

květen–červen 2009

Joalis info

Bulletin informační a celostní medicíny

Emoce a genetika

Genetické předpoklady
vzniku obezity

Srdce

Strach, úzkost

Jste to, co jíte

úvodník

„Nejkrásnější a nehlubší pocit, jaký může člověk zažít, je poznat tajemno. To je základním principem náboženství, stejně tak jako veškerého seriózního úsilí v umění a ve vědě.“

Albert Einstein

Člověk ke své spokojenosti potřebuje svět okolo sebe racionálně uchopit. Jistě můžeme oprávněně konstatovat, že právě touha po proniknutí do tajů neznámého byla v průběhu historie lidstva hnacím motorem vývoje. Přinesla řadu objevů a vynálezů, bez nichž bychom si dnes svůj život nedovedli představit. Záhady různého druhu jsou pro nás přitažlivé a pocit uspokojení z jejich odhalení je opravdu úžasný. Zdá se však, že naše bytostná potřeba poznávat, analyzovat a hodnotit může být naopak i překážkou. Například – jak charakterizujeme, co je to stres? Je stres, který prožívám, stejný jako stres, který prožívá můj kolega? A že by se mi stres usadil třeba v žaludku nebo v ledvinách? Dokažte to! Žijeme ve světě, kde oficiálně neexistuje nic, co se nedá popsat, rozebrat, zaškatulkovat.

Toto je jedno z témat, kterými se zabývá MUDr. Jonáš ve svém článku v rubrice Téma měsíce. Hlavní náplní tohoto článku je však vztah emocí a genetiky jako dvou faktorů ovlivňujících člověka a z toho vyplývající individuální odpovědnost jedince za kvalitu vlastního zdraví. Příspěvky k těmto tématům najdete i v dalších rubrikách tohoto čísla.

Lidské možnosti jsou limitované, a tak ačkoliv budeme neustále poznávat a objevovat, bude kolem nás pořád spousta nepoznaného, nevysvětleného, tajemného. A vlastně je to tak dobře...

vaše redakce



Obsah

téma měsíce	Emoce a genetiká	3
psychika & detoxikace	Hyperaktivní dítě VIII	4
galerie preparátů	Achol	6
orgány čínského pentagramu	Srdce	6
příležitostné	Nedonošené děti	7
psychika & detoxikace	Toxičtí lidé X	9
genetika	Genetické předpoklady vzniku obezity	10
příležitostné	Muži tloustnou víc než ženy	10
lidské emoce & pentagram	Strach, úzkost	10
strava & metabolismus	Probiotika a antibiotika	12
příležitostné	Nebezpečné tavené sýry	12
portrét	Naďa Mugadová	13
genetika	Genetická podstata Alzheimerovy nemoci	14
příležitostné	Syndrom nezdravých budov	15
příležitostné	Artróza	15
příležitostné	Jak kouření škodí zdraví	16
naš komentář	Azbest	17
strava & metabolismus	Jste to, co jíte	18
MUDr. Jonáš radí		19
příležitostné	Jed z nebes	20
aktuálně	Anketa o novém systému vzdělávání	21
za zdravím na zahrádku	Srdečník obecný, hloh prostřední	22
strava & metabolismus	Je bio opravdu bio?	23
zdravě & chutně	Nastavovaná kaše, tuňákové pesto s žitnými špagetami	24
kalendář akcí	Připravované akce	24

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

V současné době hybe budoucností medicíny genetika. Dnes neslyšíme o žádné nemoci bez toho, že jsme zároveň informováni o genetických dispozicích, či dokonce o genetické příčině onemocnění. Tomuto problému se budu věnovat v příštím čísle bulletinu. Dnes snad jen na okraj tolik: lidstvo mělo vždy tendenci zbavit se zodpovědnosti za osud spojený se zdravotním stavem. Dodnes se používá v souvislosti s nemocí výraz „dostal jsem“, to znamená, že jsem byl obdařen, obdarován (i proti své vůli). V dřívějších dobách byli jako příčina nemoci označeni duchové, démoni či magické zásahy druhých osob obdařených silou černé magie. Také boží prst byl příčinou špatného zdravotního stavu. Dnešní zájem o genetiku můžeme označit jako pokračování této historie, protože onemocnění způsobené genetickými vlivy není naší vinou. Složení a kvalitu svých genů nemůže jednotlivec ovlivnit, a je tedy jejich obětí.

Zcela na opačné straně stojí pojem emoce. Jsme obdarováni emocemi, které se táhnou v linii lidstva jako celku. Tomuto tématu se věnoval švýcarský psychiatr Carl Gustav Jung, který hovořil o archetypech a hledal nit spojující každého z nás s lidmi žijícími před stovkami a tisíci let. Je možné vysledovat také přímou souvislost s emocemi našich rodičů, a to ještě před narozením, dokonce již při přípravě na otěhotnění. Existuje celá řada studií a pozorování, jež nás informují o tom, že u nechtěného dítěte se projeví negativní postoj matky v průběhu těhotenství. Toto dítě bude pravděpodobně celý život emocionálně, sociálně i tělesně hendikepované. Nezájem o dítě, pochybnosti, zda je můj partner opravdu ten pravý, abych s ním měla dítě, pochybnosti o tom, zda dítě uživím, zda budu schopna ho vychovat, zda souhlasí moji rodiče nebo má tchyně s tím, abych měla dítě, a mnoho dalších negativních postojů vůči narození dítěte se promítá do jeho celého života. Potom se divíme, že se v půl roce jeho věku objeví ekzém, v jednom roce astma a mnoho jiných nemocí, o kterých se můžeme dočíst, že souvisí s psychikou, nebo jsou dokonce zařazeny do kategorie psychosomatických. O těchto nemocech rozhoduje „dar“ emocí, se kterými se dítě rodí. V tomto bodě bychom také mohli říci, že za svůj osud vlastně nemůžeme. Člověk však s těmito emocemi pracuje, a jak nabývá rozumu a jak se formuje jeho osobnost, zodpovědnost za práci s emocionální výbavou je větší a větší. A protože většina zdravotních problémů přichází v dospělém věku, a to ve druhé polovině života nebo ještě později, nemůžeme se jako jedinci zříkat odpovědnosti za podíl, jaký mají emoce na našich zdravotních potížích. Detoxikace označuje emocionální toxin jako hlavní a zásadní toxin, který stojí za zdravotními obtížemi.

Vidíme v obou proti sobě stojících tezích jistý rozpor: genetika nás zbavuje odpovědnosti za náš zdravotní stav, emoční toxin nám zase dává veškerou zodpovědnost za to, jak budeme zdraví a s jakým zdravím projdeme životem. Jak už jsem řekl na začát-

ku, lidstvo se pochopitelně přihlásí raději tam, kde nenese žádnou odpovědnost. Možná je to i příčina tragického osudu Tibetu jako místa zvláště pojatého buddhismu, který staví lidskou psychiku, její síly a naopak její propasti na první místo v životě. Kam se nedostala materiální civilizace v USA a v Evropě, tam se dostala duchovní civilizace v krajích pod Himálajem.

Obecně se ovšem lidstvo chce zříci psychické odpovědnosti za své emoce, a tak raději sami sebe považujeme za chemickou sloučeninu fungující podle programů tak, jak je známe z kybernetiky. Přesto mnoho lidí cítí svoji odpovědnost, a tak i přes okázalý nezájem stále přetrvávají techniky, které pátrají v hloubi lidské duše. V poslední době je to např. kineziologie, psychoterapie, bioenergetika a bioenergetická cvičení, hypnóza, minulé životy, abreaktivní techniky. To vše jsou pokusy o zvládnutí emocionální problematiky.

Emoce se u člověka projevují neklikerym způsobem. Mnozí lidé své emoce hodnotí podle pocitů a nálad: mám-li strach či jsem veselý, smutný, ne sebevědomý a zakomplexovaný či naopak pyšný, suverénní. Tyto emocionální atributy vidíme na první pohled. Poměrně dobře s nimi můžeme pracovat, a tak si mnoho lidí všimá právě těchto povrchních emocionálních jevů.

Daleko složitější emocionální toxiny najdeme v nevědomí, tedy tam, kde si je neuvědomujeme ani si nevzpomínáme na jejich původ. Tyto nevědomé emoce pak ovlivňují naše chování, sociální přizpůsobivost, emocionální flexibilitu, výběr partnera, naši úspěšnost či neúspěšnost. Odhalování nevědomých emocí je složitý proces, ale projdeme-li jím, pak si dobře uvědomíme motivace ke svému životu a k hodnotám, které vyznáváme. Dovedeme předpovědět, jak se budeme chovat v určitých situacích, jaké máme šance. →



Hudba jako lék

Za každým naším slovním projevem či tělesnou aktivitou (mozkové vlny na EEG, tep, dýchání, spánek) je skrytý rytmus, určitá neopakovatelná melodie. Člověk nejenom vytváří vlastní rytmy, ale také odpovídá, rezonuje s rytmy vnějšího světa. Zvuk a hudba dokážou hluboce ovlivnit člověka v rovině fyziologické, psychologické, emocionální a duchovní. Dnes hudba stále častěji slouží zdraví, vznikl už i speciální lékařský obor muzikoterapie, a to propojením neuropsychologie, pedagogiky, foniatry, sociologie, muzikologie, neurofyziologie a fyziky.

Třetí oblast, a tou se detoxikace zabývá především, je oblast somatizovaných emocí. Somatizované emoce byly v minulosti v centru pozornosti, protože lidé tušili, že stojí za příčinou zdravotních problémů. Podle mých zkušeností a výzkumů je opravdu chronicky nemocná tkáň vždy emocionálně zatížena, a podaří-li se nám toto emocionální zatížení odstranit, tkáň se rehabilituje, regeneruje, vrací se ke své původní funkci.

Jak mohou genetici vysvětlit to, že se lidé vyléčí z geneticky podmíněné rakoviny, přežijí ataku nemoci a jsou zdraví? Kam se podějí geny, které ji způsobily, když se celý genetický obraz člověka opakuje v každé jeho buňce? Mohu potvrdit, že emocionální očista tkáň napadené rakovinou je nesmírně komplikovaná a zdoluhavá, ale podaří-li se a dá-li nám nemoc čas, bývají výsledky ohromující. Nejde však jen o tak závažné nemoci, ale i o potíže, které můžeme považovat za velmi běžné, třeba pálení žáhy, bolesti kolen, migrénu, oční záněty, kvalitu tkání ústní dutiny, hrdlo atd.

Musíme si však vzít příklad ze současné medicíny, která se nazývá medicína důkazů. Jen ten, kdo přinese důkazy, má naději, že bude brán vážně, že bude vyslyšen. To je i náš úkol. Můžeme se domnívat, můžeme doufat, můžeme věřit, ale především musíme dokázat, že odstranění patologických emocí, stresů, blokády apod. povede k obnově i těžce poškozených tkání a odstranění chronických zdravotních problémů. To je náš úkol na tyto časy, to je naše poslání. Nemusí se povést, ale je naší povinností pokusit se o to.

Tak jako před dvěma sty lety začala cesta medicíny, kterou dnes označujeme jako cestu chemickou, stojíme dnes na prahu cesty genetické. Zdánlivě jde o něco velmi rozumného a logického. Přesto stojí proti těmto cestám jako varovný prst tisícileté zkušenosti lidstva v oblasti vlastních emocí a emocionálních toxinů. Lidstvo se jimi zabývalo proto, že bylo moudré, nikoliv proto, že by nemělo co na práci. Doufám, že tato moudrost nevymizela. Dlouhý život bez kvalitního emocionálního zázemí a bez možnosti zbavit své orgány somatizovaných emočních toxinů nemá velký význam. Život pro život není to, co potřebujeme. Život potřebujeme proto, abychom na zemi mohli splnit své úkoly, pro které jsme se narodili.

MUDr. Josef Jonáš

Ilustrační foto:

www.samphotostock.cz

Že hudba má léčebné účinky, bylo známo již ve starověku. Léčba hudbou je v Číně využívána již několik tisíc let. Vychází z nauky o pěti prvcích a pěti základních tónech, které tvoří podstatu našeho bytí. Platón se domníval, že bez zpěvu ztrácí léčebné postupy účinnost. V bibli je popsán příběh, jak mladý David, král Izraele, vyléčil Saula hrou na harfu.

Hudební metaforou objasnil spisovatel s lékařským titulem Friedrich Schiller psychosomatické vzájemné působení. Duše a tělo se podle něho podobají stejně laděným strunným nástrojům, které stojí vedle sebe. „Když se rozezní jedna struna a vydá základní tón, rozezní se na tom druhém samovolně tytéž struny... Člověk není tělo a duše, člověk je nejvnitřnější směs těchto dvou substancí.“

Na zpracování zvuků a hudby se podílí celé tělo. Experimentální studie dokázaly, že výška, pravidelnost a rytmus hudebních a jiných zvuků ovlivňují činnost mozku a aktivitu jiných regulačních systémů (především imunitního a endokrinního). Představme si hudební skladbu jako posloupnost mechanických kmitů v rozpětí frekvencí od 10 do 20 000 hertzů. Pro některé procesy v lidském organismu, například pro fermentační reakce nebo aktivitu neurotransmiterů, jsou příznačné stejné nebo blízké kmitočtové charakteristiky. Muzikoterapeuti proto předpokládají, že určité tóny působí přímo na ty či ony biochemické, fyziologické a psychické procesy a akustické pole hudby ovlivňuje vlastní akustické pole organismu, což vede k rezonanci v rámci určitých tělových struktur. Proto jsou doporučovány speciální nahrávky pro jednotlivá onemocnění.

Praktické léčivé postupy se liší podle charakteru onemocnění. Nejrozšířenější způsob léčby je založen na reakci na léčivou skladbu – prostřednictvím poslechu, meditace, relaxace, vizualizace, zpěvu, cvičení nebo tance. Druhý přístup je mnohem náročnější a vyžaduje, aby se pacient naučil sám provozovat a improvizovat hudbu.

Podle výsledků výzkumů rozechvívají hluboké tóny především spodní část těla a uklidňují, tóny vysoké stoupají ze srdce k hlavě a naopak vyvolávají vzrušení. (Proto také Bach pomáhá při stresu a úzkosti a Čajkovskij „léčí“ depresi.) O gregoriánském chorálu je známo, že má léčivé účinky na hyperaktivní děti s poruchou pozornosti. Dobré účinky na hyperaktivitu má rovněž meditační a relaxační hudba. Pravidelná relaxace a poslech speciál-

Hudba, přesněji hra na nějaký hudební nástroj, rozvíjí logické myšlení. Podle amerických vědců dítě, které umí hrát na klavír, se lépe učí matematiku i další vědy než dítě, které se hudbou nezabývá. U mladého pianisty se hudbou rozvíjí časově prostorové vnímání potřebné pro poznávání a nacházení spojitostí. Tento typ vnímání vyžaduje vzájemné propojení a spolupráci určité skupiny neuronů v mozku, je důležitý pro studium matematiky a dalších přírodních věd, ale například i pro hraní šachů. Výzkumy tuto teorii plně potvrzují. Hodiny strávené u klavíru nebo jiného hudebního nástroje tedy nejsou ztracené, i když z dítěte umělec nevyroste.

Zdroj: 100+1, 1/2009





ní hudby uvolňuje psychické napětí, zlepšuje schopnost koncentrace pozornosti, rozvíjí tvůrčí myšlení a zvyšuje celkovou výkonnost dítěte. Vhodná hudba se slovním doprovodem přivádí do stavu vyrovnanosti a harmonie, potlačuje neklid, pomáhá při problémech s usínáním.

Kineziologie

Všechny procesy a funkce v organismu spolu souvisejí, vzájemně se ovlivňují a regulují. Dnes spolehlivě víme, že mezi vnitřními orgány, svaly, šlachami a pokožkou existuje vzájemný funkční vztah. Tento vztah využívají nejenom akupunktura a akupresura, ale i řada dalších netradičních manipulativních léčebných postupů. Jedním z nich je kineziologie.

Metody kineziologie zavedl do praxe v 60. letech americký chiropraktik dr. George Goodheart. Podle zásad kineziologie má každá skupina svalů vztah k jednomu z meridiánů akupunktury. Každá disharmonie, především nemoc, porušuje harmonickou rovnováhu tělesných sil a projevuje se oslabením nebo jinou dysfunkcí určitých svalových skupin. Poruchy vnitřních orgánů se v různých svalových skupinách projevují jako napětí nebo bolestivé stavy. Naopak se mohou rovněž stres, úzkost, napětí svalů a šlach projevovat ve funkcích vnitřních orgánů. Kineziologie stejně jako akupunktura

ra vychází z názoru, že je-li možno obnovit rovnováhu proudu energie, je možné odstranit mnoho chorobných procesů.

Kineziologie využívá zvláštní techniku zkoušení svalstva k určení stavu a reakce šlach a svalů jako diagnostiku různorodých vnitřních poruch, včetně alergie, zažívacích potíží, psychosomatických poruch, problémů stresového původu, bolestivých stavů. Například testování velkých svalů lze použít k ověření reakce těla na různé potraviny. Pokud je pacient na tento druh jídla alergický, dochází k oslabení indikátorového svalu prakticky okamžitě po sežvýkání sousta. V oblasti svalů se rovněž projevují depresivní a úzkostné stavy, hyperaktivita, strach, únava a agrese. Během vyšetření určuje kineziolog „umístění“ problému dle topografického modelu – ve vědomí, podvědomí nebo v těle.

Diagnostickým a pracovním nástrojem kineziologa jsou jeho ruce. Pomocí dotyku nebo tlaku na příslušných místech obnovuje terapeut svalovou rovnováhu s cílem obnovení rovnováhy celého organismu. Kineziologie by měla být vhodně kombinována s dalšími metodami klasického a přírodního léčení.

