Trend, kde ho za poplatek otestují. Klíšťe může být živé i mrtvé, ale každopádně musí být nasáté.

Avšak ani v případě, že je klíšťe infikované, není třeba panikařit. To, zda nakonec onemocníte, záleží na mnoha faktorech, jako je např. celkový zdravotní stav a aktuální kondice. Záleží také na tom, kolik virů nebo bakterií v sobě klíšťe má, a na době, po kterou u vás hostuje. U borreliózy se riziko přenosu nákazy zvyšuje po čtyřicetihodinách, do té doby je malé. V případě klíšťové encefalitidy však čas nerozhoduje, nákaza hrozí ihned.

Chystáte-li se na výlet do míst, kde se klíšťata vyskytují, doporučuje se použít repelent a zvolit oděv s dlouhými rukávy a nohavicemi, které zastrčíte do vysokých bot, nejlépe gumáků. Vhodné jsou světlé barvy a kluzké látky, klíšťe na nich lépe uvidíte a zároveň bude mít větší problém šplhat na vhodné holé místo na vaší kůži.

Zdroj: MF DNES, 22. 5. 2009
Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

telegraficky

Rakovina není věcí náhody a jen minimálně za ni mohou geny

Nezdravý jídelníček a špatná životospráva, do níž patří nedostatek pohybu, nadváha, nadměrná konzumace alkoholu a kouření, způsobují třikrát více nádorových onemocnění než geny způsobující náchylnost k nádorovým onemocněním. Podle expertů ze Světového fondu pro výzkum rakoviny (WCRF) je naprostá většina případů rakoviny výsledkem špatného životního stylu a jen pět až deset procent nádorů vzniká kvůli špatným genům.

Zdroj: www.novinky.cz

Balerínky a pantofle jsou nebezpečnější než jehlové podpatky

Zdravotníci dlouhodobě varují, že vysoké jehlové podpatky nejsou pro dlouhodobé nošení zdravé a způsobují zdravotní komplikace. Podle britských ortopedů jsou však větším problémem současnosti balerínky a pantofle. Jejich nošení s sebou totiž přináší nejen více úrazů prstů a chodidel, ale má také negativní vliv na klenbu a na držení těla. Podle expertů z Londýna mohou ploché podrážky způsobit kuří oka, bolesti zad, otoky nohou, bodavou bolest v holeni, a dokonce i artritidu. Na druhou stranu v nich nehrozí tolik vyvrtnutí kotníku a méně škodí zádům. Pro nohy a celou kostru je ale nejdůležitější vyhnout se nadváze.

Zdroj: www.novinky.cz

Do této rubriky bývá zvykem zařazovat byliny, které se vztahují k některému z témat aktuálního čísla. Dnes jsme proto vybrali lopuch větší, jehož účinků lze mj. využít při léčbě cukrovky či lupénky. Jako druhou bylinu jsme zvolili libeček lékařský (oblíbený také jako koření do různých pokrmů), který má pozitivní účinky při řešení potíží se žaludkem, jedním z orgánů slezinového okruhu.

Lopuch větší

(*Arctium lappa*)

Jistě si pamatujete ze svého dětství na malé zelené kuličky, které zůstaly přichycené na tepláčkách, kdykoli jste se prošli po louce. My jsme je coby děti potom používali jako střelivo na nicnetušící oběti. Tehdy jsme ještě nevěděli, že se tato rostlina dá využít i jinak.

Lopuch je vysoká dvouletá bylina z čeledi hvězdnicovitých (*Asteraceae*) s výskytem v Evropě, Asii, Africe a v Americe. U nás ji obvykle najdeme u plotů, na okrajích cest a na rumišťích.

Z rostliny se používá kořen (*Radix bardanae*), který se sbírá nejlépe na podzim, popř. i na jaře. Omytý kořen se púlí a suší při teplotách do 50 °C. Droga slabě páchne a chutná slizovitě a nasládle hořce. Obsahuje silici (0,2 %), sliz, tříslovinu, 45 % inulinu, minerální látky, lappin, glykosid arkcii a složky fytoncidní.

