

**Toxin,
který jsme přehlédli**

Ledviny

**Metabolismus vápníku
a toxické kovy**

Toxoplasma gondii

úvodník

Další rok utekl... – ne jako voda, ale tak, jak už roky běhají, a brzy tu zase bude čas, kdy paní Zima mává kouzelným proutkem a zahaluje přírodu bělostným hávem (netýká se Prahy, pozn. red.). Všichni živí tvorové se ukládají ke spánku, aby obnovili své síly a načerpali energii na další období. Jediný, kdo ignoruje období zimního klidu, je – jak jinak – člověk. Každý čin však má své následky, a tak člověk za tuto nerozvážnost platí nemocemi orgánů okruhu ledvin, jejichž čas je právě v měsících listopad a prosinec. Ledvin se proto týká i náš článek v rubrice Orgány čínského pentagramu a rovněž stať Metabolismus vápníku a toxické kovy.



Jak jsme slíbili v minulém čísle, přinášíme vám další informace o připravovaném systému vzdělávání a vyhodnocení ankety z letní školy. V předchozím čísle jsme vás také vyzvali, abyste nám napsali své připomínky k bulletinu. Děkujeme za slova chvály i za konstruktivní nápady. Na základě vašich návrhů jsme zařadili dvě nové rubriky: V rubrice „Z deníku terapeuta“ budeme uvádět případy z praxe a rubrika „MUDr. Jonáš radí“ bude obsahovat odpovědi MUDr. J. Jonáše na zajímavé dotazy klientů.

Dále chystáme novinku – na webu i v bulletinu budeme publikovat kazuistiku včetně podrobných lékařských zpráv. Pokud se chcete podílet na tomto projektu spolu s námi, pište na adresu p.kotkova@joalis.cz (není nutné uvádět osobní údaje klienta, stačí pohlaví a věk). Autoři uveřejněných příspěvků budou odměněni dárkem ze sortimentu firmy Joalis.

Právě teď je ale ze všeho nejdůležitější, abyste si udělali čas sami na sebe. Pokuste se odhodit stranou starosti. Uvařte si čaj, uveleďte se pohodlně v křesle, zavřete oči a odpočívajte. Představte si, jak sedíte u krbu, ve kterém plápolá oheň, a díváte se do zasněžené krajiny přes zamrzlé okno. Že je to kýč? Možná. Ale uvidíte, co to s vámi udělá...

vaše redakce

Obsah

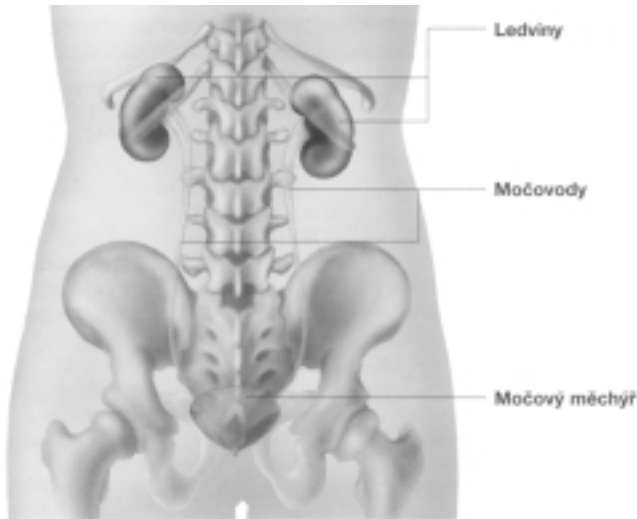
úvodník	2
orgány čínského pentagramu	Ledviny	3
příležitostné	Všemocná antibiotika?	4
psychika & detoxikace	Toxin, který jsme přehlédli	5
příležitostné	Počet lidí s atopickým ekzémem strmě roste	6
psychika a detoxikace	Hyperaktivní dítě V	6
kovy kolem nás	Metabolismus vápníku a toxické kovy	8
galerie preparátů	psychoharmoni®	9
aktuálně	Výsledky ankety z LŠ	9
mikrobiologie	Toxoplasma gondii	10
příležitostné	Mohou paraziti ovlivnit naše chování?	10
MUDr. Jonáš radí	Detoxikační projevy u bioharmoni®	12
	Preparáty a zkouška na alkohol	12
psychika & detoxikace	Glandulae suprarenales	13
psychika & detoxikace	Toxičtí lidé VII	15
příležitostné	Vltava v ohrožení	15
strava & metabolismus	Obilniny dříve a dnes	16
příležitostné	„Zbytečné orgány“	18
novinky z Joalis s. r. o.	Nový systém vzdělávání II	19
	Uvádíme na trh	22
z deníku terapeuta	Jen tak mezi řečí...	23
za zdravím na zahrádce	Aronie, kopřiva	24
příležitostné	Recepty z domácí lékárny	24
zdravě & chutně	Brokolice, brokolicevý salát s chlebovým nákyem	25
kalendář akcí	Připravované akce	26