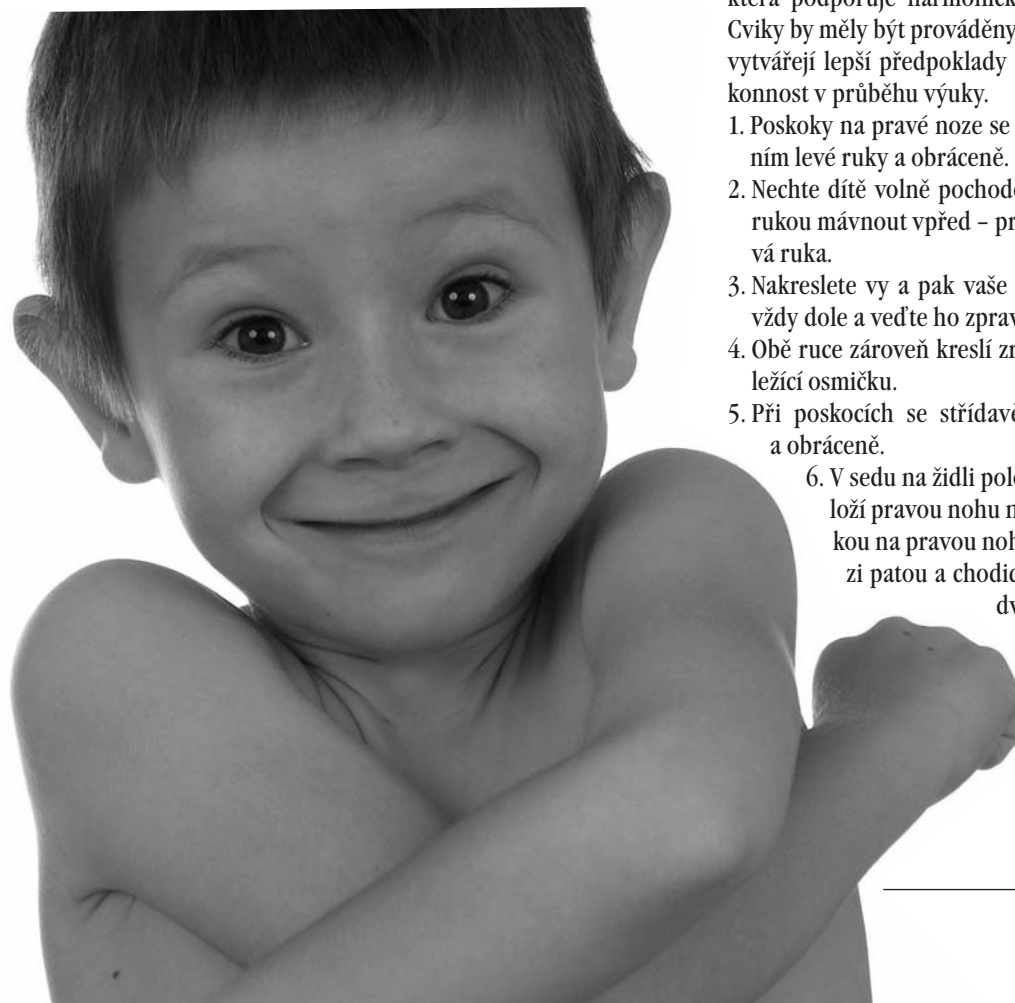
Léčba poruch pozornosti a hyperaktivity kineziologickou metodou vychází z teorie o tom, že určitými pohyby a tělesnou aktivitou je možné podnítit k lepší a harmoničtější spolupráci různé oblasti mozku. Podstatou poruch pozornosti z tohoto hlediska je slabé využití integračních mechanismů, které umožňují plnou realizaci duševního a intelektového potenciálu dítěte.

Cílem kineziologického nácviku je propojení funkcí pravé a levé mozkové poloviny (hemisféry) a podpora jejich vzájemné koordinace, a to pomocí pohybů „střední čáry“. Vzhledem k tomu, že pohyby pravé poloviny těla aktivují levou polovinu mozku a obráceně, při cvičení se pohybuje zároveň například levá a pravá končetina.

Vyškolený terapeut vám může ukázat některé kineziologické techniky, které lze bezpečně provádět doma. Nejlepším způsobem, jak si můžete pomoci sami, je absolvování speciálního kurzu. Dále uvádíme několik základních cviků edukativní (vzdělávací) kineziologie, která podporuje harmonické propojení různých oblastí mozku. Cviky by měly být prováděny vždy ráno před školní výukou. Tím se vytvářejí lepší předpoklady pro soustředění pozornosti a pro výkonnost v průběhu výuky.

1. Poskoky na pravé noze se kombinují s upažováním a připažováním levé ruky a obráceně.
2. Nechte dítě volně pochodovat a ke každému kroku protilehlou rukou mávnout vpřed – pravá noha a levá ruka, levá noha a pravá ruka.
3. Nakreslete vy a pak vaše dítě ležatou osmičku. Začněte pohyb vždy dole a veďte ho zprava doleva.
4. Obě ruce zároveň kreslí zrcadlově uvolněnými tahy ve vzduchu ležící osmičku.
5. Při poskocích se střídavě dotýká levá ruka pravého kolena a obráceně.
6. V sedu na židli položí levé chodidlo na podlahu, pak přeloží pravou nohu na levé koleno. Nyní dosáhne levou rukou na pravou nohu a položí pravou ruku do klenby mezi patou a chodidlem. Jazyk leží za horními řezáky. Po dvou minutách můžete pravé a levé končetiny vystřídat.

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



galerie preparátů

Achol

Do detoxikačního arzenálu nyní vstupuje preparát Achol, který je určen k regulaci tukového metabolismu člověka. Je všeobecně známo, že zvýšená hladina tuků v krvi vede k poškození cévního systému (arterioskleróze) a k ukládání tuků do orgánů, především do jater (steatóza jater). S důsledky se můžeme setkat i ve formě lipomů (podkožních nádorů) či xantelasmat (bílých cholesterolových usazenin na horních víčkách) a také ve formě obezity způsobené ukládáním tuků podkožně.

Podle mé zásady nestačí jen vědět název detoxikačního preparátu, ale je potřeba znát celý děj, do nějž zasahujeme.

Tuky můžeme rozdělit na dva typy, cholesterol a triacylglyceridy, přičemž oba dva mají přibližně stejné následky. Cholesterol i triacylglyceridy jednak vznikají v játrech, jednak se do organismu dostávají jako součást stravy. Proto je potřeba při zvýšené hladině cholesterolu nebo triacylglyceridů (popř. obou typů tuků) postupovat komplexně. To znamená regulovat a) výrobu tuků v játrech,



b) zpracování těchto krevních tuků organismem, c) stravování a životní styl obecně.

Tuky se v krvi přemísťují v podobě komplexů, lipoproteinů, jejichž jádro je tvořeno tuky a obal proteiny. Z jater se tuky dostávají buď do přímého krevního oběhu, a nebo jako součást žluče do tenkého a tlustého střeva. Ze střeva jsou tuky v podobě chylomikronů transportovány cestou střevní lymfy do periferie, kde jsou zpracovávány kosterním svalstvem a tukovou tkání. Zbytky chylomikronů, které nejsou svaly a tukovou tkání zachyceny, se vrací zpět do jater, kde se opět rozpadají na cholesterol.

Z jater se znovuobnovený cholesterol vydává dále na pouť po těle. Tvoří se z něj enzymy zvané steroidy, např. estrogeny, androgeny, kortikoidy a další. (Jiné hormony jsou tvořeny bílkovinnými strukturami: tyto hormony se nazývají peptidové. Jsou to např. hormony štítné žlázy, hormony hypotalamu, inzulin, oxytocin a vasopresin.)

Z uvedeného vidíme, že organismus cholesterol nutně potřebuje, a tak ho nemůžeme považovat za látku primárně

jedovatou. Jedovatý je až jeho nadbytek, který není organismem zpracován, a může se tak vychytávat v některých tkáních, jak bylo popsáno.

Tento problém je velmi častý, podle německých statistik je jím postižen každý pátý dospělý Němec. Vysoká hladina cholesterolu je dnes většinou pokládána za genetickou záležitost. Množství lidí s vysokou hladinou krevních tuků se však velmi rychle zvyšuje a to napovídá, že genetický faktor může být pouze určitou dispozicí, nikoliv však vlastní příčinou. Detoxikace spatřuje příčinu tohoto stavu ve funkci jater.

Jak již bylo řečeno, v játrech se tvoří cholesterol a triacylglyceridy. Potřeba jejich výroby však neustále kolísá, protože jsou zároveň získávány i z potravy. Zpětnou vazbou musí být proto zajištěno jak velmi přesné řízení výroby, tak eventuálně vychytávání chylomikronů v játrech. Jakmile se naruší rozpoznávání chylomikronů receptory nebo některá z etází tukového metabolismu a tukové zpětné vazby, dojde k poruše výroby tuků. Nejde přitom pouze o celkové množství cholesterolu, ale jde i o jeho skladbu – rozlišujeme cholesterol s nízkou denzitou (tzv. LDL, z angl. low-density lipoprotein) →

orgány čínského pentagramu

Srdce

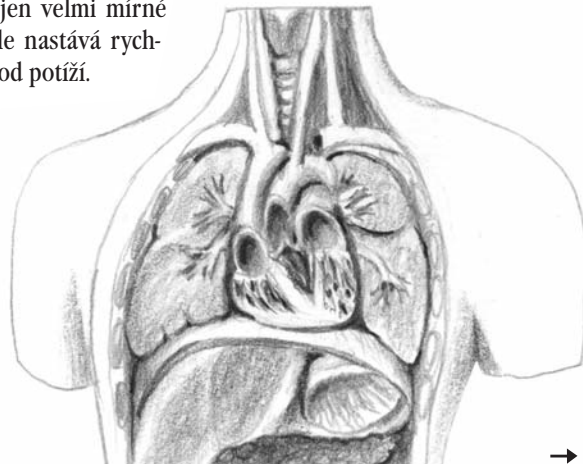
Lidé obvykle přicházejí do detoxikační poradny s přáním vyčistit orgány jako játra, plíce či ledviny. Detoxikovat srdce chce jenom málokdo a přitom právě tato očista je tolik potřebná. Problém spočívá v tom, že člověk většinou své tělesné nebo psychické neduhy se srdcem nespojuje. Běžná vyšetření navíc často prokazují, že je srdce v naprostém pořádku, ale z našeho pohledu tomu tak nemusí být. Jistě jste zaznamenali, že v posledních letech zemřelo několik vynikajících vrcholových sportovců přímo na hřišti nebo na střídačce. Všichni bezpochyby měli srdce kompletně vyšetřené, přesto však „něco“ bylo špatně.

Zjistíme-li, že má klient v některé části srdce toxiny, či dokonce infekční ložisko, je vhodné podat příslušné detoxikační preparáty hned v prvních kúrách, především jedná-li se o staršího člověka s typickými a nezaměnitelnými příznaky mikrobiálního ložiska v srdci, tj. například:

- nadměrné zadýchávání po krátké námaze (např. chůze do schodů)
- suchý kašel nebo dráždění k němu
- velké, až nezvladatelné emocionální projevy; člověk si „všechno moc bere k srdci“, rozpláče se i při sebemenší zámince
- velké změny nálad provázené nespokojeností
- tlaky na hrudi
- nadměrná lekavost
- tachykardie

Detoxikace srdce bývá jedna z „nejpříjemnějších“ – detoxikační projevy doprovázející užívání preparátu většinou nejsou žádné ne-

bo jsou jen velmi mírné a obvykle nastává rychlá úleva od potíží.



Nedonošené děti

V posledních desetiletích prudce stoupl ve vyspělých zemích počet novorozenců, kteří přišli na svět předčasně nebo s výraznou podváhou. Kojenci, kteří strávili první týden života v inkubátoru napojeni na hadičky a přístroje, však vykazují v pozdějším věku mnohem častěji tělesné nebo někdy i duševní poškození.

Podle výzkumů nesou velkou část viny samy nastávající matky. Nejméně deset procent žen se ani během těhotenství nevzdá kouření, které omezuje prokrvení placenty a zhruba dvojnásobně zvyšuje riziko předčasného porodu.

Přinejmenším stejně nebezpečný je také stres. Stresové hormony negativně působí na vývoj dítěte ve všech fázích těhotenství a pravděpodobně stimulují předčasné stahy dělohy. Alarmující je, že stresem trpí každá čtvrtá nastávající matka.

Celá polovina žen má během těhotenství nedostatečný přísun jódu, vláknin, železa, vitamínu E nebo kyseliny listové, která je nepostradatelná pro zdravý vývoj mozku a nervového systému dítěte. Tento vitamin, který je součástí skupiny B-komplexu (obsažen je například v pomerančích, špenátu nebo v brokolici), výrazně snižuje riziko vývojové vady páteře zvané *spina bifida* (vrozený rozštěp páteře, při kterém nejsou uzavřeny obratlové oblouky a mícha se svými obaly vystupuje ven z páteřního kanálu). Nedostatkem kyseliny listové trpí osmdesát procent žen. Denní dávka by se měla pohybovat kolem 800 mikrogramů denně po celou dobu těhotenství počínaje už prvními dny po početí.

Podle odhadů odborníků by se při dodržování všech zásad správné životosprávy a duševní hygieny mohl počet předčasných porodů snížit až o polovinu.

Zdroj: 100+1, 5/2009

a cholesterol s vysokou denzitou (HDL, high-density lipoprotein).

Současná medicína řeší vysokou hladinu cholesterolu vychytáváním cholesterolových triacylglyceridových komplexů v krvi pomocí dvou typů léků, statinů a fibrátů. Příčina řešena není a lékařské učebnice uvádějí, že není známa. Preparát Achol zohledňuje očistu jater tak, aby regulace výroby i vychytávání přebytečných tuků byly ideální. Zároveň však nesmíme zapomínat, že prakticky všechno je ovlivňováno nervovým systémem (v tomto případě je to autonomní nervový systém).

Výrobu i vychytávání přebytečných chylomikronů v játrech mají na starosti enzymy. Vlivem toxinů jsou tyto enzymy rozbíjeny, a to tím snadněji, čím silnější je dědičná dispozice. Veškerá krev v organismu protéká játry, kde se čistí a zbavuje nežádoucích látek. Játry tedy procházejí všechny toxiny, které organismus obsahuje. Jestliže nejsou tyto látky rozpoznány a nebo – jak se většinou stává – detoxikační aparát v játrech, tvořený enzymy, není plně funkční, nedojde k detoxikačnímu procesu. Proto je preparát Achol konstruován jako preparát, který zbavuje játra

mikrobiálních ložisek a zohledňuje ideální metabolismus cholesterolu a triacylglyceridů. To však není jediný detoxikační krok, který bychom v takovém případě měli provést. Mluvil jsem také o autonomním nervovém systému a tam je preparátem první volby Vegeton spolu s novým preparátem Hypotal, který řeší toxickou zátěž hypotalamu. Pro regulaci krevních tuků jsou dále důležité preparáty čistící mezenchym (Mezeg). Poruchu syntézy nebo vychytávání krevních tuků z krve mohou způsobit i další toxiny, které mohou být v játrech zachyceny, např. chemické toxiny, toxické kovy, gluten a další.

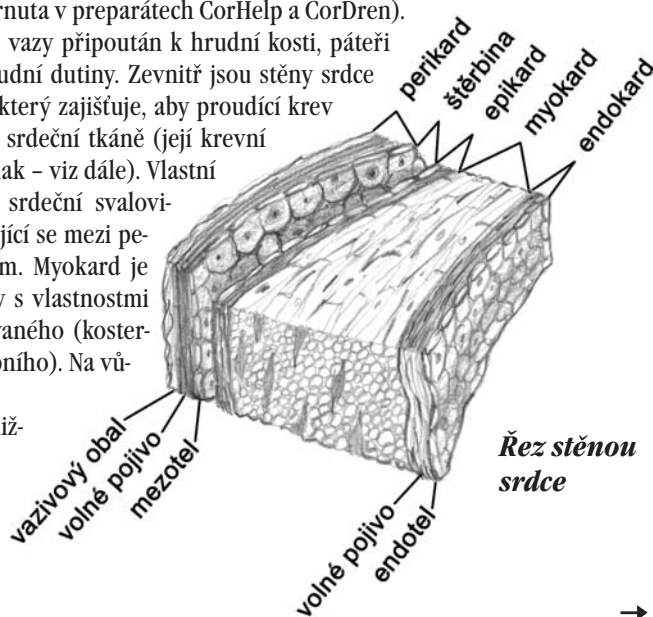
Vzhledem k tomu, že je lidstvo obrovsky zatíženo zvýšenou hladinou krevních tuků, a vzhledem k stále narůstajícímu množství cévních nemocí a obezity se snažíme racionálně vstoupit do tohoto problému. Doufám, že preparát Achol bude ještě dále vylepšován tak, aby se jeho účinnost blížila stu procent. Již dnes ho pokládám za velmi účinný a smysluplný preparát, zvláště pak v kombinaci s dalšími detoxikačními preparáty, které zohledňují možné toxické zatížení jater.

MUDr. Josef Jonáš

Mediastinum (mezihrudí) je prostor v hrudní dutině ohraničený hrudní kostí, páteří, bránicí a plícemi. V tomto prostoru je uloženo – vedle jiných orgánů – také srdce; asi ze dvou třetin je umístěno v levé polovině hrudníku. Před poškozením je srdce chráněno tuhým vazivovým obalem, tzv. perikardem, jehož detoxikace je velmi důležitá zejména pro psychické stavy (je zahrnuta v preparátech CorHelp a CorDren).