Užívá se v nálevu (jedna čajová lžička řezané drogy na šálek vody) jako mírné diuretikum a roborans nebo 6–12 g prášku při zvýšeném zadržování vody v těle a pro posílení v rekonvalescenci

i při jarní únavě. Slouží také jako podpůrný prostředek při léčbě cukrovky. Zevně se používá při kožních afekcích, ekzémech, hnisavých procesech, špatně se hojících ranách a seborrhoie vlasové pokožky. Profesor Jahodář doporučuje též při revmatismu a lupence.

Stejně jako lopuch větší můžeme použít lopuch menší (*Arctium minus*) a lopuch pavučinatý (*Arctium tomentosum*).

Zdroje: Korbelař J., Endris Z.: *Naše rostliny v lékařství*
www.avicenna.cz

Podle www.leros.cz vzniklo latinské pojmenování drogy (*Radix bardanae*) z italského „barda“ (koňská deka), podle velikosti listů, anebo podle starých keltských zpěváků – bardů, aby je při vystoupení nebylo poznat.



Zdroj: J. Korbelař, *Naše rostliny v lékařství*



Zdroj: J. Korbelař, *Naše rostliny v lékařství*

Libeček lékařský

(*Levisticum officinale*)

Pokud jde o libeček, rozdělují se lidé na dva tábory – jedni říkají, že tato rostlina odporně páchne, druzí jeho vůni milují. Ať tak či tak, faktem zůstává, že má libeček široké využití a mnoho příznivých účinků.

Tato mohutná vytrvalá bylina se silným dužnatým oddenkem, větvitými aromatickými kořeny a lodyhou vysokou až 200 cm pochází z Přední Asie. U nás se planě vyskytuje na lukách a v pobřežních houštinách a její milovníci ji vysazují na zahrádkách.

K léčebným účelům se používá oddenek s kořeny (*Radix levistici*), někdy také plod (*Fructus levistici*). Oddenek se sbírá na podzim druhého až třetího roku a suší se nejlépe ve stínu, popř. při umělé teplotě do 40 °C. Droga obsahuje hlavně silici (0,6–1,0 %), která je tvořena ze 70 % ftalidy. Hlavní obsahovou složkou je terpineol. Dále obsahuje furokumariny, karvakrol, kumarin ad.

Vnitřně se užívá v nálevu (jedna čajová lžička řezané drogy na dva šálky vody) nebo v prášku (tříkrát denně na špičku nože před jídlem) jako diuretikum a při zánětech dolních cest močových a močového



měchýře. Povzbuzuje vylučování žluče, upravuje žaludeční a střevní obtíže. Lze ji použít i při katarrech dýchacích orgánů. Zevně se užívá jako přísada do koupelí při špatně se hojících ranách. Herbář léčivých rostlin J. Jančí a J. A. Zentricha (cit. na

Náš tip

Listy libečku lékařského jsou vynikající (čerstvé i sušené) jako koření do vařených brambor, pomazánek, polévek, omáček i masitých jídel.

<http://botanika.wendys.cz> uvádí ještě celou řadu dalších příznivých účinků na lidský organismus.

Výhodou libečku je to, že není náročný na pěstování. Lze ho jednoduše množit oddělky ze starších rostlin nebo semeny a daří se mu i v květináči na balkoně.

Zdroj: Korbelař J., Endris Z.:
Naše rostliny v lékařství
<http://botanika.wendys.cz>

příležitostně

Je vám tolik, co jíte

Možná je to s podivem, ale biologický věk si do značné míry ovlivňujeme sami. Tím, jak žijeme a co jíme. Existují totiž údajně potraviny, po kterých se stárne a jiné, po kterých se mládne.