Foto na titulní straně: www.samphotostock.cz

Ledviny

V minulém čísle bulletinu jsme otevřeli novou rubriku s názvem **Orgány čínského pentagramu**, ve které jsme se věnovali plicím. Dnes bude řeč o ledvinách, jejichž čas nastává právě nyní, v měsících listopad a prosinec.

Ledviny mají typický fazolovitý tvar. Jsou umístěny v zadní části dutiny břišní tak, aby byly mechanicky chráněny dolními žebry; pravá ledvina je přitom kvůli umístění jater o něco níže než levá, levá ledvina je zase větší a těžší. Délka ledviny je okolo deseti cm a její šířka asi tři cm.



Před mechanickými nárazy jsou ledviny chráněny vazivovým pouzdem (*capsula fibrosa renalis*) a tukovým pouzdem (*corpus adiposum pararenale*). Když člověk stojí, jsou ledviny jakoby „ponořeny“, stejně jako ostatní vnitřní orgány. Při dýchání kopírují pohyby hrudníku. Správná technika dýchání proto pomáhá uvolňovat ledviny, a tedy i odstraňovat z nich stres.

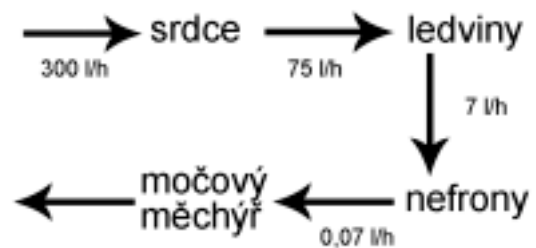
Hlavní funkcí ledvin je nepřetržitá filtrace krve. Tento proces můžeme přirovnat k průmyslovému čištění odpadních vod – veškerá krev, kterou máme v těle, projde mnohokrát denně ledvinami, které ji vyčistí a odstraní z ní odpadní látky našeho metabolismu i některé

toxiny, a to ty, které jsou rozpustné ve vodě (jako např. některé léky, chemické látky nebo některé toxické kovy).

Ledvina se skládá ze tří hlavních částí: z kůry, dřene a ledvinové pánvičky, která ústí do močovodu.

V ledvinové kůře se nacházejí nefrony, základní filtrační jednotky. Některé nefrony jsou umístěny blíže k povrchu ledviny, zatímco jiné jsou zanořeny hlouběji směrem ke středu ledviny. Tím se zajišťují odlišné fyzikálně-chemické poměry, ve kterých nefrony pracují, a tedy i jejich mírně odlišné filtrační schopnosti. Nefronů se v kůře ledvin nachází okolo jednoho milionu.