Perikard je speciálními vazy připoután k hrudní kosti, páteři a dalším součástem hrudní dutiny. Zevnitř jsou stěny srdce vystlány endokardem, který zajišťuje, aby proudící krev nepronikala do vlastní srdeční tkáně (její krevní zásobení je zařízeno jinak – viz dále). Vlastní zdroj síly představuje srdeční svalovina – myokard, nacházející se mezi perikardem a endokardem. Myokard je zvláštní druh svaloviny s vlastnostmi svalstva příčně pruhovaného (kosterního) i hladkého (útrobního). Na vůli člověka je nezávislý.

Lidské srdce má přibližně hmotnost 300 gramů a velikost sevřené pěsti, přičemž mužské srdce je obecně větší než srdce ženské. Skládá se ze čtyř dutin



(dvou síní a dvou komor). Pravá síň (*atrium dextrum*) a pravá komora (*ventriculus dexter*) tvoří tzv. pravé srdce, zatímco levá síň (*atrium sinistrum*) a levá komora (*ventriculus sinister*) vytvářejí srdce levé. Pravá síň a komora jsou odděleny trojčipou chlopní, mezi levou síní a komorou se nachází chlopně dvojčipá (mitrální). Obě chlopně zabraňují zpětnému toku krve.

Pravé srdce spolu s příslušnými cévami tvoří tzv. malý krevní oběh (plicní), zatímco levé srdce zajišťuje velký krevní oběh (tělní). Odokysličená krev z organismu je horní a dolní dutou žílou přiváděna do pravé srdeční síně. Z ní je přes pravou komoru a plicnici (*arteria pulmonalis*) dopravena do plic, kde je zbavena oxidu uhličitého, okysličená a vrácena zpět do srdce, resp. do jeho levé síně. Odtud se okysličená krev dostává přes levou komoru do aorty a dále do celého organismu.

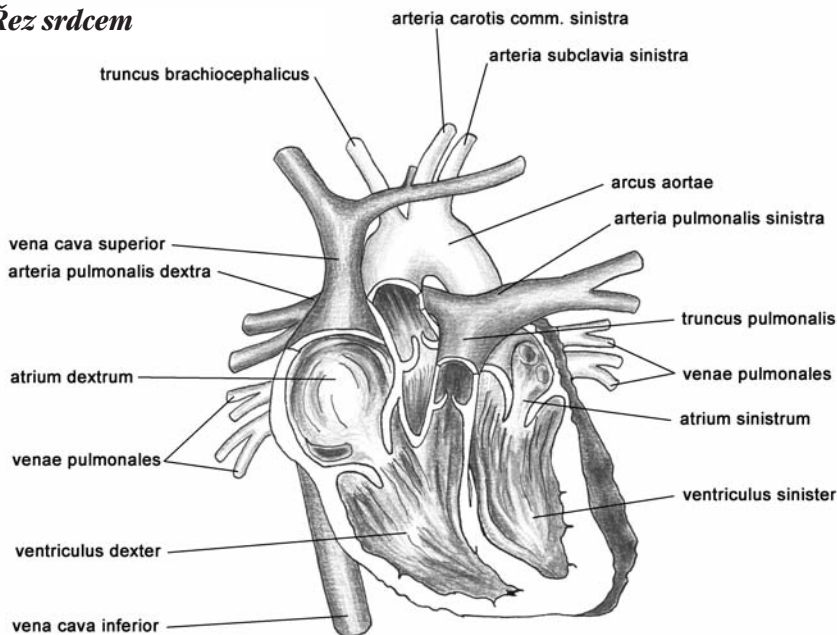
K samotnému srdečnímu svalu není krev dopravována přímo ze srdce, protože vnitřní tlak i rychlost toku krve by jemnou síť srdečních kapilár potrhaly. Srdce má proto svůj vlastní systém zásobování. Z aorty těsně nad aortální chlopní vystupují dvě věnčité (koronární) tepny, které se postupně větví a vytvářejí jakousi krajkovitou síť po celém povrchu srdce. Jsou-li tyto tepny zaneseny, zhoršuje se prokrvení srdečního svalu. Tento stav nazýváme ischemická choroba srdeční.

Při úplném ucpání věnčité tepny dojde k odumření srdeční svaloviny, tzv. infarktu myokardu. Postižené místo se hojí vazivovou jizvou.

Činnost srdce je řízena nezávisle na vůli člověka. Přímo ve stěně pravé síně se nachází tzv. sinoatriální uzel, což je shluk specializovaných buněk, které jsou schopné generovat vzruchy. Rytmus srdečních kontrakcí řízený tímto uzlem je zhruba 70 tepů za minutu. Činnost sinoatriálního uzlu je ovlivňována zejm. podněty z kardio-regulačního centra v mozgovém kmeni, centrum řízení srdeční činnosti je umístěno v prodloužené míše. Elektrický vzruch je potom přes stěny srdečních síní přiveden do tzv. atrioventrikulárního uzlu, který leží na rozhraní pravé síně a komory, v zadním úseku srdeční přepážky. Atrioventrikulární uzel převádí vzruch ze síně na komory. Zároveň tento vzruch zpomaluje, což umožňuje efektivní stah síní a poté i komor. Vzruch se dále šíří pomocí systému specializovaných vláken.

Až doposud jsme se zabývali fyziologickými funkcemi srdce. Podíváme-li se na něj v jiných souvislostech, můžeme k němu přiřadit hořkou chuť, červenou barvu a ze zvukových projevů smích a řeč (nebo obecně vyjadřování člověka).

Řez srdcem



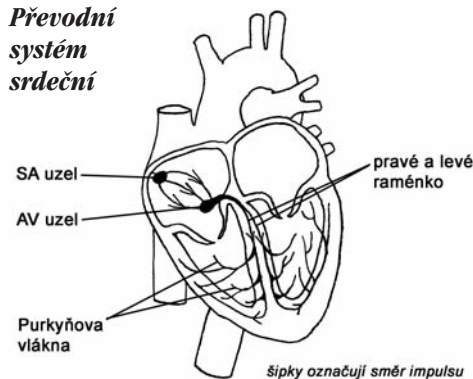
Detoxikaci srdce potřebuje člověk, kterému se zdají OPAKOVANĚ následující typy snů:

- sny o smrti nebo o mrtvolách
- sny o ohni
- sny plné krve
- sny o kamnech či kotlích, ve kterých hoří oheň
- sny o lidech, kteří zemřeli
- velké množství snů

Na detoxikaci orgánů okruhu srdce použijeme zejména tyto preparáty:

- | | |
|-----------------|--------------------|
| Joalis CorHelp | Joalis MindHelp |
| Joalis CorDren | Joalis Ionyx |
| Joalis Venaron | Joalis Antimetal |
| Joalis VenaHelp | Joalis Antivir |
| Joalis VenaDren | Joalis Grippe viry |
| Joalis Emoce | Joalis NoBacter |
| Joalis NoDegen | |

Převodní systém srdeční



- Během embryonálního vývoje vzniká srdce spojením hlavní embryonální žíly a tepny. K tomu dochází již třetí týden po početí. Ve čtvrtém týdnu těhotenství již vzniklá kapsa o velikosti asi jednoho milimetru začíná tepat.
- Srdce průměrného dospělého člověka přečerpá jedním stahem v klidu asi 60–80 mililitrů krve. To je asi 5–10 litrů za minutu a 12 000 litrů denně.
- Síla stěny pravé komory je necelých osm milimetrů. Úkolem levé komory je ale pohánět krev do celého těla, a tak je tloušťka její stěny více než 1,5 centimetru.
- Srdeční sval na svou výživu spotřebuje pět procent krve, kterou přečerpá. Větší dodávku už vyžaduje pouze mozek.
- Každý stupeň tělesné teploty navíc přidá 5–9 tepů za minutu.
- Celková délka celého cévního systému se odhaduje na 130 000 kilometrů.

Ing. Vladimír Jelínek

Zdroj doplňujících informací:
Kol. autorů: *Lidské tělo (nakl. Cesty)*
Ilustrace: Mgr. Marcela Václavková

Toxičtí lidé X

Držgrešle

Rád se podívá na ženu oblečenou do nákladných šatů, pokud to ovšem není jeho vlastní žena. Je jako pamperska – neukápně z něj ani kapka. Je pověstný výjimečnými dary – dává je totiž jen výjimečně. Kapsy má hluboké, ruce krátké.



Držgrešle je samolibý, chtivý, chladný, skoupý. Rád smlouvá, je vládychtivý, omezený, bez představivosti, neklidný a neústupný. Navenek se neprojevuje. Je tvrdohlavý, bezohledný, bojácný, malicherný, nedůvěřivý, nejistý, lstivý, nervózní a stále poškozovaný.

Držgrešlové si sami sebe cení jen velmi málo, a proto se jim zdá, že zasluhují jen to, co je levné nebo zadarmo. Jejich lakota se týká nejen peněz, ale i dobrého slova, lásky a citů. Před lidmi stále mluví o penězích a zdůrazňují, kolik zaplatili za to nebo za ono, jak výhodně to koupili, jak se jim povedlo někoho ošidit. Jsou uchváteni vlastní mazaností.

Jsou neobvykle malicherní, utápějí se v detailech, takže jsou málokdy schopni

dobrat se celku. Drobné peníze zaměstnávají jejich pozornost do té míry, že i jejich život se zdá být rozmělněný na drobné. Při placení v restauraci pečlivě zkontrolují každou položku na účtu a jsou schopni se s číšníkem dohadovat i o pár drobných.

Držgrešlové dřív nebo později přijdou o všechny své známé. Příkladem může být Jay. Poté, co získal významné místo ve firmě, začal zvat různé lidi na oběd. Ale po čase lidé přestali jeho pozvání přijímat. Udivený Jay se nakonec zeptal jednoho ze svých kolegů, proč nechce jeho pozvání přijmout. Ten mu bez obalu odpověděl: „Protože jsi škrt a nikdy neplatíš účet.“

Kolegův postřeh trefil do černého. Jay pochopil, proč se s ním rozešla jeho přítelkyně. Sice mu nikdy neřekla, že je lakomý, ale pořád se zmiňovala, že by ráda dostávala květiny, šperky nebo něco hezkého na sebe. Mně se v rozhovoru přiznala, že Jay byl skoupý i v lásce – šetřil polibky, doteky a pohlazením.

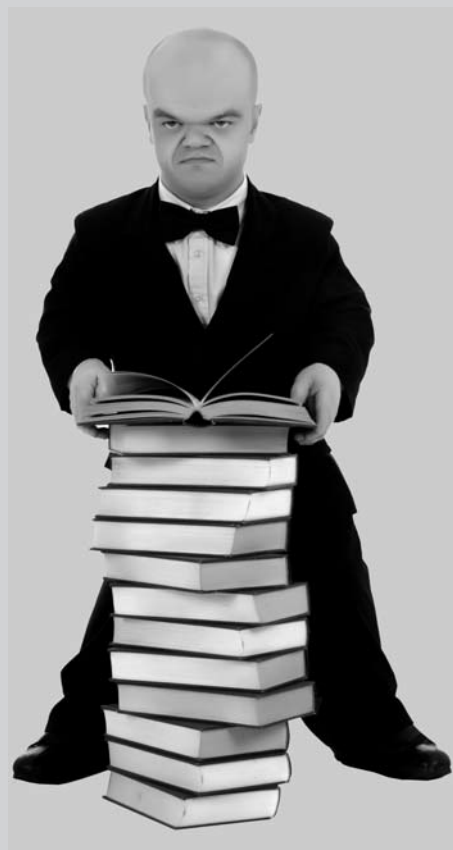
U držgrešlů nezáleží na věku – lakomství je zaslepuje všechny. Jak praví Konfucius: „Svazek s lakomcem není k ničemu.“

Fanatik

Je těžké takového člověka nalézt, ale ještě těžší je ho opustit. Připomíná letní chladna: nedá se mu uniknout. Existuje jeden závažný problém spojený s volným časem – jak fanatikovi zabránit, aby ho využíval.

Fanatik je dogmatický, tvrdohlavý, vládychtivý, lstivý a nerozumný. Rád zastrašuje, je povrchní a přesvědčený o vlastní nadřazenosti. Je nervózní, náročný, nebojácný, nesnesitelný, malicherný, nevypočitatelný, agresivní, nerealistický, nebezpečný, nedbalý. Rád osočuje, odsuzuje a podceňuje, je precitlivělý a odpudivý.

Fanatici, žárliví a naprosto přesvědčení o své věci, jsou slepí k názorům jiných. Podobně jako bezohlední tyraní a kontrolní maniaci by chtěli, aby svět fungoval podle jejich představ. Se zápalem hlásají své pravdy a odsuzují každého, kdo nesdílí jejich víru. Stále usilují, aby tě získali pro svůj světonázor. Jestliže vyslovíš svou představu nebo vyjádříš svůj odpor, i když sebemírněji, okamžitě se rozlítí. Začnou tvrdit, že jsi pomýlený a prohlásí tě za zrádce. Nelze s nimi klidně a inteligentně



hovořit – nedokážou vyslechnout rozdílný názor.

Chovají se, jako by snědli všechnu moudrost a ovládnu každou diskusi. Jejich nedostatek pružnosti a silná kritičnost vůči ostatním prakticky znemožňují vedení dialogu a výměnu názorů. Připomínají psa s kostí v tlamě: jakmile si jednou vezmou do hlavy nějaké přesvědčení, pevně se ho drží a nepustí.

Edith se snažila žít v souladu s křesťanským přesvědčením, i když nechodila moc často do kostela, málokdy četla bibli a ani nechodila ke zpovědi. Maggie, která to všechno dělala, jí jednoho dne řekla, že jestli nebude postupovat tak jako ona, nikdy se nebude moci považovat za pravou křesťanku. I když se jí Edith snažila vysvětlit svůj pohled na věc, rozhovor k ničemu nevedl. Maggie zastávala svou víru stále hlasitěji a důrazněji a sypala ze sebe citáty z Písma svatého.

Snad nejotřesnější příklad fanatika byl ukázán ve filmu Osudová přitažlivost, ve kterém hlavní hrdinka, ztělesněná Glen Closeovou, pronásleduje svého ženatého milence a zuby nehty se drží fantazií, které s ním má spojené, až do vlastní smrti.

*Zdroj: Lillian Glass: Toksyczní ľudzie
Ilustrační foto: www.samphotostock.cz*

Genetické předpoklady vzniku obezity

V letech 2003–2006 postihla epidemie obezity ve Spojených státech 16 % dětí a dospívající mládeže. Jejich BMI se za posledních deset let dramaticky zvýšil. Studie provedené na velkých souborech dvojčat ukázaly, že existence genetického rizika může významně zvýšit citlivost jedince vůči faktorům typickým pro „západní“ životní styl. Je ale velmi obtížné přesvědčivě prokázat, že se určitý gen na vzniku obezity podílí.

V současnosti je známo, že monogenně jsou podmíněna jen asi 2 % případů obezity. Celogenomové studie však opakovaně prokázaly přítomnost jednonukleotidových polymorfismů v některých z kandidátních genů.

Jedná se například o polymorfismus Val66Met v genu pro „brain-derived neurotrophic factor“ (BDNF) na chromozomu 11. Tento neurotrofin zasahuje i do energetické rovnováhy, a tak se podílí nejen na narůstající populační obezitě, ale podmiňuje i vznik jejich excesivních forem.

Možnost genetické podmíněnosti obezity potvrzují i studie zabývající se příčinou excesivní tloušťky u dospívajících osob trpících Prader-Williho syndromem. Ten je z více než 70 % podmíněn cyto-genetickou mikrolecí zahrnující různě dlouhou sekvenci bází na

dlouhém raménku chromozomu 15. Syndrom se vyznačuje chorobným přejídáním, extrémní obezitou a mírnou až středně těžkou mentální retardací. Heterogenita genové mikrolece může zahrnovat nejen uvedené dva geny na chromozomu 11, ale i gen BDNF.

Přímý důkaz pro účast BDNF při rozvoji obezity přinesly experimentální studie provedené na myších s heterozygotní inaktivací genu BDNF, které vykazovaly zvýšenou žravost a sklon k rychlému tloustnutí. Bylo zjištěno, že mezi genetickými a humorálními/hormonálními faktory dochází na úrovni hypotalamu k interakci. Výzkum odhaluje na úrovni CNS systém, který by ovlivněním produkce BDNF (nebo jeho substitucí) mohl přispět ke zvládnutí globální epidemie obezity.

Zdroj: *Psychiatrie*, 4/2008

příležitostné

Muži tloustnou víc než ženy

Podle statistiky o obezitě vydané agenturou STEM/MARK trpí nadváhou či obezitou jedna třetina dospělé populace do třiceti let. Mezi padesátníky a staršími lidmi mají problémy s váhou tři čtvrtiny lidí.

Statistika dále uvádí, že muži jsou nejnáchylnější k tloustnutí ve třiceti letech, ženy pak ve čtyřiceti a šedesáti letech. Každým rokem člověk přibere v průměru čtvrtinu kilogramu. Zatímco ženám s rostoucím vzděláním váha klesá, u mužů nehraje vzdělání žádnou roli. Celkově muži tloustnou více než ženy.

Obezita není pouze věc estetická, ale přináší mnoho zdravotních komplikací, jako jsou kardiovaskulární, metabolická nebo nádorová onemocnění. Podle Štěpána Svačiny z III. interní kliniky VFN v Praze, který se dlouhodobě věnuje obezitologii, způsobuje obezita až 20 procent nádorů.