Potraviny, po nichž se stárne:

- aditiva a konzervanty
- aspartam
- bílý chléb, koláče, sušenky
- cukr, sladkosti
- glutamát sodný – glutaman
- průmyslově připravená hotová jídla, uzeniny
- smažená jídla
- transmastné kyseliny
- uzené a slané výrobky
- živočišné tuky
- žluklé ořechy a tuky

Potraviny, po nichž se mládne:

- brusinky, maliny
- čerstvá zeleninová šťáva
- červená řepa
- červené grepy
- česnek, kurkuma, zázvor
- jogurt, kvašené potraviny
- klíčky, semena (např. lněné, dýňové)
- mořské plody
- olivový olej
- rajčata, brokolice, květák
- sardinky, losos, tučné ryby
- sójové produkty, tofu



Zdroj: Estetika, cit. v Reader 's Digest 04/09
Ilustrační foto: archiv

naše reportáž

Ve dnech 23. 4. a 24. 4. proběhlo mimořádné setkání distributorů společnosti Joalis spojené se slavnostním otevřením našeho nového výrobního závodu ve Staré Huti u Dobříše. Setkání se účastnili jak představitelé tuzemského výhradního distributora, společnosti ECC, tak zástupci distributorů zahraničních. Bohatý program zahrnoval mj. přednášky na aktuální témata týkající se detoxikace či podpory prodeje a byl završen slavnostním večerem, během kterého MUDr. Josef Jonáš, Ing. Vladimír Jelínek a pan Josef Jonáš ml. přestřihli pásku symbolicky uzavírající vstup do továrny a vyslovili víru v budoucí úspěchy firmy, na nichž se nový provoz bude též podílet.

Nový výrobní závod, do kterého se v červnu tohoto roku přesunula stávající výroba, je technicky vybaven na vysoké úrovni a splňuje i ty nejnáročnější požadavky na kvalitu a objem produkce. Jeho velkou výhodou je bezesporu i to, že se nachází v překrásném prostředí, v blízkosti mnoha přírodních i kulturních pozoruhodností. Máte-li chuť tento kraj i naši novou výrobu navštívit, přečtěte si článek MUDr. Jonáše s názvem *Zveme vás na výlet*, kde se dozvíte více podrobností.

Mgr. Petra Kotková, foto: Josef Jonáš ml.

Setkání distributorů společnosti Joalis s. r. o.



■ zdravě & chutně

Dnes pro vás své oblíbené recepty z kuchařky Mgr. Evy Jonášové vybírala paní Růžena Kokošková.

Medová kuřecí prsíčka s bramborovými kroketami

4 porce kuřecích prsíček, 3 polévkové lžíce medu, hrnek kozího mléka, lžička Solamylu, lžička Tamari, bio brambory, špaldová mouka, domácí vejce, sůl



Med rozmíchejte v mléce, přidejte Solamyl a sójovou omáčku a do této směsi naložte kuřecí prsíčka na 24 hodin. Poté je osolte a opečte. Brambory uvařené ve slupce oloupejte, prolisujte, smíchejte je s moukou a přidejte vejce. Z vypracovaného těsta tvořte kuličky, které rovnoměrně osmažte na olivovém oleji.



Segedínský guláš s tofu a polentou

neochucené tofu, kysané zelí, bio brambory, cibule, olivový olej, kmín, sladká paprika, hladká špaldová mouka, bobkový list, polentový knedlík (vakuově balený), sůl

Pokrájenou cibuli osmažte dozlatova, zaprašte paprikou, přidejte kysané zelí, podlijte horkou vodou a duste asi 15 minut. Pak přidejte

oloupané a nakrájené brambory, na kostky pokrájené tofu, kmín a bobkový list a dále duste doměčka. Nakonec zahustěte špaldovou moukou. Podávejte s polentovým knedlíkem, případně celozrnným pečivem.

Bulgurový salát

bulgur (drcená zrna tvrdé pšenice, možno používat místo rýže), svazek petržele, 3 větší rajčata, olivový olej, citronová šťáva, sůl

Bulgur připravte podle návodu na obalu. Poté k němu přidejte nakrájená rajčata s posekanou petrželkou. Zakape se citronovou šťávou a olivovým olejem. Osolte, promíchejte a nechejte v chladu odležet.



AKCE – NOVÝ SYSTÉM VZDĚLÁVÁNÍ

15. 9. 2009 – videokonference:
www.joalis.eu / **přímá účast: ECC,**
Na Výhledech 1234/8, Praha 10
SEMINÁŘ I – ÚLOHA DETOXIKACE
PŘI ŘEŠENÍ ZDRAVOTNÍCH
PROBLÉMŮ

Určeno všem, kteří se chtějí dozvědět více o metodě MUDr. Josefa Jonáše. Jak nám čínský pentagram pomůže při strategii detoxikace. Rozdělení základních toxinů. Obecné příčiny nemocí. Přímá

účast 10 posluchačů, přes videokonferenci neomezený počet zájemců. Lze se zúčastnit i opakovaně.