Každý nefron přijímá krev z ledvinové tepny (*arteria renalis*) a odvádí ji ledvinovou žilou (*vena renalis*). Do ledvin je dopravována asi čtvrtina krve z celkového srdečního objemu, do nefronů putuje asi desetina z tohoto množství. To znamená, že nefrony „nasaží“ z krve, která protéká okolo nich, denně asi 170 litrů tekutiny. Tato tekutina je přefiltrována, čímž vzniká tzv. primární moč. Z té se však většina vrací zpátky do krevního oběhu, takže pouze jedno procento z tohoto filtrátu putuje přes sběrné tubuly (nacházející se ve dřeni ledvin) do ledvinové pánvičky, kde se tato tekutina sbírá a putuje dále do močovodu a močového měchýře. Za 24 hodin tak ledviny vyprodukují asi 1,5 litru definitivní moči.

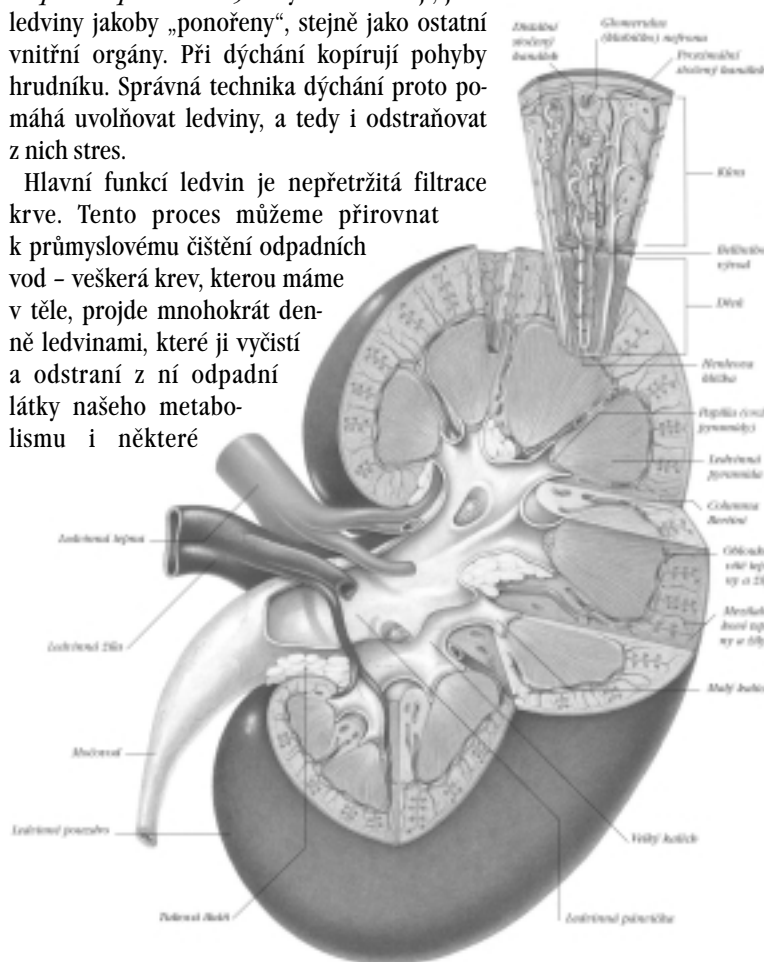


Všechny tyto děje jsou součástí dokonalého a nesmírně důmyslného systému filtrace, který má za úkol zajistit, aby se důležité látky vrátily zpět do krve a naopak nepotřebné vyloučily z těla ven. O tom, jaká látka projde přes glomerulární filtr a dostane se pak do výsledné moči, z velké části rozhoduje velikost molekuly této látky (např. červené krvinky a bílkovinné molekuly jsou příliš velké, a tak zůstávají v krvi stále). Můžeme si to zjednodušeně představit jako prosívání písku přes síto.