Češi prý tloustnou především kvůli tomu, že za posledních 30 let radikálně změnili životní styl, především se přestali hýbat. Důležitým mezníkem, kdy by člověk měl zpozornět, je nárůst váhy o pět kilogramů.

Zdroj: *MF Dnes*, 6. 2. 2009

■ lidské emoce & pentagram

Strach, úzkost, obavy, fobie, nejistota

Strach je pocit sevření a stažení těla, které vnímáme zejména v oblasti bederní páteře. Organem strachu jsou ledviny, kterým strach nedovoluje pracovat optimálním způsobem. Nadledvinky jsou hormonální žlázy, které mají za úkol vyrábět a vylučovat do krevního oběhu stresové hormony. V psychologické literatuře bývá úzkost definována jako stav mysli, kdy člověk nezná příčinu svého emocionálního stavu, zatímco emoce strachu bývá vztažena k něčemu konkrétnímu (člověk si příčinu svého strachu dobře uvědomuje).

Vypočítávat všechny druhy strachů je téměř nemožné, protože strach bývá vždy přiřazen k nějakému objektu, a kolik objektů, tolik strachů. Uvedme alespoň některé:

- strach z vody
- strach z letadla
- strach z výšek
- strach ze zubaře
- strach z pavouků
- strach z hadů
- strach z budoucnosti
- strach z opuštění partnerem
- strach z opuštění lidmi
- strach ze sexuálního selhání
- strach ze ztráty majetku
- strach ze smrti
- strach z lékaře
- strach ze ztráty zaměstnání
- strach z odhalení vlastní lži
- strach ze ztráty společenského postavení
- strach ze zestárnutí
- strach ze ztráty tělesné výkonnosti
- strach z uzavřených prostor
- strach z chudoby
- strach ze ztráty přátel
- strach z onemocnění
- strach z potrestání
- strach z autority

- nutková představa, že se něco špatného stane
 - obavy o život svých dětí
 - a další
- Charakteristické životní situace pro prožívání této emoce jsou následující:
- člověk je perfekcionista, nesnese nepořádek a vnucuje takový stav uspořádání věcí svému okolí
 - člověk je pověřivý, vytváří si v sobě myšlenkové překážky („co se nesmí dělat, když...“)
 - je to strach z toho, co se špatného stane, když přes cestu přeběhne černá kočka...
 - je to stav, kdy dítě příliš vyhledává hru typu „skáču po dlažbě a nesmím šlápnout na čáru“
 - je to stav pečlivého dodržování pravidel, i když reálná situace vyžaduje zcela jiné chování
 - je to stav přehnané poslušnosti autority, více, než je normální mez
 - člověk příliš klade důraz na pravidla, zákazy a příkazy
 - je to workoholismus, a to je ve skutečnosti strach z nedostatku činnosti; je to útěk od svého vlastního nitra a konfrontace se svými negativními emocemi →

- je to stav, kdy člověk někam stále příliš spěchá a zbytečně se dostává do stresu
- je to přehnaná, až úzkostlivě dodržovaná vlastní hygiena
- je to stav, kdy člověk příliš dbá na přesnost svých formulací a není spontánní
- je to stav nejistoty z dynamické pohybové aktivity, například lyžování, kdy si člověk není příliš jistý a bojí se vlastního zranění
- je to stav příliš pečlivých příprav na budoucí událost a malé schopnosti improvizace



Od člověka, který často prožívá emoci strachu, můžeme opakovaně slyšet tyto typické promluvy:

- to se nestíhá
- musím to udělat
- to se nesmí dělat
- to je nebezpečné
- jen aby se mu nic nestalo
- jeďte pomalu
- apod.

Archetyp pro strach je voda a orgánem strachu jsou ledviny, jak bylo řečeno v úvodu. Ledviny filtrují krev, jejíž největší složkou je právě voda, a odplavují z organismu zejména ty druhy toxinů, které jsou ve vodě rozpustné. K ledvinám se přiřazuje slaná chuť: hlavní orgán pro regulaci sodíku, který je nutný pro elektrochemické procesy (sůl je chlorid sodný), jsou právě ledviny. Zvukový projev pro ledviny je hekáni nebo vzdychání. K ledvinám patří také sluch ve smyslu porozumění sluchové informaci. Strach je emoce, která je v protikladu ke koncentraci. Má-li člověk strach, nedokáže se správně koncentrovat, velmi špatně si pamatuje a učí se. Barva ledvin, stejně jako barva vody, je modrá.

Důležitým orgánem, radícím se k okruhu orgánů ledvin, jsou kosti. Lidská kostra nebo lidská lebka vyvolává často v úzkostném člověku pocit strachu. Odstranění mikrobiálních ložisek z kostí je prvním předpokladem k úspěšnému překonání vlastních strachů a neschopností. Větší koncentrace olova v kostech bývá v literatuře o toxikologii spojována s úzkostnější povahou člověka.

Strach je ve skutečnosti kladná emoce v tom smyslu, že má člověku určit mantiny, ve kterých žije spokojený život. Je to emoce, která zachraňuje holý život.

Když člověk přijde ke kraji propasti, má mít správně strach jít dále. Tato emoce má díky stresovým hormonům pobídnout k jiné akci, často vedoucí k záchraně života nebo nějaké životní hodnoty (například majetku).

Příliš časté, příliš intenzivní nebo příliš dlouhé prožívání strachů patří k nejhorším emocionálním stavům lidské mysli. Pokud si je člověk schopen tyto stavy mysli uvědomit, je to první krok na cestě ke zvládnutí často zcela zbytečných a neopodstatněných obav.

Živlový a snový archetyp pro emoci strachu je voda, a to ve všech svých podobách a skupenstvích (led, sníh, ...) Živel vody je překonáván prvkem země. Je to tím, že břehy země udržují v mezích potoky, řeky, jezera a moře. Povodeň nebo vlna tsunami jsou nejničivější živly spojené s velikou lidskou úzkostí.

Vizualizační technika na překonání každodenních strachů, obav a nejistot

(Hodí se pro člověka pokročilého ve svých vlastních detoxikačních terapiích a člověka, který je ve stavu strachu schopen uvědomit si nesprávnost takové emoce vzhledem k prožívané životní situaci.)

Cvičení č. 1: Pozorujte své emoce během dne a zkuste si přesně určit, v který okamžik a jak dlouho pociťujete obavy nebo strachy. Okamžiky strachu si večer zapište a pokuste se přesně definovat jejich pravou příčinu a objekt, ke kterému je strach vztažen. (Odlišujte pečlivě od prožívaných smutků nebo propadů nálady – smutek a strach jsou dvě zcela odlišné emoce.)

Cvičení č. 2: Představte si konkrétní situaci ze svého života, kdy jste viděli klidně plující řeku, a uvědomte si přesně břehy, ve kterých řeka plyne. Podržte si tento obraz ve své paměti. Jděte se projít po podskalí k řece, kterou máte rádi, a zapamatujte si atmosféru a živlové podrobnosti tohoto okamžiku.

Cvičení č. 3: V denní situaci, kdy si uvědomujete, že prožíváte strach (jak jste se naučili ve cvičení číslo 1), si vizualizujte a podržte v paměti řeku, která klidně plyne ve svých březích (jež si rovněž představujete a soustředíte se na ně). Řekněte si: „Řeka má svoje břehy.“ Pokud jste vše provedli správně, ucítíte, jak vás pocit strachu jakoby zá-

zrakem opustil, protože jste si uvědomili jistotu, se kterou je plynoucí řeka udržena v březích. Opuštění emoce strachu by mělo být doprovázeno úlevným a hlubokým nádechem, který vychází spontánně z podvědomí.

K emoci strachu, a tedy zároveň k okruhu orgánů ledvin patří následující snové archetypy:

- sny o vodě
- sny o lodích, parnicích, vorech, plachetnicích, motorových člunech, ...
- sny o rybách, racích, velrybách, medúzách, tuleních a jiných vodních živočiších
- sny o tom, že něco nestíhám
- sny o tom, že nejsem schopný/schopná něco dodělat
- sny o tom, že se nemohu pohybovat nebo pohnout z místa
- sny o sněhu nebo o ledu
- sny o tom, že nemám něco dokončeného, přestože reálně vím, že mám (například školu nebo zkoušku)
- sny o zimě nebo o chladu

Jako pomoc k odstranění emoce strachu použijeme zejména následující preparáty:

- Joalis UrinoHelp
- Joalis UrinoDren
- Joalis Antimetall Pb
- Joalis Antimetall Cd
- Joalis Antimetall
- Joalis Emoce
- Joalis NoDegen
- Joalis OsteoDren
- Joalis InfoDren KI
- Joalis OmanDren (k dispozici od července 2009)
- Joalis OpedDren (k dispozici od července 2009)
- Joalis CraniDren (k dispozici od července 2009)
- Joalis VerteDren (k dispozici od července 2009)
- Joalis MindHelp
- Joalis MindDren
- Joalis Cranium

Pamatujme na jednu skutečnost, kterou jste si už možná ve svém životě vyzkoušeli. To, čeho se opakovaně bojíte, se nám po čase stává. Správně bychom tedy měli myslet pozitivně a vyhnout se všem zbytečným strachům o sebe nebo o své blízké.

Mnoho umění pro ovládání svých vlastních strachů a úzkostí vám přeje

Ing. Vladimír Jelínek

Ilustrace k tomuto článku najdete na str. 27.

Probiotika a antibiotika

Mikroflóra, která fyziologicky kolonizuje tlusté střevo, má pro zdraví člověka velký význam. Jednak aktivně přispívá k řádnému průběhu metabolických procesů ve střevě, jednak jako bariéra brání usazení patogenních bakterií. K tomu, aby se kolonizující bakterie ve střevě dlouhodobě udržely, potřebují vhodné živiny, z nichž většina pochází z potravy.

Probiotika jsou živé bakterie, dodávané do organismu formou potravinových doplňků. Nejznámější jsou laktobacily a bifidobakterie, ve velké míře obsažené v jogurtu i některých jiných potravinách. Tyto bakteriální druhy jsou nepatogenní a netoxikogenní, přežívají v potravinách a vydrží průchod prostředím žaludku a tenkého střeva. (Lidé si často pletou probiotika s prebiotiky, což jsou nestravitelné potravinové doplňky, které selektivně stimulují růst a/nebo životní aktivity laktobacilů a bifidobakterií ve střevě.)

Ne všechna probiotika jsou trvalou součástí kolonizující mikroflóry, a proto je třeba je do organismu periodicky dodávat. Komerční přípravky zpravidla obsahují směs laktobacilů a bifidobakterií, někdy i kvasinky (sacharomycety). Předmětem zájmu jsou hlavně bifidobakterie, anaerobní zárodky, které normálně hrají důležitou úlohu v degradaci cukrů v potravě a tvoří a secernují ve vodě rozpustné vitaminy. Aktivita a význam jednotlivých bakteriálních druhů a kmenů se velmi liší, nicméně je zřejmé, že probiotika jsou podstatnou součástí protiinfekčních mechanismů střeva.

Antibiotika patří bezpochyby k nejvýznamnějším medicínským objevům minulého století – zachránila miliony lidských životů. Na střevní mikroflóru však působí destruktivně. Ničí bakterie bez ohledu na to, jestli nám mohou škodit nebo jestli nám prospívají, a narušují tak správné složení střevní flóry. Když antibiotika dobereme, dokáže organismus zdravého člověka narušenou střevní mikroflóru bez velkých problémů obnovit. U lidí, kteří nedodržují zásady zdravé životosprávy nebo je trápí různé zdravotní potíže, mohou tuto obnovu doprovázet různé komplikace: plynatost, nadýmání, bolesti břicha apod. A v tuto chvíli se dostávají ke slovu probiotika.

Protože antibiotika likvidují všechny bakterie bez rozdílu, je třeba zajistit, aby bylo zničeno co nejméně bakterií probiotických. Podle MUDr. Pavla Kohouta, vedoucího Centra výživy Fakultní Thomayerovy nemocnice v Praze, je vhodné požit probiotický výrobek zhruba ve dvou třetinách intervalu užívání antibiotika (tedy např. bere-li antibiotika po dvanácti hodinách, probiotický výrobek užijeme po osmi hodinách od požití antibiotik). Toto schéma užívání probiotik obvykle zmírní dopad antibiotik na složení střevní mikroflóry.

Probiotické bakterie nejsou obsaženy jen v jogurtech a kysaných mléčných výrobcích, ale také v kysaném zelí nebo kvašených okurkách. V potravinách však tyto bakterie bývají spíše v nižších koncentracích, a odborníci je proto doporučují především jako prevenci nadýmání, zažívacích obtíží a problémů s vyměšováním. Vyšší koncentraci mívají kvalitní potravinové doplňky, které lze koupit v lékárně. Nejlepší účinky nabízejí prostředky registrované jako léky: jejich efekty musí být totiž přesvědčivě dokázány objektivními klinickými studiemi.



Výhodou probiotik je především to, že působí šetrně a často i preventivně. Gerard Denariáz, ředitel výzkumu a vývoje živých kultur ve výzkumném ústavu Vitapole Danone v Paříži, říká, že probiotika ujidají řadě nevhodných bakterií potravu a spotřebovávají jim kyslík. Také okyselují střevní prostředí, a tím vytěsňují řadu těchto bakterií z trávicího traktu. Navíc reagují s imunitním systémem střevní sliznice a podporují tvorbu protilátek, které jsou důležitou součástí imunitní reakce našeho organismu.

Problémem však zůstávají podstatné rozdíly v aktivitách jednotlivých bakteriálních druhů a kmenů. To se týká protiinfekčních vlastností i rozdílu ve schopnosti využívat různá prebiotika. Proto dost dobře není možné hovořit o prospěšnosti různých přípravků obecně, bez znalosti jejich složení a prokázaných vlastností jejich složek.

*Zdroje: Medicína 5/VI, cit. na www.zdrava-rodina.cz
www.novinky.cz*

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

příležitostné

Nebezpečné tavené sýry

Tavené sýry jsou spolu s ostatními mléčnými výrobky propagované v reklamách jako cenné zdroje vápníku. Ve skutečnosti však mohou tyto sýry vápník z těla vyháňet.

Základní surovinou pro výrobu tavených sýrů jsou sýry přírodní. Ty se nejdříve umelou a pak se k nim přidávají další suroviny (např. tvaroh, máslo). Přisypou se tavicí soli a směs se nechá ve speciálním zařízení roztavit. Dále se přidávají ochucovadla – zelenina, koření, šunka, ořechy. Vzniklá hmota se zahřívá asi 15 minut na teplotu 95 °C a ještě teplá se balí.

Problémem tavených sýrů je velký obsah fosforu z tavicích solí. Pokud jsou v jídle spolu s vápníkem ve správném poměru (2 : 1 ve prospěch vápníku), zajišťují jeho správné ukládání do kostí. „Když se podíváme na složení tavených sýrů, zjistíme, že v nich je poměr mezi vápníkem a fosforečnany přesně obrácený,“ popisuje nutriční terapeutka Jitka Rusková z Poradenského centra výživa dětí.

A právě v případě, že máme ve stravě tento poměr opačný, může dojít k vyplavování uloženého vápníku z kostí a zubů. Proto je vhodnější tavené sýry nahradit jinými typy sýrů, např. Lučinou, Žervé, ale i sýrem Cottage či obyčejným tvarohem, který si doma sami ochutíme.

Zdroj: Aha!, 25. 2. 2009

Nada Mugadová



Paní Mugadová, dovolte mi na úvod jednu osobní otázku. Na vás je na první pohled vidět, že – jak se říká – kypíte zdravím. Prozradíte nám, jak to děláte?

Ve skutečnosti jsem již od dětství byla velmi nemocná. Můj zdravotní stav se pak ještě zhoršil poté, co moje dcera podlehla vrozené vadě srdce. V těchto těžkých chvílích mi pomohla jóga, tři až čtyři hodiny týdně jsem se věnovala cvičení jógy a meditacím. Nepředstavitelnou změnu pro mě potom znamenaly dvě krabičky MindHelpu. Přestala jsem mít potřebu docházet pravidelně na jógu a můj zdravotní stav se začal postupně zlepšovat do té míry, že jsem dnes zcela bez potíží.

Předpokládám, že jste nezůstala jen u tohoto preparátu.

Samozřejmě. O alternativní medicínu se zajímám již bezmála 20 let, z toho sedm let provozuji aktivní praxi v oblasti detoxikace. Za tu dobu jsem vyzkoušela buď já sama, nebo moje rodina, známí či klienti prakticky všechny dreny, helpy i komplexy. Vynikající výsledky mám zejména s preparáty na odstraňování konkrétních mikroorganismů, např. Antivir, Grippe viry, NoBacter, Spirobor, FSME, Kokplus, ale také s preparátem Lymfatex či s tzv. „psychickými“ preparáty. Klienti obvykle vidí efekt velice brzy po začátku podávání těchto preparátů, což má z psychologického hlediska obrovský význam pro další detoxikaci.

Máte zkušenosti i s novými preparátovými sadami?

Mám zatím velmi pozitivní zkušenosti s bioharmoni®. Lidé se často cítí prvních několik dnů po započetí užívání preparátu bioharmoni® č. 1 otupělí nebo unavení, ale většinou tento pocit během týdne, maximálně čtrnácti dnů pomine. Doposud jsem neznamenala nic, co by naznačovalo nějaké větší detoxikační reakce. Dělal jsem si dokonce takový malý experiment. Bylo nám řečeno, že sada bioharmoni® je spíše pro klienty, kteří nemají možnost nebo z nějakého důvodu nechtějí nechat se změřit a nebo si chtějí pouze zlepšit svůj zdravotní stav, aniž by na sobě nějak cíleněji pracovali. Já jsem si však lahvičky bioharmoni® přeměřovala i ke klientům, kteří detoxikují již dlouhou dobu, a ručička Salvie se vždycky zvedala. Takže si myslím, že užívat po nějaké etapě detoxikace sadu bioharmoni® na dolaďování má určitě význam.