Skripta: Somatologie I
Lektor: Vladimíra Málková
Doba konání: 15:00–17:00
Cena: 299 Kč

Pro účast na videokonferenci:
Vstupenku lze zakoupit v e-shopu (www.joalis.cz).

Informace: ECC Praha,
tel./fax 274 781 415, e-mail:
eccpraha@joalis.cz

22. 9. 2009 – videokonference:
www.joalis.eu / **přímá účast: ECC,**
Na Výhledech 1234/8, Praha 10
SEMINÁŘ II – STRATEGIE DETOXIKACE
BEZ MĚŘENÍ NA PŘÍSTROI SALVIA
Připomínka semináře I – celostní pohled a typy toxinů. Čínský pentagram

v rozšířené verzi. Rozlišení preparátů Joalis. Detoxikační balíčky, bioharmoni®, psychoharmoni®, bambiharmoni®. Obecné příčiny nemoci. Přímá účast 10 posluchačů, přes videokonferenci neomezený počet zájemců. Lze se zúčastnit i opakovaně.

Skriptá: Somatologie II

Lektor: Vladimíra Málková

Doba konání: 13:00–17:00

Cena: 399 Kč

Pro účast na videokonferenci:

Vstupenku lze zakoupit v e-shopu (www.joalis.cz).

Informace: ECC Praha,

tel./fax 274 781 415, e-mail:

eccpraha@joalis.cz

23. 9. 2009 – www.joalis.eu VIDEOKONFERENCE

Pan MUDr. Josef Jonáš odpovídá na vaše dotazy.

Přednášející: MUDr. Josef Jonáš

Čas konání: 18:30–20:30

Cena: 249 Kč, vstupenku lze zakoupit v e-shopu (www.joalis.cz)

Informace: ECC Praha,

tel./fax 274 781 415, e-mail:

eccpraha@joalis.cz

24. 9. 2009 – videokonference: www.joalis.eu

SEMINÁŘ III A – MĚŘENÍ NA SALVII S EAM SETEM – NEJPŘESNĚJŠÍ URČOVÁNÍ POSTUPU DETOXIKACE

Teorie měření na přístroji Salvia. Jak zapojit Salvii, měření na Salvii pomocí ampulí, kde hledat hlavní bod využívaný při měření Salvií (bod osrdečníku na dlani), technika měření, jak nainstalovat EAM set, pojmy z EAM setu, základní postupy při měření pomocí EAM setu. Lze se zúčastnit i opakovaně.

Lektor: Mgr. Marie Vilánková, Marie Dolejšová

Doba konání: 12:00–17:00

Cena: 650 Kč

Pro účast na videokonferenci:

Vstupenku lze zakoupit v e-shopu (www.joalis.cz).

Informace: ECC Praha,

tel./fax 274 781 415, e-mail:

eccpraha@joalis.cz

29. 9. 2009 – www.joalis.eu ZKOUŠKA 1. STUPNĚ

Zkouška 1. stupně je završením studia a účasti na seminářích I a II. Umožní účastníkovi pokračovat v dalším vzdělávání. V případě úspěšného složení

zkoušky vám bude vystaven Certifikát Joalis zkoušky 1. stupně. V den konání zkoušky obdržíte na svůj e-mail testovací arch, který vyplníte a odešlete do hodiny ukončení zkoušky zpět na e-mail, ze kterého jste testovací arch obdrželi.

Cena: 0 Kč

Pro on-line účast: Vstupenku lze zakoupit v e-shopu (www.joalis.cz).