Jak již bylo řečeno, většina tzv. primární moči je zpětně vstřebána (reabsorbována) do krve. Mezi látky, které se u zdravého člověka tímto způsobem vstřebávají, patří zejména glukóza a většina aminokyselin. Přítomnost těchto látek v moči proto může signalizovat nemoc, např. cukrovku (*diabetes mellitus*).

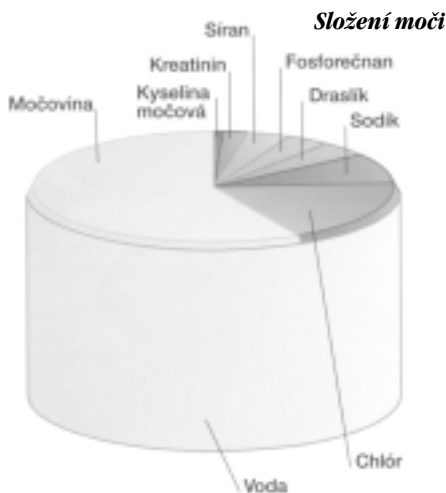
Definitivní moč je z 95 % tvořena vodou. V ní jsou rozpustěné látky, které již tělo nepotřebuje. Největší podíl zde má močovina, která vzniká v játrech jako odpadní produkt metabolismu aminokyselin. Dále je to kyselina močová, která, není-li vylučována v dostatečném množství, se může hromadit v kloubech a být příčinou dny; v tomto případě používáme na detoxikaci přípravky Joalis Metabex.

Ve výsledné moči je přítomný také kreatinin, vznikající jako odpadní produkt při práci svalů, některé druhy fosfo- →



rečnanů a síranů a v neposlední řadě chlorid sodný (chloridové a sodné ionty) a chlorid draselný (chloridové a draselné ionty). Nesmíme zapomenout na to, že ledvinami se vylučují také některé druhy léků a dalších chemických látek.

Ledviny mají kromě odstraňování nepotřebných látek z těla také další funkce. Mezi ty nejvýznamnější patří regulace vylučování vody z těla. Děje se to prostřednictvím antidiuretického hormonu (ADH), který je vylučován hypothalamem. Podáváme-li například fyzický výkon, tělo se více potí a hypothalamus vyšle signál do hypofýzy, která vyloučí více ADH do krve. Krví je tento hormon dopraven do ledvin, kde je identifikován speciálními čidly, genově danými receptory. To pak způsobí větší reabsorpci vody, a tedy její menší vylučování do výsledné moči.



Ledviny také:

- aktivují provitamin D, z něhož se tvoří díky působení slunečních paprsků vitamin D. Ten pak stimuluje vstřebávání vápníku z tenkého střeva do krve (více viz článek Metabolismus vápníku a toxické kovy).
- vylučují hormon erythropoetin, který stimuluje červenou dřev v kostech k tvorbě vyššího počtu červených krvinek, což vede k lepšímu okysličování krve. Erythropoetin (zkratka EPO) se kvůli svým vlastnostem často používá jako doping ve vrcholovém sportu, přestože to bylo zakázáno.
- řídí poměr mezi vyloučeným a vstřebaným draslíkem a sodíkem.
- vylučují enzym renin, který se podílí na regulaci krevního tlaku. Jestliže tedy někdo trpí vysokým krevním tlakem, je třeba detoxikovat ledviny, a tím obnovit jejich správnou funkci; nesmíme

přitom zapomenout na odstranění emocionálních zátěží včetně stresu.