Nyní se mi již ke kontrole vracejí klienti po využívání sady psychoharmoni®. Zatím mám

pouze pozitivní ohlasy. Při užívání se vyskytuje mnohdy přemíra snů, někdy zmatených a zvláštních, někdy se zdá o prožitcích i z hodně dávné doby. Klienti cítí, že se v nich „coś“ uvolnilo a odblokovalo. Příkládám této sadě velký význam.

Jak se podle vašeho názoru vyvíjí dialog mezi klasickou a celostní medicínou?

Ve své praxi mohu pozorovat, že informovanost klientů o možnostech celostní medicíny je nyní daleko větší než dříve. Když ke mně přijdou, většinou vědí, co chtějí. Není pak moc složité je o něčem přesvědčovat, navíc to přesvědčování obvykle stejně nevede k tomu, že člověk něco začne chtít sám od sebe. Na druhé straně ale přístup klasické medicíny k různým celostním postupům na severní Moravě zatím nevidím moc pozitivně. Bohužel si myslím, že jsme tady v tomto ohledu ještě trošičku pozadu, oproti například Brnu nebo Praze, jak jsem měla možnost konzultovat s některými kolegy. Ale mohu zmínit pozitivní přístup jednoho pana doktora, dětského alergologa z Frýdku-Místku, který už dokonce projevil zájem o spolupráci. Takže ten posun určitě nějaký je; jde to pomalu, ale chválabohu za to.

Jistě se ve své praxi setkáváte s mnoha zajímavými příběhy. Můžete se s námi o některý z nich podělit?

Příběh každého klienta je jedinečný. Ve velké většině případů přicházejí lidé, kterým se za pomoci klasické medicíny často i celé roky nedaří zbavit se zdravotních problémů různého charakteru. Pro mne je nyní velmi potěšující, že se k návštěvě detoxikačního poradny rozhodují lidé častěji i z preventivních důvodů.

Jelikož žiji na Ostravsku, potýkám se u klientů neustále se zdravotními problémy v oblasti dýchacího traktu. Příběhů je mnoho, tato onemocnění trápí populaci ve věkových skupinách od důchodců po kojence – zde se výrazně projevují také rodové zátěže. Při odstraňování toxinů velmi účinně působí preparáty Antivir, NoBacter, Kokplus, EB vir, Metabex, Gli-Glu, Ionyx, Antimetall, Lymfatex, Mezeg, Pulmo, Astmex, Fatig, Angin, Streson, Vegeton, MindHelp, RespiHelp, RespiDren, TonsilaDren, souběžně se vždy snažíme provádět očistu střeva pomocí detoxikačních preparátů k tomu určených i s využitím dalších metod alternativní medicíny dle mož-

ností konkrétního klienta (např. úprava stravy, hydrocolonterapie, ...).

V našem kraji je rovněž zaznamenán velký nárůst zdravotních problémů v oblasti pohybového aparátu, a to opět nejen u starších lidí, ale i u dětí. Souvisí to velmi s prostředím, ve kterém jsme my, naši předkové a nyní i generace nejmladší žili a žijeme. Velký výskyt infikovaných klíšťat i promořenost ostatního

bodavého hmyzu přispívá k těmto problémům rovněž významnou měrou. Když se k tomu přidá mnohdy velmi nevhodná, celý organismus zatěžující strava, je o zdravotní problémy postaráno. Systematicky se pak docela pracně snažíme zastavit rozvoj onemocnění odstraněním toxinu po toxinu, pokoušíme se měnit zaběhnuté stravovací návyky, a tím pak dosahujeme zmírnění a po delší době odstranění otoků a bolestí. Zde bych zmínila nezbytnost použití preparátů Cranium, MindDren, NeuroDren, UrinoDren, ArtiDren, OsteoDren, Emoce, Streson, Lymfatex, Mezeg, NoBacter, Antivir, Spirobor, FSME, Imun, Infovit, Metabex, Metabol a další preparáty k odstranění konkrétních vyměňovaných zátěží.

Těžko říci, z které oblasti zdravotních problémů jsou příběhy nejzajímavější. Je například velmi povzbuzující a uspokojivé, pokud se daří detoxikací ulevit onkologicky nemocným, aby lépe zvládali svoji přetěžkou chorobu, tím, že očistou organismu povzbudíme imunitu. Já však cítím (mám za to, že možná i ostatní kolegové) vždy velkou radost ze zprávy, že se detoxikačními postupy podařilo dosáhnout otěhotnění. Každá žena je jedinečná, s jedinečným životem i zátěžími, proto je cesta k vytoženému cíli někdy i dosti dlouhá a je potřeba poměrně veliké trpělivosti.

Vím, že vaším velkým koníčkem je klasická hudba. Využíváte při práci s klienty také muzikoterapii?

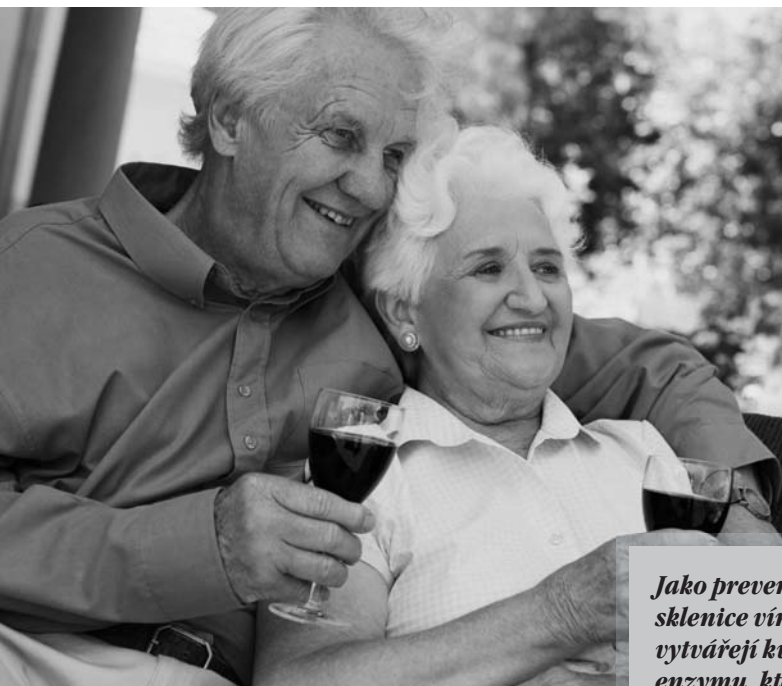
Jako terapeut se muzikoterapii nevěnuji. Osobně jsem se s ní ale setkala: v rámci jógy míváme někdy dynamické taneční meditace při hudbě nebo poslechy hry na tibetské mísy. Muzikoterapii vnímám jako součást celostního způsobu léčení; pokud k tomuto směru konkrétní osoba inklinuje, vítám to vždycky, stejně jako mám-li možnost se v této oblasti setkat s interpretací hudby. Je to velmi příjemné, pokaždé se cítím uvolněná a energeticky „nabitá“.

Děkuji za rozhovor.

Mgr. Petra Kotková

Genetická podstata Alzheimerovy nemoci

Alzheimerova nemoc (AD) je s věkem související neurodegenerativní onemocnění spojené s postupujícím úpadkem mentálních funkcí (demencí). V 60–90 % případů demenci provází prohlubující se porucha chování, denního režimu a příjmu potravy.



AD začíná latentně, 10–20 let před prvními klinickými příznaky. Vzhledem k nejasné etiopatogenezi a omezeným diagnostickým možnostem je AD většinou rozpoznána až v době, kdy v mozku již proběhly významné, obvykle nevratné změny. Pokračující rozvoj projevů nemoci, na prvním místě prohlubující se syndrom demence, končí smrtí v průběhu 3–7 let po objevení se prvních klinických příznaků.

V průmyslově vyspělých zemích je AD jednou z nejrozšířenějších nemocí vůbec. Předpokládá se, že v polovině tohoto století bude na naší planetě asi 370 milionů osob starších 80 let a z nich více než 100 milionů bude trpět demencí Alzheimerova typu. V ČR bylo v roce 2005 evidováno téměř 51 000 osob léčených ambulantně s diagnózou AD a současně dalších více než 6000 osob bylo se stejnou diagnózou hospitalizováno. Očekává se, že v roce 2050 se počet občanů ČR trpících touto nemocí bude blížit 250 000.

Podle diagnostických kritérií dělíme syndrom demence na tyto typy:

1. **primární demence**, jejímž základem je neurodegenerativní proces;
2. **sekundární demence**, která má různé příčiny;
3. **demence smíšená**, která má v určité proporci zastoupeny obě předchozí formy.

Hlavními představiteli primární demence jsou:

- a) **idiopatická (sporadická) Alzheimerova nemoc (AD)**, vyznačující se začátkem po 65. roce věku;
- b) **familiární Alzheimerova nemoc (FAD)**, která většinu osob postihuje již po 45. roce věku;
- c) **frontotemporální demence (FTD)**.

Primární demence (AD/FAD/FTD) přitom představuje více než 60 % všech forem demence a AD mezi nimi dominuje.

Nejvýznamnějším zástupcem sekundárních demencí je **vaskulární (multiinfarktová) demence**. Rozvíjí-li se cévní poškození společně s AD, vzniká **smíšená demence**.

V mozcích osob s genetickým rizikem AD je významně urychlen proces nitrobuňčného a následně i mimobuňčného hromadění fibrilárního materiálu. Tento materiál přednostně poškozují synaptická spojení, což souvisí s rozvojem demence a vede k manifestaci klinických projevů nemoci. Souběžně se zánikem neuronálních spojení se prohlubuje deficit kognitivních funkcí a objevují se příznaky některé z forem primární demence, o jejímž času nástupu rozhoduje jak genetické riziko, tak i některé faktory prostředí.

Jako prevence proti Alzheimerově chorobě je nejlepší jedna nebo dvě sklenice vína denně. Víno totiž obsahuje chemikálii, kterou v něm vytvářejí kvasinky. Ta zvyšuje aktivitu a efektivnost působení enzymu, který stimuluje a regeneruje nervové buňky. Může proto působit preventivně proti neurodegenerativním chorobám, jako je Alzheimerova nebo Parkinsonova nemoc, a také pomoci při jejich léčbě. Při těchto chorobách je kontakt mezi nervovými buňkami přerušen.

Zdroj: 100+1, 23/2008

Existence genetických determinant hlavních forem AD byla potvrzena jednak ve studiích provedených na velkých souborech mono- a dizygotních dvojčat, jednak celogenomovými vyšetřeními více než 500 000 jednonukleotidových polymorfismů u několika set osob trpících idiopatickou formou AD s pozdním začátkem. Výzkum přinesl objev tří genů (APP, PSEN1 a PSEN2), které odpovídají za autozomálně dominantní formu FAD s časným nástupem, avšak jen jeden významný kandidátní gen (APOE) pro idiopatickou formu AD. Existují také doklady o existenci dalších genů majících vztah k oběma hlavním formám AD. Kromě již zmíněných genů existuje i gen MAPT pro tau protein, který se podílí na fenomenologii AD se vztahem k frontotemporální demenci s projevy začínajícími kolem 60. roku věku.

Průběh nemoci a velikost přímých i nepřímých finančních nákladů na její léčbu jsou vážným důvodem pro úvahu o využití současných vědeckých poznatků ve prospěch genetické predikce u osob s rizikem k AD, kdy nově vypracovávané léčebné postupy buď zamezí vzniku nemoci, nebo významně posunou její začátek, eventuálně zpomalí její průběh tak, aby se podařilo omezit funkční důsledky počínajícího mozkového poškození.

Zdroj: Štátný, F.: Genetická podstata Alzheimerovy nemoci a možnosti její predikce. Psychiatrie, 4/2008

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Syndrom nezdravých budov (Sick Building Syndrom)

Nejnovější výzkumy uvádějí, že úroveň znečištění vzduchu může být v prostředí interiéru až stokrát horší než venku. Je-li vzduch hermeticky uzavřený okny, obsahuje kromě smogu také celou řadu chemikálií, pocházejících z nábytku, umělých hmot, koberec, PVC či kouře apod.

Především v prostorách s běžnou ventilací dýcháme recyklovaný vzduch, ve kterém se vlivem opakovaného používání hromadí prach, plísně, bakterie, viry, roztoči, cigaretový dým, různé chemikálie a další toxiny.

Dlouhodobý pobyt v uzavřených místnostech může zapříčinit rozvoj onemocnění zvaného syndrom nezdravých budov. Syndrom se projevuje skupinou více či méně závažných nemocí a zdravotních potíží, jako je např. vznik nebo zhoršení alergií, astma, opakované záněty dýchacích cest, bolest hlavy, oční potíže, zvýšený krevní tlak, snížená imunita, deprese, neuróza. Uvádí se, že tímto syndromem trpí až 60 % populace. Organizací EPA (Environmental Protection Agency – Agentura pro ochranu životního prostředí) byla nevyhovující kvalita vzduchu ve vnitřních prostorách zařazena mezi pět nejvýznamnějších ekologických rizik ohrožujících zdraví lidí.

Kvalitu vzduchu v uzavřených prostorách, kde trávíme až 90 % svého času, je možné zlepšit pravidelným větráním, regulací teploty a vlhkosti, popř. využitím čističky nebo ionizátoru vzduchu.

Zdroj: www.vseozdravi.cz

Artróza

Artróza (osteoartróza) je nezánettlivé onemocnění kloubů, při němž dochází k destrukci kloubní chrupavky, která tvoří plochu dotyku mezi kostmi kloubu. Projevuje se obvykle značnými bolestmi a omezením funkčnosti kloubu. Nejčastěji postihuje klouby kyčlí, kolen, páteře a malé klouby rukou.

Artróza byla dlouho považována za nemoc související s věkem. Dnes se ví, že postihuje i mladé lidi a zasahuje stále mladší ročníky. Počet případů roste, jen v Evropě touto chorobou trpí přes čtyřicet milionů lidí různých věkových skupin a podle odhadů se do roku 2020 tento počet zdvojnásobí.

Jedním z důvodů, proč případů artrózy přibývá, je ten, že silně ročníky narozené v padesátých letech jsou dnes ve věku, který je pro tuto chorobu „nejvhodnější“. Další příčinou je – poněkud paradoxně – sport. Svůj podíl na zničených kloubech má například jogging či tvrdý aerobik, ale také fotbal, tenis a basketbal, při nichž se ničí klou-

by kolenní a kyčelní. Vznik artrózy může podpořit také nošení nevhodné obuvi.

Dnešní mládež může v budoucnu očekávat především zničená zápěstí od počítačové myši a problémy s palci rukou zapříčiněné hraním videoher a psaním SMS zpráv. K tomu se navíc přidá vliv obezity, která klouby nadměrně zatěžuje.

Klouby odolávají poškození a opotřebení u různých lidí různě. Někdo nemá žádné problémy s klouby ani v osmdesáti letech, jiný trpí už ve dvaceti. Podle výzkumů působí na vznik artrózy také genetické vlivy. Předpokládá se, že geny ovlivňují vznik artrózy ze čtyřiceti až šedesáti procent. Vědci se proto snaží identifikovat ty geny, které mají na vzniku artrózy podíl. To se však zatím podařilo jen u některých kloubů.

Klouby se opotřebovávají prakticky při každém pohybu, který uděláme. Zajímavé je, že některé klouby odolávají opotřebení lépe než jiné. Například kotníky jsou útlejší, a ačkoliv nesou stejnou váhu jako kyčle a kolena, dochází v nich k poškození chrupavky jen zcela výjimečně. Také zápěstí bývá postiženo daleko řidčeji než třeba kloub palce. Kuriózně přitom působí fakt, že lidé se silnými, zdravými kostmi, které nemají sklon k řídnutí a nejsou křehké, mají k artróze daleko větší sklon.

Jsou-li atrofované svaly, které kloub obklopují a stabilizují, je tento kloub zatěžován více. Jako prevence proti vzniku artrózy se proto doporučuje provádět vhodné cviky na posílení těchto svalů.

Zdroj: 100+1, 7/2009

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz



Proti únavě

Jste dlouho v práci nebo za volantem a potřebujete probrat svůj mozek k aktivitě? Zkuste si vzít žvýkačku. Její žvýkání totiž podle vědců prokazatelně pomáhá proti únavě. Krev se při něm hned rozproudí až do mozku, zapojí se lícni svaly, uvolňuje se napětí a udrží se koncentrace dokonce při dlouhodobé a monotónní činnosti.

Zdroj: Deník, citováno v Reader's Digest (10/08)

Chuť na sladké?

Chuť na sladkosti má člověk v genech, takže milujete-li šlehačku, dorty či čokoládu, nemůžete s tím příliš mnoho dělat. Podle výzkumníků z newyorské lékařské fakulty souvisejí receptory, které člověku umožňují poznávat sladkou chuť, s genem T1R3. Nazvali ho sladkým genem a vyskytuje se údajně na konci chromozomu 4. Závislost na sladkém tedy není zlovykem, je to skutečná závislost daná geneticky. I když sladkostem dokážete odolávat, máte-li náklonnost k nim zakódovanou v genech, budete mít na ně chuť neustále.