Informace: ECC Praha,

tel./fax 274 781 415, e-mail:

eccpraha@joalis.cz

30. 9. 2009 – ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10 SEMINÁŘ III B – MĚŘENÍ NA SALVII S EAM SETEM – NEJPŘESNĚJŠÍ URČOVÁNÍ POSTUPU DETOXIKACE

Praktické měření na přístroji Salvia. Jak zapojit Salvii, měření na Salvii pomocí ampulí, kde hledat hlavní bod využívaný při měření Salvií (bod osrdečníku na dlani), technika měření, jak nainstalovat EAM set, pojmy z EAM setu, základní postupy při měření pomocí EAM setu. Lze se zúčastnit i opakovaně.

Lektor: Marie Dolejšová

Doba konání: 9:30–15:30

Cena: 1000 Kč, vstupenku lze zakoupit v e-shopu (www.joalis.cz)

Informace: ECC Praha,

tel./fax 274 781 415, e-mail:

eccpraha@joalis.cz

1. 10. 2009 – videokonference: www.joalis.eu / přímá účast: ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10 SEMINÁŘ IV – CELOSTNÍ DETOXIKACE DLE MUDR. JONÁŠE

Prezentace strategie detoxikace dle celostního pohledu. Lze se účastnit opakovaně.

Lektor: MUDr. Josef Jonáš

Doba konání: 13:00–17:00

Cena: 499 Kč

Pro účast na videokonferenci:

Vstupenku lze zakoupit v e-shopu (www.joalis.cz).

Informace: ECC Praha,

tel./fax 274 781 415, e-mail:

eccpraha@joalis.cz

8. 10. 2009 – ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10 ZKOUŠKA 2. STUPNĚ

Zkouška 2. stupně je završením studia a účasti na všech seminářích. V případě úspěšného složení vám bude vystaven Certifikát terapeut Joalis.

Doba konání: 9:00–11:00, 13:00–15:00

Cena: 299 Kč, vstupenku lze zakoupit v e-shopu (www.joalis.cz)

Informace: ECC Praha,
tel./fax 274 781 415, e-mail:
eccpraha@joalis.cz

Nutno přihlásit se předem!

13. 10. 2009 – videokonference: www.joalis.eu / přímá účast: ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10 SEMINÁŘ I – ÚLOHA DETOXIKACE PŘI ŘEŠENÍ ZDRAVOTNÍCH PROBLÉMŮ

Určeno všem, kteří se chtějí dozvědět více o metodě MUDr. Josefa Jonáše. Jak nám čínský pentagram pomůže při strategii detoxikace. Rozdělení základních toxinů. Obecné příčiny nemoci. Přímá účast 10 posluchačů, přes videokonferenci neomezený počet zájemců. Lze se zúčastnit i opakovaně.

Skriptá: Somatologie I

Lektor: Marie Dolejšová

Doba konání: 15:00–17:00

Cena: 299 Kč

Pro účast na videokonferenci:

Vstupenku lze zakoupit v e-shopu (www.joalis.cz).

Informace: ECC Praha, tel./fax 274 781 415,
e-mail: eccpraha@joalis.cz

20. 10. 2009 – videokonference: www.joalis.eu / přímá účast: ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10 SEMINÁŘ II – STRATEGIE DETOXIKACE BEZ MĚŘENÍ NA PŘÍSTROJI SALVIA

Připomínka semináře I – celostní pohled a typy toxinů. Čínský pentagram v rozšířené verzi. Rozlišení preparátů Joalis. Detoxikační balíčky, bioharmoni®, psychoharmoni®, bambiharmoni®. Obecné příčiny nemoci. Přímá účast 10 posluchačů, přes videokonferenci neomezený počet zájemců. Lze se zúčastnit i opakovaně.

Skriptá: Somatologie II

Lektor: Marie Dolejšová

Doba konání: 13:00–17:00

Cena: 399 Kč

Pro účast na videokonferenci:

Vstupenku lze zakoupit v e-shopu (www.joalis.cz).