Podle čínského pentagramu k ledvinám patří:

- živel voda, protože ledviny řídí v těle hospodaření s vodou a jsou jimi vylučovány hlavně látky, které jsou rozpustné ve vodě.
- roční období zima, protože v zimě voda mrzne na led, a je to tedy pro ledviny kritické období. Každé nastydnutí bederní oblasti zad přináší ledvinám stres, a proto bychom se měli teple oblékat.
- strach a úzkost, protože jakákoliv slabina nebo negativní emoce na ledvinách znamená neschopnost správně čistit krev. To je pro organismus nepřijatelná situace, která může v krajním případě vést až ke smrti. Proto je okruh orgánů ledvin tak těsně spojen s okruhem orgánů srdce – krví. Někdy bývá výhodné před detoxikací ledvin uskutečnit detoxikaci srdce a tepenného systému, zvláště nachází-li se v srdci infekční ložisko.
- vzdychání a hekání (tj. hláska „h“), protože se tím uvolňuje stres v ledvinách. Člověk je nucen při vyslovení hlásky „h“ zapojit nejhlubší struktury plic a poslat „energii“ do oblasti ledvin.
- slaná chuť, protože chlorid sodný je sůl, jejíž obsah v organismu je ledvinami přísně hlídán. Osoby, které mají nemocné ledviny nebo mají např. vysoký krevní tlak, by proto neměly příliš solit.

K detoxikaci ledvin a ledvinového okruhu použijeme zejména tyto preparáty:

Joalis UrinoHelp
Joalis UrinoDren
Joalis Deuron
Joalis OsteoDren
Joalis InfoDren K I
Joalis Antimetall Pb
Joalis Antimetall Cd
Joalis Metabex
Joalis NeuroDren

Mnoho úspěchů při detoxikaci ledvin přeje

Ing. Vladimír Jelínek

Ilustrace: R. Walker: Velká rodinná encyklopedie lidské tělo; P. Abrahams, R. Druga: Lidské tělo; Kol. autorů: Lidské tělo

příležitostné

Všemocná antibiotika?

Zvykli jsme si užívat antibiotika jako všelék, který nás zbaví jakékoli nemoci. Stále častěji se ale množí případy, kdy osvědčená léčba antibiotiky nezabírá. Některé bakterie jsou totiž natolik rezistentní, že už je lze jen stěží antibiotiky ovlivnit. Jedná se například o některé formy tuberkulózy nebo o zlatého stafylokoka, původce kožních nemocí, sepse a zápalu plic.

Za tuto situaci si můžeme sami. Žádáme po lékařích předepsání antibiotik i na neduhy, na jejichž průběh nemohou mít žádný vliv (např. chřipka, většina projevů nachlazení apod.). Díky tomu měly bakterie dostatek času na to, aby si proti antibiotikům vyvinuly obranné

mechanismy. Odolnost bakterií posiluje i nedostatek naší disciplíny – jestliže nedodržíme správné dávkování nebo délku podávání, nedostatečně zdecimované bakterie se (v duchu Darwinova učení o přežití silnějších) poučí, jak mají antibiotikum příště zneškodnit. Rezistentními bakteriemi jsou nejvíce ohroženy nemocnice, v nichž už mnohé mikroorganismy zmutovaly do „superbacilů“ odolných proti všemu. Jejich atakům jsou vystaveni zejména pacienti s oslabenou imunitou.

Během loňského roku spotřebovali Češi přes dvanáct milionů balení antibiotik, která stála pojišťovny dohromady více než dvě a půl miliardy korun. Polovina těchto výdajů

přitom byla zbytečná. „Nekomplikované nachlazení by nemělo být léčeno antibiotiky vůbec, zánět průdušek pouze v deseti procentech, bolesti v krku maximálně v patnácti procentech případů,“ domnívá se Doubravka Košťálová ze Státního ústavu pro kontrolu léčiv.