Zdroj: 100+1, 1/2009

Léčivá skořice

Může zabránit vývoji diabetu 2. Obyčejná skořice podporuje reakci tukových buněk na inzulín a zlepšuje metabolismus glukózy. Účinnou látkou je v daném případě polyfenol označovaný jako MHCP. Podle expertů se zdá, že pro zdravotní prevenci by denně mohlo stačit čtvrt lžičky skořice, která MHCP obsahuje. Může se přidat například do pomerančového džusu, do kávy nebo k vložkám. Je nejen léčivá, ale dokáže i obohatit chuť jídel a nápojů.

Zdroj: 100+1, 1/2009

Nebezpečné aktivity

Pravidelné sportování tělu prospívá, pokud se mu člověk věnuje rozumně. Nadměrná aktivita může naopak škodit. Dokazují to výsledky dvanáctileté studie britských lékařů prováděné na vzorku více než dvaceti tisíc osob. Podle nich je člověk, který se věnuje aktivitě jen jedenkrát do týdne, například o víkendu jde běhat nebo hrát několik hodin tenis či squash, v nebezpečí, že jeho tělo na nezvyklou aktivitu nedokáže odpovědět. Hrozí mu nejen nejrůznější zdravotní potíže, například zranění svalů či šlach, ale může mu hrozit i smrt. Toto nebezpečí je mnohonásobné ve srovnání s lidmi, kteří sportují pravidelně čtyřikrát do týdne. Při cvičení pětkrát týdně se riziko dále podstatně zmenšuje, a to téměř dvacetkrát. Sportovat je tedy třeba pravidelně, v malých dávkách.

Zdroj: 100+1, 24/2008

■ příležitostné

Jak kouření škodí zdraví

Zatímco dříve bylo kouření považováno jen za zlovyk, nyní je závislost na tabáku řazena mezi dlouhodobá onemocnění. Nikotin je těžce návyková látka a závislost na něm vzniká dokonce rychleji než u heroinu. Nikotin podaný inhalačně se dostává do cílových buněk mozku dříve, než kdyby byl podán přímo do žíly.

K tomu přistupuje fakt, že kuřák do sebe nevstřebává jen nikotin, ale i stovky dalších škodlivin: v tabákovém kouří bylo prokázáno šedesát látek s rakovinotvornými účinky. Vykouří-li člověk dvacet cigaret denně, vstřebá do svého těla stejné množství rozpadových produktů polonia, jako kdyby chodil každých šest dní na rentgen hrudníku.

Uvádí se, že na světě je asi 1,1 miliarda kuřáků. V ČR kouří více než dva miliony lidí (30 procent dospělé populace). V posledních letech navíc narůstá jednak počet žen kuřáček, jednak počet dětských kuřáků ve věku dvanáct až osmnáct let.

Důsledkem kouření může být vznik a rozvoj nemocí, jako je ischemická choroba srdeční, infarkt myokardu, cévní mozková příhoda, ischemická choroba dolních končetin, dále chronický zánět průdušek, emfyzém (plicní rozedma) a průduškové astma. Prokázána byla také příčinná souvislost s plicními nádorovými onemocněními. Kouření má vliv i na rozvoj dalších nádorových onemocnění (karcinom jazyka, hrtanu, dělohy a děložního čípku, močového měchýře a ledvin, karcinom tlustého střeva aj.), zhoršuje osteoporózu a je příčinou až jedné pětiny poruch erekce. Kuřáci také snadněji podléhají běžným infekcím, mají komplikovanější průběh operací a horší hojení ran. Za zmínku stojí i negativní vliv na kvalitu pleti a na kožní onemocnění.

U žen může kouření způsobit snížení plodnosti a v kombinaci s hormonální antikoncepcí zvýšit výskyt tromboembolických onemocnění (hluboká žilní trombóza, plicní embolie, cévní mozková příhoda). Samostatnou kapitolou je kouření v průběhu těhotenství. Riziko samovolného potratu se tím zvyšuje o 50 procent, zvyšuje se také perinatální úmrtnost a procento porodních i poporodních komplikací, děti jsou vystaveny 2,5–3,5krát vyššímu riziku syndromu náhlého úmrtí kojence.

Spolu s infekcí HIV je kouření nejrychleji rostoucí příčinou úmrtí na světě. Na následky kouření umírají ročně čtyři miliony lidí, v Evropě i v ČR jsou následky kouření příčinou každého pátého úmrtí. Kuřáci mají ve srovnání s ostatní populací život kratší přibližně o patnáct let. Kouření je navíc nebezpečné i pro kuřákovu okolní – pasivní kouření má stejný vliv na organismus jako kouření aktivní. Záludné však je, že se jeho důsledky projeví až za 30–50 let po expozici.

Léčbou závislosti na tabáku se zabývají specializovaná odborná centra. Tato závislost je jednak psychosociální, jednak fyzická. Při odvykání je tedy třeba ovlivňovat obě tyto složky. S využitím motivace pacienta, psychoterapie a farmakoterapie je možné zvýšit úspěšnost v odvykání kouření na 25 % (pokud se člověk pokouší přestat s kouřením sám, nebývá úspěšnost větší než 2 %). Tento proces je však velmi obtížný a nákladný, a tak je samozřejmě nejlepší prevence. Preventivní přístup může snížit výskyt nemocí spojených s kouřením již za 30 let.

*Zdroj: Vademecum zdraví, jaro 2009
Ilustrační foto: www.samphotostock.cz*



Azbest je minerál ze skupiny silikátů, které se v přírodě vyskytují ve dvou hlavních formách (serpentina a amfiboly). Společnou vlastností všech azbestových minerálů je jejich vláknitá struktura, při níž délka mnohonásobně převyšuje průřez. Vlákna mají tendenci štěpit se po délce. Azbest je nehořlavý, pevný, ohebný a odolný vůči kyselinám i zásadám.

Průmyslově se azbest začal těžit v 70. letech 19. století a výrobky z něj záhy našly široké uplatnění – ještě poměrně nedávno se z něj vyráběly azbestocementové krytiny na střechy, žáruvzdorné izolace v budovách, dále vysokotlaké desky, těsnění k součástem strojů pracujících za vysokých teplot nebo s obsahem leptavých látek, brzdová obložení, těsnění a izolace v letadlech, lodích, lokomotivách, starších automobilech a tramvajích či vodovodní a kanalizační potrubí.

Když se přišlo na to, že je azbest jedovatá látka, už jsme jím byli obklopeni. Zákaz výroby materiálů obsahujících tuto látku u nás platí od roku 1997. Ačkoliv se o škodlivosti azbestu ví, v některých zemích (Rusko, Čína, Brazílie, Indie) jeho spotřeba nejen neklesá, ale dokonce i stoupá. Dodnes jsou proto hlášeny desítky tisíc úmrtí ročně po celém světě.

Azbest je záluďný především v tom, že vystavení se jeho účinkům se neprojeví hned, ale až po 20–40 letech. To je také důvod, proč se v Evropě předpokládá pokles počtu případů onemocnění způsobených azbestem (který je ve většině západních zemí dnes již zakázaný) až kolem roku 2020.

Hřebíčkem na azbest

Nejde o to azbest hřebíčkem přitlouci, ale použít na něj koření hřebíček (*Eugenia caryophyllata*), které se u nás běžně dává do svíčkové nebo rajské omáčky a užívá se jako odvar i k utišení bolesti zubů. Italští vědci zjistili, že hřebíček obsahuje chemickou látku eugenol, která v kombinaci s peroxidem vodíku působí na povrch azbestu. Ten ztvrdne a veškerá nebezpečná vlákna v něm zůstanou a nedostanou se do vzduchu.

Zdroj: 100+1, 23/2008

Do lidského těla se azbest dostává především vdechováním. U lidí, kteří byli vystaveni vysokým koncentracím azbestu, se po čase vyvine v plicích zjizvená tkáň, která se při dýchání není schopna rozpínat a stahovat jako normální plíce; může také dojít ke snížení přítoku krve do plic. Postižení mívají zrychlené dýchání, které bývá doprovázeno kašlem. Tomuto onemocnění se říká azbestóza.

Může však dojít také k vývoji smrtelného nádorového onemocnění zvaného mezoteliom. Jde o nádorové onemocnění výstelky dutiny hrudní, břišní a povrchu plic. Většina mezoteliomů je způsobena přítomností azbestu v poplicnici. Vývoj této formy smrtelného nádorového onemocnění trvá často i více než 30 let. Četnost výskytu mezoteliomu má zatím ve světě stoupající tendenci; jeho výskyt je pravděpodobně nezávislý na kouření.

Nejznámějším následkem chronického vystavování se zvýšeným koncentracím azbestu je rakovina plic. Na rozdíl od mezoteliomu jde o zasažení vnitřních částí plic. Kuřáci jsou přitom ohroženi podstatně vyšším rizikem výskytu tohoto typu rakoviny.

Riziku jsou vystaveni především pracovníci, kteří s azbestovými výrobky manipulují: elektrikáři izolatéři, demoliční pracovníci, údržbáři, opraváři, instalatéři, hasiči apod. S azbestem se ale můžete setkat i v běžné domácnosti, např. v nehořlavých zástěnách, podložkách lokálních zdrojů tepla, v pevicích troubách a jiných drobných užitkových předmětech. V ČR je práce s azbestem zakázána zá-

koníkem práce, s výjimkou výzkumných a analytických prací, likvidace nepotřebných zásob azbestu, odpadů a zařízení obsahujících azbest a prací při jeho zneškodňování. Pro práci s azbestem stanoví Státní zdravotní ústav velmi přísná pravidla vymezující určité technické a technologické úpravy, osobní ochranné prostředky (ochranné oděvy, respirátory, filtry a masky) i pravidelné zdravotní prohlídky.

Za normálních okolností je výraznější ohrožení azbestem málo pravděpodobné. Azbest zabudovaný ve stavbách je totiž nebezpečný jen minimálně. Problém nastane teprve tehdy, když začne do vzduchu uvolňovat vlákna, k čemuž dochází při vrtání, řezání, lámání anebo následkem povětrnostních vlivů (např. u eternitové střešní krytiny). Největší riziko proto hrozí především při demolicích nebo rekonstrukcích objektů. Pokud je prokázáno, že jsou v domě azbestové materiály, musí tomu vždy odpovídat i přístup stavební firmy.

Mechanismus, kterým azbest plíce poškozuje, nebyl až dosud znám. Letos však byla zveřejněna studie ukazující, že za vše může nejspíš azbestem způsobený chronický zánět plic, který po čase vede k jejich zjizvení a nádorovým onemocněním. Zjistilo se, že pokud v těle potlačíme produkci prozánětlivé látky zvané interleukin-1, ztratí azbest hodně ze své nebezpečnosti. Interleukin-1 již dnes potlačovat umíme – existuje lék zvaný anakinra, který bývá používán proti revmatoidní artritidě a má právě požadovaný inhibiční účinek. Je sice ještě brzo jásat nad tím, že jsme problém tvorby nádorů indukovaných azbestem vyřešili, ale zdá se, že se blýská na lepší časy.

Zdroje: Science, 1/2009

www.szu.cz

Komentář Ing. Vladimíra Jelínka

Zdraví člověka ohrožují i zdánlivě neškodné látky, které se běžně vyskytují v životním prostředí. Dýchacím cestám, a zejména plicím, škodí mikročástice, které poletují volně ve vzduchu. Nádechem se nedostávají do prostoru plic pouze plyny – rozuměj molekuly základních chemických látek (kyslíku, dusíku, v malých množstvích molekuly oxidu uhličitého, radonu apod.) – ale též miniaturní částice. Uvádí se, že kritická velikost takových částic je 1–2 mikrometry. V přehledu karcinogenů IARC, Mezinárodní agentury pro výzkum rakoviny se sídlem ve Francii, se v seznamu zhruba sta látek, prokázaných karcinogenů, objevují i částice, které jsou v některých životních prostředích ve vzduchu běžně přítomné. Jsou to:

- dřevěný truhlářský prach;
- mikročástice křemene (způsobují onemocnění zvané silikóza plic);
- mikročástice dehtu vzniklé spalováním téměř čehokoliv, zvláště je-li spalování nedokonalé (dehet je směsí přibližně sta druhů různých chemických látek, zvláště organických; je významně obsažen též v cigaretovém dýmu); →

- azbest (drobné, poletující, neviditelné „jehličky“ této polykrystalické látky se při vdechu zabodávají do stěn dýchacího traktu, kde postupem času vznikají mikrozáněty, jak popisuje výše uvedený článek).



Na rakovinu dnes umírá zhruba jeden člověk ze tří. Aby vzniklo nebezpečné zhoubné bujení, musí se doslova „porouchat“ minimálně pět genů – plánu pro součástky (proteinů) –, které jsou odpovědné za regulaci buněčného dělení a opravu chyb při tomto dělení. Věda dnes říká, že zhruba 20 % lidí, kteří v průběhu života onemocní zhoubným bujením, má bohužel tyto genetické chyby dané již od rodičů. Jinými slovy – pokud se u našich předků vyskytovaly nádory ve větší míře, než je obvyklé, měli bychom být obezřetní a vyhýbat se rizikovým faktorům vedoucím ke vzniku nádorů. Vědci se kloní k názoru, že zbylých 80 % nádorů je daných pouze vlivem životního prostředí, tedy „směsí karcinogenů“, a to jak chemického, tak přirozeného původu. Azbest patří mezi ně. Azbest je součástí řady výrobků, které se běžně používají v lidském životě. Proto se zákonitě stává součástí životního prostředí, zvláště nejsou-li výrobky obsahující azbest ekologicky likvidovány. Žádný člověk tedy nemůže zodpovědně říci, že jeho dýchací trakt neobsahuje žádnou částičku azbestu. Jako příklad uveďme azbest obsažený v brzdových destičkách automobilů; destičky se neustále obrušují a azbest se tak dostává do životního prostředí.

Detoxikujeme-li organismus od karcinogenů, je vždy nutné detoxikovat jeden karcinogen po druhém. Na detoxikaci od azbestu, ale i od jiných mikročástic použijeme kombinaci následujících preparátů:

Joalis Pulmo
Joalis RespiHelp
Joalis RespiDren
Joalis Lymfatex

Ing. Vladimír Jelínek

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

strava & metabolismus

Jste to, co jíte

Bylo nebylo, žil jednou jeden chytrý a spořivý mlynář. Vzal zrno, rozemlel ho a oddělil z něj klíčky, aby mouka při dlouhém transportu a skladování nežlukla, nezhořkla a dlouho vydržela. Pak z něj oddělil i vlákninu, obal zrna, aby se mouka pekařům lépe zpracovávala. Měl úspěch – těsto pekařům dobře kynulo (bublínky v něm byly krásně zalepené a neutíkaly) a v peci tvar drželo. A protože i pekaři byli chytrí a spořiví, přidávali do těsta speciálně vyšlechtěné mikroorganismy, kvasinky a bakterie, aby byly biologické procesy co nejrychlejší a nezdržovaly výrobu, a také lepek, aby housičky byly ještě hezčí, vonavější, chutnější a levnější. Zazvonil zvonec a pohádky je konec.

Reálně totiž oddělením klíčků a vlákniny ztratí zrno to nejcennější a zůstane z něj jenom lepek, škrob a chemikálie, kterými bylo ošetřeno. Lepek v kombinaci se škrobem vytvoří po navlhčení lepkavou a mazlavou, těžko stravitelnou hmotu. Je-li střevní stěna touto hmotou pokryta, nemůže řádně plnit svou funkci, tj. vstřebávání živin a současně v opačném směru vylučování škodlivin. Tělo pak není dostatečně živeno, má stále hlad a hromadí se v něm škodlivé látky. Lepek navíc může poškozenou stěnou střeva pronikat do krve, která tak houstne. Tím se zhoršuje prokrvení a zvyšuje se kyselost prostředí, příznivá pro množení škodlivých mikroorganismů a buněk. Lepek se ukládá v celém těle společně se škodlivinami, které na sebe nalepil, s tukem a anorganickými látkami z tvrdé vody. Následky? Zahlenění, záněty, zácpa, špatná kondice a malá odolnost, opakující se banální, ale nepříjemná onemocnění typu nachlazení a rýmy, ekzémy, plísňe a jiné kožní potíže, nadváha, předčasná únava, chuť na kávu, cukr, alkohol atd.

Řešením je dieta s vyloučením pšeničných výrobků. Ostatní druhy obilí (žito, ječmen, oves) sice také obsahují bílkoviny typu lepku, ale ty jsou mnohem méně lepivé, a tedy méně škodlivé než lepek pšeničný. Další výhodou „nepšeničných“ obilnin je to, že u nich neproběhlo šlechtění a obsahují lepek v podstatně menším množství než pšenice; jáhly, pohanka a kukuřice nemají lepek vůbec. Těsta z těchto obilovin se však v běžné průmyslové výrobě nepoužívají, poně-

Lepek (gluten) je složeninou více bílkovin. V případě pšenice jde o dvě hlavní bílkoviny (bílkovinné frakce), gliadin a glutenin. U ječmene je lepek složen ze směsi hordeinu a gluteninů, u žita jde o směs sekalinu a gluteninů. Finální složení bílkovin ovsu je poněkud složitější. U něj je nejdůležitější bílkovinou avenin, který byl dříve automaticky řazen k „celiakálním“ frakcím lepku, tedy ke gliadinu, hordeinu a sekalinu. V posledních letech se však objevilo několik prací, které tuto souvislost revidují, či dokonce zpochybňují. Avenin je pak řazen někdy i mezi gluteniny.

Zdroj: *Alergie 3/2005*

vadž na rozdíl od pšenice lepí velmi málo a je třeba je péct ve formách, jinak se v peci roztečou na placku. Také nakynutí je menší, výrobky jsou hutnější, protože bublinky z nelepivého těsta s množstvím vlákniny snadno unikají.