Informace: ECC Praha, tel./fax
274 781 415, e-mail: eccpraha@joalis.cz

**21. 10. 2009 – www.joalis.eu
VIDEOKONFERENCE**
Pan MUDr. Josef Jonáš odpovídá na vaše dotazy.

Přednášející: MUDr. Josef Jonáš

Čas konání: 18:30–20:30

Cena: 249 Kč, vstupenku lze zakoupit v e-shopu (www.joalis.cz)

Informace: ECC Praha, tel./fax 274 781 415, e-mail: eccpraha@joalis.cz

22. 10. 2009 – videokonference:

www.joalis.eu

SEMINÁŘ III A – MĚŘENÍ NA SALVII S EAM SETEM – NEJPŘESNĚJŠÍ URČOVÁNÍ POSTUPU DETOXIKACE

Teorie měření na přístroji Salvia. Jak zapojit Salvii, měření na Salvii pomocí ampulí, kde hledat hlavní bod využívaný při měření Salvií (bod osrdečníku na dlani), technika měření, jak nainstalovat EAM set, pojmy z EAM setu, základní postupy při měření pomocí EAM setu. Lze se zúčastnit i opakovaně.

Lektor: Mgr. Marie Vilánková, Vladimíra Málková

Doba konání: 12:00–17:00

Cena: 650 Kč

Pro účast na videokonferenci:

Vstupenku lze zakoupit v e-shopu (www.joalis.cz).

Informace: ECC Praha, tel./fax 274 781 415, e-mail: eccpraha@joalis.cz

26. 10. 2009 – ECC,

Na Výhledech 1234/8, Praha 10 SEMINÁŘ III B – MĚŘENÍ NA SALVII S EAM SETEM – NEJPŘESNĚJŠÍ URČOVÁNÍ POSTUPU DETOXIKACE

Praktické měření na přístroji Salvia. Jak zapojit Salvii, měření na Salvii pomocí ampulí, kde hledat hlavní bod využívaný při měření Salvií (bod osrdečníku na dlani), technika měření, jak nainstalovat EAM set, pojmy z EAM setu, základní postupy při měření pomocí EAM setu. Lze se zúčastnit i opakovaně.

Lektor: Vladimíra Málková

Doba konání: 9:30–15:30

Cena: 1000 Kč, vstupenku lze zakoupit v e-shopu (www.joalis.cz).

Informace: ECC Praha, tel./fax 274 781 415, e-mail: eccpraha@joalis.cz

27. 10. 2009 – www.joalis.eu

ZKOUŠKA 1. STUPNĚ

Zkouška 1. stupně je završením studia a účasti na seminářích I a II. Umožní účastníkovi pokračovat v dalším vzdělávání. V případě úspěšného složení zkoušky vám bude vystaven Certifikát Joalis zkoušky 1. stupně. V den konání zkoušky obdržíte na svůj e-mail testovací arch, který vyplníte a odešlete do hodiny

ukončení zkoušky zpět na e-mail, ze kterého jste testovací arch obdrželi.

Cena: 0 Kč

Pro on-line účast: Vstupenku lze zakoupit v e-shopu (www.joalis.cz).

Informace: ECC Praha, tel./fax 274 781 415, e-mail: eccpraha@joalis.cz

29. 10. 2009 – videokonference:

www.joalis.eu / **přímá účast:** ECC, **Na Výhledech 1234/8, Praha 10 SEMINÁŘ IV – CELOSTNÍ DETOXIKACE DLE MUDR. JONÁŠE**

Prezentace strategie detoxikace dle celostního pohledu. Lze se účastnit opakovaně.

Lektor: MUDr. Josef Jonáš

Doba konání: 13:00–17:00

Cena: 499 Kč

Pro účast na videokonferenci:

Vstupenku lze zakoupit v e-shopu (www.joalis.cz).

Informace: ECC Praha, tel./fax 274 781 415, e-mail: eccpraha@joalis.cz

5. 11. 2009 – ECC,

Na Výhledech 1234/8, Praha 10 ZKOUŠKA 2. STUPNĚ

Zkouška 2. stupně je završením studia a účasti na všech seminářích. V případě úspěšného složení vám bude vystaven Certifikát terapeut Joalis.

Doba konání: 9:00–11:00, 13:00–15:00

Cena: 299 Kč, vstupenku lze zakoupit v e-shopu (www.joalis.cz).

Informace: ECC Praha, tel./fax 274 781 415, e-mail: eccpraha@joalis.cz

Nutno přihlásit se předem!