Lidé často vyžadují předepsání antibiotik, protože chtějí vidět okamžité výsledky. Nechtějí ztrácet čas tím, že se budou vracet do ordinace pro další předpis, a jsou často také pod tlakem zaměstnavatelů, aby se vrátili brzy do práce. V neposlední řadě zde hraje roli i reklama a marketing farmaceutických firem. Časté užívání antibiotik však snižuje imunitu organismu, nemluvě o dalších vedlejších účincích. →

V uplynulých deseti letech jsme se snažili definovat vše, co může na lidský organismus působit jako toxin. Tak se nám na mysl dostaly především logické jedy, jako jsou chemikálie a toxické kovy, ale také diskutabilní toxiny, jako léky a očkovací látky, a nebo věční průvodci lidstva, toxiny psychické. Velkou část zmíněného času jsme věnovali metabolickým toxinům, tedy toxinům, které vznikají při metabolismu potravy. Protože se naše metoda nazývá řízená a kontrolovaná detoxikace, museli jsme se zamýšlet i nad takovými zdravotními problémy, které nezmizely ani po velmi pečlivé detoxikaci od zmíněných toxinů.

Velké procento lidí v mé ordinaci si stěžuje na chronické rýmy a přetrvávající záněty v horních cestách dýchacích. Odstranil jsem chemikálie, kovy, infekční ložiska, metabolity, ale zdravotní problém nezmizel. Mnoho lidí přichází také s tím, že když začne pylová sezona nebo se ocitnou v přítomnosti nějakého zvířete, spustí se jim rýma, začnou kašlat, zrudnou jim oči. Ano, tento stav se nazývá alergie a naším přáním je, abychom detoxikací uměli vyřešit i tyto potíže.

Jednoho dne jsem sice nespal pod jabloní jako Newton a nespada mi cizorodá bílkovina na hlavu, ale napadlo mě: Je přece logické, že náš organismus, a to především sliznice orgánů, které jsou přístupné zevnímu prostředí, je vystavován nepřetržitě útokům bílkovinných částic. Pokud je bílkovina součástí potravy, musí se rozložit až na jednotlivé aminokyseliny, které jsou pak sestavitelné do řetězců vhodných pro využití v lidském organismu. Žádná cizorodá bílko-



Toxin, který jsme přehlédli

vina z potravy nemůže v lidském těle existovat a kolovat, zavinila by smrt anafylaktickou reakcí. Na procesu zpracování bílkovin se podílí mj. celý zažívací trakt svými enzymy, mikroorganismy a dalšími součástmi trávicích procesů. O tom však v našem článku není řeč. My hovoříme o bílkovině, která se vyskytuje kolem nás, ale není součástí potravy.

Každé pylové zrnko představuje zároveň zrnko bílkoviny; prach, mikroorganismy i roztoči, to všechno jsou ve své podstatě bílkovinné částice, stejně jako chlupy zvířat nebo prach z peří. Tato bílkovina nemůže být metabolizována, musí být z lidského organismu odstraněna jako nežádoucí element. Je proto sliznicemi dýchacího traktu dopravována do horních partií dýchacího systému, odkud je hlenem, kašláním a dalšími očištnými procesy exportována zpět do zevního prostředí. To se však podaří jen s částí bílkovin: ne všechny orgány jsou vybavené řasinkovým epitelem,

který je schopen tyto hutné částice posouvat směrem ven z lidského organismu. Například vaginální sliznice se tímto způsobem cizorodé bílkoviny zbavit neumí.

Při odstraňování nežádoucích látek z těla mají důležitou roli fagocyty. Fagocyty jsou specializované bílé krvinky, které mají schopnost pohltit bílkovinnou částici, tedy mikroorganismus, pylové zrnko, prach, roztoče atd., a odvést ji přes lymfatický a krevní systém pryč z organismu.

Fagocytární schopnost organismu je limitována nejen množstvím fagocytů, ale i jejich výkonností. Jen tak namátkou – výkonnost fagocytů snižuje například stres. Nebo jiný příklad: Fagocyty vznikají v kostní dřeni. Ta však není vždy prosta toxinů a toxiny mohou ovlivňovat nejen počet, ale i pracovní výkonnost fagocytů. A konečně – mimořádně znečištěné životní prostředí nebo infekce (např. infekce virová) dokážou zaměstnat fagocyty natolik, že jejich kapacita skutečně nemusí na vše stačit. Aby tělo zvládlo virovou infekci, potřebuje i několik dní, než dostatečně zvýší množství imunitních buněk.