Pro výrobu kvalitního chleba je třeba především používat srot (hrubě roze-mleté zrno, ze kterého se nic neodděluje), nikoliv mouku. Celá zrna, samozřejmě chemicky neošetřená, se umelou krátce před zpracováním na těsto. Roze-mletá hmota nežlukne, neoxiduje a nevyčichne a zůstane v ní zachovaná jak vláknina obalu zrna s cennými minerály, tak klíčky s rostlinným tukem a enzymy. Těsto z čerstvě umletého obilí krásně voní a voní tak i chléb. Po uhnětení těsta se s jeho dalším zpracováním, tedy pečením, nesmí spěchat. Těsto musí zůstat několik hodin mokré, aby vláknina stihla nasát vodu. Tak se voda s vláknin-



nou dostane až do tlustého střeva a nevzniká zácpa. Mimoto je pomletá vláknina ostrá jako střípky a nasátím vody se ostré hrany zakulatí a nejsou pak agresivní na střevní sliznici, kterou by jinak mohly pořezat.

V těstu by pak měl proběhnout první biologický proces – kvašení. Během něj kvasinky, které jsou přítomny v kvásku, na zru i ve vzduchu, rozloží větší část složitějšího cukru (škrobu) na jednodušší, lépe stravitelné cukry. Při kvašení vzniká kyslíčkový uhlíkatý, tím těsto nakyne, zvětší objem a udělají se v něm bublinky. Proces kvašení trvá několik hodin, v závislosti na teplotě.

Pak by měl alespoň částečně proběhnout druhý biologický proces – mléčné kysání. Bakterie mléčného kysání jsou v kvásku a těstu rovněž



přirozeně přítomny, není třeba do něj nic přidávat. Při kysání vzniká pravotočivá kyselina mléčná, proto se tomuto kysání říká mléčné (tj. není tam žádné mléko). Bakterie mléčného kysání rozloží většinu složitějších rostlinných bílkovin – lepku – na jednodušší a lépe stravitelné aminokyseliny. Proces kysání trvá poněkud déle než kvašení, oba procesy neprobíhají současně. Kvašením a kysáním je část škrobu i lepku rozložena na nemazlavé, nelepivé a lépe stravitelné látky, které nepoškozují, nezalepují stěny střev ani nepůsobí další škody v těle.

Jestliže eliminujete ze svého jídelníčku gliadin, zpočátku zahlenění ještě vzroste, jak se tělo zbavuje usazených škodlivin. Pak zahlenění zmizí a s ním i záněty a sklon k nim, zlepší se odolnost, vitalita, kondice. Pomalu budou mizet i různé novotvary, bradavice, cysty, bouličky a zatvrdliny, ztuhlost a bolest svalů a kloubů atd., ustane zácpa. Tělo se čistí a regeneruje. Ustupuje také sklon k přejídání a konzumaci drog.

Spolu s gliadinem však v našem těle působí jako největší „lepídko“ také kasein (mléčná bílkovina) a cukr. Pro dosažení optimálního zdravotního stavu je proto důležité vyřadit ze svého jídelníčku také tyto dvě látky. Ale to už je jiná pohádka...

Zdroj: <http://kolinger.cz>

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

■ MUDr. Jonáš radí

Zajímalo by mě, jak se dá pomocí přístroje Salvia změřit

a) zda je konkrétní potravina (např. jablko) v pořádku, b) zda je tato potravina vhodná pro daného klienta. Můžete mi dát nějaký „návod“?



Jaroslav S., Mladá Boleslav

EAV přístroj Salvia je možno používat různými způsoby. Můžeme jím měřit toxiny v lidském organismu, jestliže máme buď srovnání s testovacím toxinem, a nebo příslušný pojem zabudovaný v EAM programu. Můžeme měřit kvalitu funkce orgánu a příčinu jeho eventuálních poruch. Salvia nás ale také může ubezpečit o tom, že orgán funguje bezchybně a jeho toxické zatížení je nulové či ve chvíli měření neaktivní, až už se jedná o toxiny způsobené mikrobiálními ložisky nebo o emoce (tyto dva toxiny se mohou projevovat aktivně a nebo mohou být latentní, skryté, a projevit se až za určitý čas v určité situaci). Salvií můžeme rovněž měřit látky, které mají pozitivní účinek na náš organismus, např. léčivé byliny, homeopatika, drahé kameny či látky používané k aromaterapii. V těchto případech očekáváme od dané látky pozitivní účinek na lidský organismus, a tudíž pokles ručičky na 50 až 60 hodnotíme jako kladný, pozitivní účinek. Je dobré, když si dáme tento účinek do souvislosti s nějakým orgánem, a proto k měřené látce přidáváme v našem testovacím souboru různé anatomické struktury. Pak víme, na co přesně můžeme testovanou látku využít.

Salvii však můžeme použít i k testování a vyhledávání látek, které organismu škodí. Uvedme si praktický postup. Do staneme lék na vysoký krevní tlak, tzv. antihipertenzivum. Necítíme se po tomto léku dobře. Náš postup bude následující: Na EAM programu navolíme problém, který by měl být tímto lékem léčen. V tomto případě je to tzv. esenciální hypertenze, která tvoří asi 90 % případů hypertenzních chorob (zbylých 10 % nemůžeme označit jako esenciální, tzn. neznámého původu, protože mají příčinu např. v ledvinách či v jiném onemocnění). Heslo „esenciální hypertenze“ nám způsobí pokles ručičky na 60. Přidáme do měřicí misky příslušný lék a sledujeme, zda ručička vystoupá na 80. Stane-li se to, pak tento lék skutečně působí na náš případ hypertenze. Nevystoupá-li ručička na 80 a zůstane-li na 60, pak lék, který bereme proti hypertenzi, není v našem případě účinný, a bylo by tedy vhodné hledat jiný lék z jiné farmakologické skupiny nebo lék jiného složení pocházející od jiné firmy apod.

V testování vlivu léku na náš organismus však můžeme pokračovat dál. V testovacím programu nemáme žádný údaj a měříme v misce pouze zmíněný lék. Jestliže ručička zůstává na 80, pak tento lék nemá negativní toxický vliv na náš organismus a můžeme jej brát bez ohledu na to, jestli je účinný nebo není. Klesne-li ručička na 60, musíme se přesvědčit, zda jde o účinek pozitivní či negativní. Pozitivní účinek se může týkat jenom krevního tlaku. Přidáme tedy k testovanému léku, jak už bylo řečeno, heslo „esenciální hypertenze“. Jestliže by se jednalo o negativní účinek tohoto léku, pak by se tento účinek musel týkat jiného orgánu – na jiný orgán nemůže mít testovaný lék pozitivní vliv, protože to by farmakologické firmy již dávno při pečlivém →

a dlouhodobém testování zjistily. K léku si pak můžeme přidávat různé orgány, nejčastěji to jsou játra, mozek či ledviny, ale mohou to být i další tkáně a orgány. Pokud po předchozím poklesu na 60, což ukazuje na nějakou účinnost této látky na náš organismus, stoupne ručička po přidání testovacího orgánu na 80, můžeme tento vzestup hodnotit jako důkaz toxického působení léku na orgán.

Další kapitolou využití EAV přístroje Salvia může být měření potravin. U potravin nebudeme očekávat pozitivní léčebný účinek. Jestliže potraviny vložíme do testovací mísky a nenastane pokles ručičky (stupnice přístroje ukazuje stále na 80), pak tato potravinu nemá toxické účinky na náš organismus. Jestliže však po vložení potraviny klesne ručička na 60, pak jde o toxický účinek. Ten může být dvojího typu. Za prvé se může jednat o metabolickou problematiku, a náš organismus tedy obecně nesnáší některou součást této potraviny. Například u mléčného výrobku může takto být označen kasein, mucin, mléčný tuk nebo mléčný cukr, dále to může být některý typ živočišného tuku, gluten, obilniny, cukr nebo sůl, zkrátka různé složky potravin, které náš organismus neumí metabolizovat a o kterých hovoříme na přednáškách v souvislosti s poruchami metabolismu a s metabolity jako o jedech. Jak se přesvědčíme, že se jedná právě o tento toxický účinek měřené potraviny? Přesvědčit nás o tom může následující postup. Vyndáme potraviny z měřicí mísky a navolíme v EAM programu v kapitole „potravinové alergy“ ideální potraviny, eventuálně vyhledáme určité součásti potraviny v kapito-

le „obecné příčiny nemocí“ (např. kasein, mucin, gluten atd.). Jestliže i na tento ideální obraz potraviny ručička klesá na 60, jde zcela jistě o principiální nesnášenlivost zmíněné potraviny, ať už alergického nebo metabolického původu.

Jestliže však ručička poklesla na 60 a ideální obraz potraviny nevykazuje pro nás žádný toxický vliv, jedná se o vliv přidaného toxinu či důsledek znečištění potraviny apod. Jde tedy pouze a výhradně o konkrétní měřenou potraviny (potravina od jiné firmy nemusí tento pokles vykazovat, a nemusí tedy na nás působit toxicky). V tomto případě máme možnost toxin přítomný v potravine hledat. Může to být některá přídatná látka, kterou objevíme, když přidáme k potravine z kapitoly „alergy“ přídatné látky, tzv. éčka. Nebo to může být např. zemědělská chemie a v tom případě zjistíme k potravine z kapitoly „alergy“ přídatné látky, která je toxická, přidáním pojmu pesticidy, insekticidy, fungicidy. V potravine mohou být těžké kovy, ale také plísně a jejich toxiny nebo přemnožené mikroorganismy (enterokoky, grampozitivní koky, anaerobní mikroorganismy atd.). Nezapomeňme také na měření jejich toxinů, které mohou být ještě toxičtější než mikroorganismy sám. Není však nutné se vždy zabývat tím, kterou jedovatou látkou konkrétně potravina obsahuje. Potravinu, jež na nás působí toxicky, jednoduše nepoužijeme.

Testovat je možné nejen běžné potraviny, které obsahují různé jedovaté látky poměrně často, ale samozřejmě i bio potraviny; značka bio nezaručuje vždy netoxičnost, protože i bio potraviny obsahují např. plísně. Potraviny můžeme testovat také tehdy,

máme-li pochybnost o jejich čerstvosti, např. jsou-li na hranici expirační doby nebo byly déle otevřené či nevhodným způsobem skladované apod. Zkrátka Salvia nás upozorní i na minimální množství jedů, se kterým by se náš organismus vyrovnal. Je ale zbytečné zatěžovat organismus jedy, o kterých víme. V jiném případě nás však měření může zachránit od nějakého velmi silného toxinu, např. toxinů anaerobních či plísňových.

V rámci tématu alternativního využití Salvia, která byla původně určena jen k vyhledávání toxinů v lidském organismu, se můžeme ještě zmínit o měření toxicity oblečení a hraček. Zvláště pro ty, kdo mají v rodině malé dítě, může být tento postup velmi důležitý. Víme z tisku, že jak hračky, tak oblečení mohou obsahovat jedovaté látky, zejména pokud jsou vyrobeny v Číně, kde se používají bez kontroly různé zakázané látky, jako jsou ftaláty či barvy s obsahem kovů. (Nedávno jsme se ze sdělovacích prostředků také dozvěděli o přítomnosti melaninu v mléčných výrobcích vyráběných v Číně.) Koupíme-li nějakou hračku nebo dětské oblečení, není nic snazšího než na vlastní ruce nebo na ruce někoho z rodiny nastavit citlivost přístroje Salvia, aby ručička ukazovala na 80, a položit hračku nebo oblečení tak, aby se předmět dotýkal měřicí mísky. Jestliže ručička poklesne na 60, můžeme si být jisti, že měřený výrobek obsahuje toxické látky, a nebudeme ho tedy používat. Hygienické předpisy povolují určitý obsah toxických látek, např. obsah nějakého toxického kovu nebo nějaké chemikálie, ale na náš organismus může i množství toxinů, kte- ➔

příležitostně

Jed z nebes

Nejnovější vědecké studie dokazují, že dešťové přeháňky nad Evropou obsahují tak vysoké dávky rozpuštěných pesticidů, že tuto vodu vůbec nelze pít. Normy států Evropské unie i USA povolují obsah maximálně sto nanogramů určitého pesticidu v litru pitné vody. Přitom je prokázáno, že dešť obsahuje zejména v prvních minutách, když začne pršet, mnohonásobně větší množství škodlivých látek, například až čtyři tisíce nanogramů běžného pesticidu nazývaného 2,4-dinitrofenol. Měření ukázala, že z náhodně vybraných jedenačtyřiceti bouří bylo v devíti případech překročeno povolené množství také u další látky – atrazinu. Atrazin je syntetický herbicid používaný při pěstování kukuřice, cukrové třtiny, sóji, ale také v lesnictví. V České republice není registrován, v EU je už také zakázán. Způsobuje podráždění kůže a očí, alergie, nevolnost, zvracení a je také možným karcinogenem. U zvířat působí toxicky na nervový systém, játra a ledviny.

Dešť je nejedovatější především tehdy, když přichází po delším období sucha. Pokud navíc byla v tomto období okolní pole ošetřena pesticidy, je v prvních minutách, kdy začíná pršet, dešťová voda doslova plná jedů. Navíc se zachytává v podzemních nádržích a ve studnách a ty pak představují vážné zdravotní nebezpečí. Švédští lékaři přišli s teorií, podle níž je velké množství pesticidů ve vodě zodpovědné za zvyšující se počet rakovinných onemocnění v celém západním světě. Lékaři předpokládají, že pesticidy obsažené v dešti potlačují lidskou imunitu. Ta pak dovoluje takovým virům jako například EB virus vyvolat v organismu reakce, které vedou k vypuknutí nádorového onemocnění.

Zdroj: 100+1, 5/2009

ré je pod hygienickou normou, účinkovat špatně, pokud je tělo mimořádně citlivé na tuto toxickou látku. Proto doporučuji, aby se měření toxinů v předmětech, které vás obklopují, a v potravinách, které jíte, stalo součástí vašeho života. Zaberete vám jen několik desítek sekund ze dne, a to je jen velmi malá oběť ve srovnání s přínosem, který toto měření může mít.

Chtěl bych se zeptat, zdali prodáváte také DVD o nové sadě psychoharmoni®, obdobné jako DVD o bioharmoni®. Nikde se totiž nepíše, jaké je informační složení nové sady. Píše se pouze, že nová sada neobsahuje jen informační složení preparátů Emoce, Streson, NoDegen, MindDren, ale obsahuje i další složky k detoxikaci od emočních zátěží. Jelikož o dalších emočních preparátech, jako jsou Emoce, NoDegen aj., nevím, po kurzech poslední dobou nechodím a v katalogu nic takového není, zajímalo by mě, co je složením, pro případ, že bych chtěl nahrazovat tuto novou sadu preparáty.

Jiří Š., Liberec

Složení těchto preparátů bylo již na stránkách bulletinu probíráno, ale je samozřejmé, že ne každý čtenář má k dispozici všechny bulletiny, které vyšly v minulosti. Bohužel nám zatím chybí publikace, která by trvale informovala o smyslu a účincích jak psychoharmoni®, tak i dalších preparátů. Výzkum preparátů a příprava přednášek na školicí akce nás natolik zatěžuje, že čas na vytváření dalších potřebných publikací nacházíme jen velmi obtížně. Tím omlouvám neexistenci řady publikací, které by pro příznivce detoxikace měly být k dispozici.

V preparátech psychoharmoni® máme obsažené tzv. hmotné organické struktury našeho organismu, které jsou častým nositelem emocionálních stresů, blokových emocionálních konfliktů, psychosociálních stresů a dalších forem psychických toxinů. Jde tedy především o mozek. Další součástí psychoharmoni® jsou některé neemocionální toxiny, které poškozují nervový systém, a ten se pak stává snadnou obětí stresu a jiných psychických toxinů. Jde především o gluten, ale nebezpečný v tomto ohledu může být i nedostatek minerálů a vitaminů, které se nevstřebávají do organismu. Třetí součástí setu psychoharmoni® jsou chybné psychické programy způsobené především různými typy stresů, ale také výchovou a nezaviněnými situacemi, do kterých se v životě dostáváme např. vlivem učitelů, společnosti apod. Jde tedy o emocionální toxiny v pravém slova smyslu. Především složka emocionálních toxinů je průběžně doplňována tak, aby zachytávala co největší množství těchto toxických programů v naší populaci. Co však v psychoharmoni® nenajdeme, to jsou somatizované toxiny. Pod pojmem somatizované psychické toxiny rozumíme toxiny psychického původu, které jsou vázány na různé orgány a tkáně. Víme, že orgánů a tkání máme v našem organismu značný počet a nebylo by možné je seriózním způsobem spojit s ostatními toxiny, jejichž detoxikující programy jsou obsaženy v psychoharmoni®. Tyto somatizované toxiny jsou umístěny v setu bioharmoni®, kde máme k dispozici preparátů osm, a je tedy možné do nich zahrnout celý komplex somatizovaných toxinů a tkání, které jsou zmíněnými toxiny poškozovány.

Vážení kolegové,

obracíme se na vás s nabídkou spolupráce. Jistě jste zaznamenali, že se snažíme bulletin rozšiřovat o texty z pera těch, kdo se detoxikací zabývají dnes a denně ve svých praxích. Věříme, že řada z vás je nejen zkušeným terapeutem, ale také „psavcem“, který se o své inspirující zkušenosti rád podělí. Vaše námaha bude oceněna, konkrétní podmínky dohodneme individuálně. Pokud vás tato nabídka oslovila, pište na p.kotkova@joalis.cz.