21. 11. 2009 – HOTEL DUO, Teplická 492, Praha 9 KONGRESOVÝ DEN MUDR. J. JONÁŠE A ING. V. JELÍNKA

Kongres se připravuje. Témata budou upřesněna na webu www.joalis.cz.

Doba konání: 10:00–17:00

Přihlášky a informace: Viera Strouhalová, tel./fax 274 781 415, e-mail: eccpraha@joalis.cz

Nutno přihlásit se předem!

LETNÍ ŠKOLY

30. 7. – 2. 8. – Hotel DVOŘÁK, Hradební 3037, Tábor

LETNÍ ŠKOLA PRO ZAČÁTEČNÍKY S MUDR. JONÁŠEM A ING. JELÍNEM

Zajímá vás detoxikace? Chcete se o ní přehlednou a srozumitelnou formou dozvědět více? Přihlaste se na letní školu pro začátečníky 2009, tentokrát v Táboře.

Ještě stále máme VOLNÁ MÍSTA!!!

Přihlášky: tel.: 274 781 415 nebo e-mail: k.kohoutova@joalis.eu

2. 8. – 7. 8. – Hotel DVOŘÁK, Hradební 3037, Tábor

LETNÍ ŠKOLA PRO POKROČILÉ S MUDR. JONÁŠEM A ING. JELÍNEM

PLNĚ OBSAZENO!!!

Připravujeme na období říjen–listopad:

SEMINÁŘ III B V BRNĚ

ZKOUŠKU 2. STUPNĚ V BRNĚ

KONZULTAČNÍ ODPOLEDNE V BRNĚ

POKROČOVACÍ KURZ DETOXIKAČNÍ

MEDICÍNY MUDR. JONÁŠE V PRAZE

TEMATICKÝ SEMINÁŘ BRNO –

1. 10. 2009

STÁŽ VLAĐKY MÁLOVÉ – 14. 10. 2009

Informace: info@bodycentrum.cz, eccpraha@joalis.cz

Více o těchto kurzech v příštím čísle bulletinu nebo na www.joalis.cz.

Bulletin informační medicíny.

Vydání červenec–srpen 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 – PŘEMÝŠLIVOST
110 x 150 cm, kombinovaná technika, karton

Ilustrace ke článku
Starost, zájem, přemýšlení
Ing. V. Jelínka



Mgr. Yvetta Hánlová – STAROSTLIVOST
80 x 120 cm, kombinovaná technika, karton

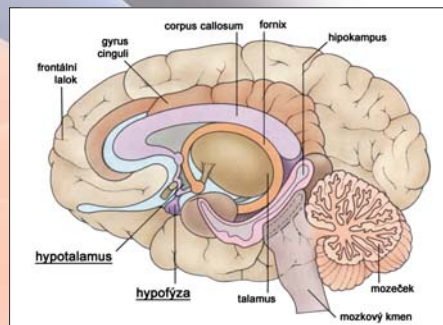
Představujeme vám NOVINKU – preparát Joalis Hypotal

Hypotalamus je část mozku, která patří do většího celku nazývaného diencefalon. Tento důmyslný orgán funguje jako „syntetizátor“ mezi nervovým a hormonálním systémem.

Hypotalamus se podílí na regulaci mnoha fyziologických dějů v organismu.

Řídí například:

- hypofýzu, a tedy nepřímo i žlázy s vnitřní sekrecí
- pocit sytosti a hladu
- některé sexuální funkce
- spánek
- tělesnou teplotu



Toxická zátěž hypotalamu, která je spojena s poruchou zdraví či fyziologické funkce organismu, je diagnostikována velmi často. Detoxikace tohoto orgánu je nezbytná např. při úpravě hormonálních poruch, především poruch štítné žlázy a žláz produkujících pohlavní hormony.

Joalis Hypotal patří mezi preparáty univerzální. Jeho použitím u klienta vytváříme základ pro detoxikační regulaci hormonálního a autonomního nervového systému i k regulaci mnohých dalších fyziologických funkcí.



Joalis

Více informací najdete
v rubrice Galerie preparátů.

K dostání v distribuční síti ECC
nebo na www.joalis.cz
od července 2009.