Na spolupráci se těší

vaše redakce

aktuálně

Anketa o novém systému vzdělávání

V rámci letošního kongresového dne v Brně (21. 3. 2009) proběhla anketa na téma Nový systém vzdělávání (dále NSV). Na anketní otázky odpovědělo celkem 18 lidí, z toho NSV hodnotí pozitivně 62 %, negativně 38 % dotázaných.

Respondenti uvedli tato pozitiva:

- úspora času
- dobrá, ochotná rada
- spokojenost

Jako negativa byly zmíněny následující body

(v závorce uvádíme naše reakce):

- zkoušky 2. stupně by měly být také mimo Prahu (→ probíhá jednání se spol. ECC)
- je třeba více termínů pro semináře nebo jejich opakování (→ nabízíme možnost stáhnout záznam z webu)
- není možnost konzultace (→ sledujete-li seminář on-line, můžete chatovat jak s přednášejícím, tak s jinými účastníky semináře)
- uvítali bychom více nových informací (→ seminář IV se bude rozšiřovat; od září 2009 plánujeme seminář V a VI s MUDr. Jonášem)
- technická náročnost (→ ke spuštění videokonference ze strany účastníka je třeba technické vybavení, které dnes bývá standardní součástí každého počítače)

Dále bychom chtěli uvést několik poznámek ke zkouškám 1. i 2. stupně:

- doporučujeme v plné šíři využít naše skripta (ke stažení na webu po zakoupení vstupenky na seminář)
- připravujeme okruhy témat ke zkouškám
- zkouška 1. stupně se skládá z 50 testových otázek, zkouška 2. stupně obsahuje 20 otázek z anatomie a 30 otázek z detoxikační praxe

Všem dotázaným děkujeme za jejich názory.

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

Srdečník obecný

(*Leonurus cardiaca*)

Jak napovídá jeho název, je srdečník obecný (jinak také buřina srdečník) bylina, jejíž účinky jsou využívány především při chorobách srdce. Dokáže tlumit srdeční arytmiie (zejména nervového původu), celkově zklidňuje srdeční činnost (tlumí např. bušení srdce), mírně snižuje krevní tlak a působí sedativně, takže může napomoci např. při nespavosti či úzkosti nebo při nadměrné vznětlivosti (sedativní působení je podobné působení kozlíku, ale je údajně až čtyřikrát účinnější). Uplatnění však nachází také v gynekologii, neboť snižuje klimakterické obtíže (návaly, pocení) a může napomoci k vyvolání opožděné nebo vynechané menstruace (vyvolává děložní stahy).

Tyto účinky jsou způsobeny látkami jako leonurin (hořčina), třísloviny, glykosidy, alkaloidy, stachydrin, leocardin, saponin, flavonoidy, organické kyseliny (např. kyselina citronová, jablečná, mléčná a vinná), křemičitany a silice.

Bylina kvete v červnu až září. Najít ji můžete zejména v nižších polohách podél cest nebo zdí, na mezích, rumišťích i v příkopech; lze ji také pěstovat. Sbírá se kvetoucí nať (*Herba leonuri cardiaca*), která se suší co možná nejrychleji za teplot do 45 °C.

Droga se podává ve formě odvaru (1 čajová lžička drogy na šálek vody, vaří se 2 minuty, berou se po polévkových lžících 2 šálky denně) nebo ve formě tinktury či vinného odvaru. Srdečník by neměly užívat těhotné ženy ani lidé s poruchami srážlivosti krve.

Zdroj: <http://botanika.wendys.cz>



Hloh prostřední

(*Crataegus x media*)

Hlohy jsou trnité keře nebo stromy, vysoké až pět metrů. Většina hlohů, které u nás divoce rostou, se velmi často mezi sebou kříží. Hloh prostřední je křížencem hlohu

obecného a hlohu jednosemenného (*Crataegus laevigata* x *Crataegus monogyna*). V léčitel-

ství lze použít jakýkoliv z našich planě rostoucích hlohů, tedy i hloh prostřední.

Hloh najdeme převážně v nižších polohách, na křovinatých stráních, mezích a pastvinách či podél cest, často se také pěstuje v zahradách a parcích. Kvete v květnu a v červnu.

Sbírá se květ, list s květem, ojedinele list, plod (*Flos crataegi*, *Folium crataegi cum flore*, *Folium crataegi*, *Fructus crataegi*). Květy a listy se sbírají krátce před rozvitím, plody na podzim. Suší se co možná nejrychleji na stinném a vzdušném místě, při umělém sušení za teplot do 35 °C.

Droga obsahuje triterpenové kyseliny, aminopuriny (adenosin, adenin, guanin), flavonoidy, antokyany, kvercetin, pektiny, saponiny, třísloviny, v plodech jsou dále přítomny karoteny, cukry a vitaminy B a C.

Hloh se užívá jako antisklerotikum, hypotonikum a sedativum. Působí zejména na srdce a krevní oběh: rozšiřuje věnčité tepny, zklidňuje srdeční neurózu, užívá se při arytmií, na doléčení infarktu myokardu, v prevenci ischemické choroby srdeční, při angině pectoris, při otocích srdečního původu a dále také při migrénách nebo klimakterických potížích. Příznivé účinky hlohu byly zaznamenány zejména při jeho dlouhodobém užívání starými lidmi postiženými „srdeční slabostí“.

Nejvhodnější lékovou formou je tinktura, která se podává třikrát denně po 30 až 50 kapkách, při preventivním užívání postačuje dvakrát denně po 15 kapkách. Hloh je možné připravit i ve formě čaje (jedna čajová lžička drogy se přelije šálkem vroucí vody, luhuje se pět minut, pije se tři až čtyři šálky denně). V domácích podmínkách je možné vyrobit i léčivou kořalku.

Zdroj: <http://botanika.wendys.cz>

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



Zdroj: J. Korbelář: *Naše rostliny v lékařství*

Je bio opravdu bio?

Potraviny označené logem bio nejsou dietní, nezajistí vám lepší kondici, nepomohou při hubnutí, dokonce ani nemusí být „zdravější“ než běžné potraviny. Zato za ně můžete zaplatit až čtyřikrát více. Ptáte se, v čem tedy spočívá jejich výhoda?



Značka bio znamená, že se jedná o produkt ekologického zemědělství, a pěstitelé a chovatelé se tudíž chovají šetrně ke zvířatům a k přírodě vůbec.

Bio může být jakákoli potravina: nejčastěji to bývá ovoce a zelenina a dále také maso, uzeniny, mléko a mléčné výrobky, vejce, pivo, víno či dětská výživa. Při výrobě bio potravin se nepoužívají pesticidy, umělá hnojiva ani geneticky modifikované organismy. Zvířata jsou chována tak, aby měla možnost výběhu nebo pastvy, krmí se přírodními krmivy bez stimulatorů růstu či hormonálních přípravků. Farmáři se snaží, aby zbytečně netrpěla při transportu a porážce. Na zpracování výrobku se nepoužívají umělá barviva, aromatické a konzervační látky, dochucovadla ani jiné cizorodé přídatné látky.

Bio zemědělec musí získat potvrzení, že se v okolí nevyskytuje pole, kde se práškují, nepadají v této oblasti kyselé deště a nejsou kontaminované spodní vody. Pak musí projít řadou kontrol a později dalšími namátkovými kontrolami. Přesto se může stát, že potraviny, které vypěstuje, určité množství chemikálií obsahují, a to např. kvůli znečištěné vodě nebo větru.

Ve prospěch bio potravin mluví také jejich kvalita – nenajdete mezi nimi žádné výrobky s označením light. Ti, kteří se snaží udržovat „štíhlou linii“ se však nemusí podle doktorky Cajthamlové ničeho obávat. Biopotraviny jsou na rozdíl od

běžných potravin sytější a chuťově výraznější, a proto nám stačí sníst jich méně.

A jak je na tom ovoce a zelenina s obsahem pesticidů? Deník MF Dnes si nechal udělat test, ve kterém bylo hodnoceno celkem 24 vzorků (jablka, mrkev, rajčata a papriky). Třináct vzorků bylo vypěstováno běžným způsobem, jedenáct vzorků neslo označení bio. Vzorky byly nakoupeny v různých obchodech, převážně v hypermarketech, a pocházely jak z české, tak ze zahraniční produkce. V testu dopadla nejlépe mrkev; chemické postřiky totiž míří na nať a ta se nepoužívá. Nejvíce pesticidů se naopak vyskytovalo v paprikách a rajčatech. Potěšující však je, že všechny nalezené chemikálie (kromě jednoho vzorku) splňovaly hygienický limit. Z uvedených jedenácti vzorků s logem bio byly limity pro ekologické pěstování splněny v deseti případech, nevyhověly pouze bio papriky ze Španělska zakoupené v Makru.

Jana Urbanová z Vysoké školy chemicko-technologické shrnuje, že zeleniny a ovoce, které nemají značku bio, se nemusíme bát. Pouze pro velmi malé děti doporučuje kupovat buď bio zeleninu a ovoce, nebo hotové dětské přesnídávky, které musejí splňovat nejprísnější limity.

Zdroje: MF Dnes, 13. 3. 2009, Magazín Dnes, 5/2009; Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

telegraficky

Zamilovanost podporuje imunitu

Organismus zamilovaných běží po dlouhé týdny na plné obrátky. Krví koluje koktejl štěstí v podobě hormonu serotoninu, adrenalinu a dopaminu. To má za následek posílení imunitního systému a účinnou obranu před nemocemi. Na nějaký kašel nebo rýmu teď opravdu není čas! Krom toho tato hormonální kombinace vyvolává trvalý úsměv na tváři a opojení štěstím. Ale pozor! Dlouhotrvající zamilovanost je pro organismus extrémně náročná!

Zdroj: www.prozeny.cz

Recept na dlouhověkost

Chcete žít o 14 let déle? Všichni víme, že jde hlavně o cvičení, střídání pití alkoholu (od jedné do 14 jednotek týdně, přičemž jednotka je 2 dl vína, 0,5 dl destilátu či 0,5 l piva), konec kouření a k jídlu pět porcí ovoce a zeleniny denně. Poprvé v historii ale vědci zkoumali, jak působí všechny čtyři zásady najednou. A došli k jed-

noznačnému a převratnému závěru: pokud se těmito čtyřmi zásadami řídíte, budete žít o 14 let déle než ti, kteří naopak nedodrží ani jednu.

Zdroj: Reader's Digest (10/08)

Jen bez mléka

Přidáním mléka se vynikající účinky čaje likvidují. Podle největších výzkumů tak působí i nepatrné množství mléka. Čaj obsahuje téměř sto třicet chemických látek, z nichž nejvýznamnější jsou trísloviny. K nim patří např. polyfenoly, katechiny a další. Vracejí pružnost cévám a působí tak příznivě na kardiovaskulární systém. Snižují vysoký krevní tlak, pomáhají při revmatickém zánetu srdeční nitroblány a působí také jako antioxidanty, které snižují nebezpečí rakoviny, v tomto případě jícnu a žaludku. Přidáme-li mléko do čaje, proteiny, které jsou v něm obsažené, koncentraci katechinů prudce snižují a kladné zdravotní účinky čaje zcela likvidují.

Zdroj: 100+1, 1/2009

■ **zdravě & chutně**

Nastavovaná kaše

hrnek jahel, hrnek pohanky, sójová omáčka Tamari, majoránka, česnek, cibule, olivový olej, sůl

Spařené jáhly a propláchnutou pohanku nasypejte do vroucí osolené vody. Na tyto dva hrnky obilovin je třeba pět až šest hrnků vody. Vařte na

mírném ohni 30 až 40 minut (občas promíchejte) s přiklopenou pokličkou. Pokrájenou cibuli osmažte na oleji do zlatova a posypte uvařenou míchanou kaší. Ozdobte zelenou cibulkovou natí a zakapejte omáčkou Tamari. Jako příloha se hodí kysané zelí.



Tuňákové pesto s žitnými špagetami

žitné špagety, konzerva tuňáka v olivovém oleji, petržel, sardelová pasta, bílý jogurt, olivový olej, citronová šťáva, sůl, mletý pepř

V mixéru rozmixujte tuňáka, dvě lžice oleje, sardelovou pastu (opatrně dávkujte – je aromatická!). Do rozmixované směsi přidejte čerstvý mletý pepř a bílý jogurt a zakapejte citronem. Do uvařených těstovin vmíchejte vzniklé tuňákové pesto a ozdobte petrželkou.

Náš tip

Obiloviny a výrobky z nich by měly tvořit přibližně čtvrtinu konzumovaných potravin.

AKCE – STANDARDNÍ SYSTÉM VZDĚLÁVÁNÍ

17. 6. 2009 – ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10

UKÁZKOVÉ MĚŘENÍ –

„STÁŽ U VLAĐKY MÁLOVÉ“

Doškolovací kurz praktické práce se Salvií

- procvičení měření, vyhledání a odstranění chyb při měření*
- používání sad a programu při vlastním měření, kombinace s preparáty*
- praktické příklady postupu detoxikace – ukázkové měření pěti účastníků kurzu:*

- zaměření na konkrétní problém,*
- neurčitě problémy různého charakteru.*

Náplň kurzu je dále řízena požadavky účastníků kurzu. Lze se zúčastnit i opakovaně.

Lektor: Vladimíra Málová

Doba konání: 9:30–15:30

Cena: 1000 Kč, platba na místě

Přihlášky a informace: ECC Praha,

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

eccpraha@joalis.cz

Nutno přihlásit se předem!

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

Skripta: 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

7. 5. 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 Salvií, měření na Salvií 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

AKCE – NOVÝ SYSTÉM VZDĚLÁVÁNÍ

5. 5. 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, bioharmonie®, psychoharmonie®. Obecné příčiny nemocí.

postupy při měření pomocí EAM setu. Lze se zúčastnit i opakovaně.

Lektor: Mgr. M. Vilánková, M. 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

12. 5. 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 váš e-mail testovací arch, který vyplníte a odešlete do hodiny ukončení zkoušky zpět na e-mail, ze kterého jste testovací arch obdrželi.

Doba konání: 15:00–18:00

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

13. 5. 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

13. 5. 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

14. 5. 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

20. 5. 2009 – Malinovského nám. 4, Brno – Dům odborových služeb, místnost 415 A

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: Ivana Buchtelová, Jaroslav Krejčí

Doba konání: 8:45–16:00

Cena: 1000 Kč, platba na místě!!!

Přihlášky a informace: Body Centrum, Cejl 7, 602 00 Brno, tel: 545 241 303, info@bodycentrum.cz

21. 5. 2009 – Economy Class

Company, s. r. o.,

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. 5. 2009 – Body Centrum, Cejl 7, Brno

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: 10:00–12:00

Cena: 299 Kč, platba na místě!!!

Přihlášky a informace: Body Centrum, Cejl 7, 602 00 Brno, tel: 545241303, info@bodycentrum.cz

Nutno přihlásit se předem!

26. 5. 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.

Skriptá: Somatologie I

Lektor: Vladimíra Málová

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

2. 6. 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, bioharmonie®, psychoharmonie®. Obecné příčiny nemocí. Přímá účast 10 posluchačů, přes videokonferenci neomezený počet zájemců. Lze se zúčastnit i opakovaně.

Skriptá: Somatologie II

Lektor: Vladimíra Málová

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

4. 6. 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

9. 6. 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 váš e-mail testovací arch, který vyplníte a odešlete do hodiny ukončení zkoušky zpět na e-mail, ze kterého jste testovací arch obdrželi.

Doba konání: 15:00–18:00

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

**10. 6. 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

**18. 6. 2009 – Economy Class
Company, s. r. o., 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!

23. 6. 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.

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

30. 6. 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®. Obecné příčiny nemocí. 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

LETNÍ ŠKOLY

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

**LETNÍ ŠKOLA PRO ZAČÁTEČNÍKY
S MUDR. JONÁŠEM A ING. JELÍNKEM**

*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. JELÍNKEM
PLNĚ OBSAZENO!!!**

**14. 6. – 19. 6. – Štrbské Pleso, hotel
Baník**

**LETNÍ ŠKOLA NA SLOVENSKU
www.joalis.sk**

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!

Bulletin informační medicíny.

Vydání květen–červen 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.



**Ilustrace ke článku
Strach, úzkost Ing. V. Jelínka**

Mgr. Yvetta Hánlová - ÚZKOST - PRAMENY
akrylové barvy, karton, 80 x 120 cm



Mgr. Yvetta Hánlová - ÚZKOST - PROVAZOLEZEC
akrylové barvy, karton, 130 x 105 cm

**Ačkoliv si to mnoho lidí nepřipouští,
vysoká hladina cholesterolu je problém, jehož důsledky
mohou závažně narušit celkový zdravotní stav organismu.
Jedná se přitom o jednu z nejčastějších zátěží obyvatel
tzv. západního světa.**

Vysoká hladina cholesterolu je dnes většinou pokládána za genetickou záležitost.

Množství lidí s touto poruchou se však rychle zvyšuje, což napovídá, že genetické dispozice nejsou jeho vlastní příčinou.

Tu spatřuje detoxikace v narušené funkci jater.



**Zvýšená hladina krevních tuků
může mít za následek:**

- poškození cévního systému
- ukládání tuků do orgánů, zejm. do jater
- tvorbu podkožních nádorů
- obezitu

Pro optimální výsledky detoxikace je vhodné kombinovat preparát Achol zejména s preparáty Vegeton, Hypotal a Mezeg.

Preparát Achol pomáhá především:

- odstraňovat mikrobiální ložiska z jater
- optimalizovat metabolismus cholesterolu a triacylglyceridů

Tip: Doporučujeme věnovat pozornost také stravování a životnímu stylu.

Více informací najdete v rubrice Galerie preparátů.

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