Jsou-li sliznice trvale zatíženy částicemi cizorodé bílkoviny, může nastat situace, že se imunitní buňky musí věnovat jinému, aktuálnějšímu problému. Náš organismus pak stojí před nerudovským úkolem – Kam s ním? Domnívám se, že tělo zabudovává ne-likvidovatelné bílkovinné části do sliznice, a ve sliznici se tak nacházejí bílkovinné elementy, které ji trvale dráždí k zánětlivé pohotovosti, což je přirozená reakce na cizorodou bílkovinu.

Imunitní systém se nikdy nevrací zpět. Nikdy nemá tolik volna, aby řešil problémy, které už jednou odložil. Jestliže jsou bílkovinné části ve sliznici trvale přítomny, dochází k chronickému zánětu sliznice a ke stavu zánětlivé pohotovosti. Sliznice na to reaguje →

Lékaři mnohdy předepisují antibiotika proto, že nechtějí čekat, jak se nemoc vyvine, a brát na sebe riziko vzniku případných komplikací. V tomto ohledu jim může být pomůckou například přístroj na měření hladiny bílkoviny CRP, která odhaluje zánět. Na základě analýzy kapičky krve má lékař ve zhruba 90 % případů do několika minut jasno, zda v těle probíhá bakteriální infekce, na kterou je třeba antibiotik. Vyšetření na tomto přístroji nyní již na nátlak lékařů hradí pojišťovny.

V devadesátých letech proběhlo v Belgii, která byla jedním ze tří největších evropských konzumentů antibiotik, sedm masivních informačních kampaní, díky kterým se spotřeba snížila o čtvrtinu a rezistence bak-

terií má nyní klesající tendenci. Ve Francii zase každé euro investované do kampaně přineslo úsporu čtrnácti eur za antibiotika, která nebyla předepsána. Informační kampaně začala nedávno i ve Velké Británii, Česká republika si boj proti nadužívání antibiotik dala do programu předsednictví v EU.

Možné řešení tohoto problému spočívá v tom, že přestaneme všechno sterilizovat a dezinfikovat, necháme své děti hrát si v prachu a písku, budeme jíst biopotraviny od místních dodavatelů, a postupně si tak obnovíme poškozenou imunitu. A antibiotika si necháme jen pro případ, že to bude opravdu potřeba.

*Zdroj: Radka Smejkalová
– Bakterie v útoku, Týden*

Co dělat při potravinové alergii

Eliminační diety

Nejdokonalejší cestou, jak se zbavit potravinové alergie a často i některých projevů hyperaktivity, je takzvaná eliminační dieta. Při ní eliminujeme z jídelníčku možné i prokázané alergeny. Týká se to nejen jednotlivých potravin, ale i nejrozmanitějších potravinových přísad, upravujících např. chuť, barvu či vůni, které mají učinit stravu atraktivnější nebo usnadnit kuchyňskou úpravu. Bohužel tyto vymoženosti civilizace až příliš často zvyšují riziko vzniku potravinových alergií, dětské hyperaktivity a dalších chorobných stavů, zhoubné bujení nevyjímaje.

Před zavedením diety by si rodiče alespoň několik týdnů měli vést jídelníček: zapisovat si, kdy se chování dítěte zhoršuje a co předtím jedlo. Pokud máte dojem, že určité pochoutky a některá jídla u něj působí problémy, vyřadte je z jeho jídelníčku a pozorujte přitom případné změny v jeho chování. Je rovněž důležité, aby dítě na dietu přistoupilo dobrovolně.

K nejvíce alergizujícím potravinám patří pšenice, žito, oves, ječmen, umělé tuky, mléko, sýry, slepičí vejce, vepřové maso, mořské ryby, citrusové plody, houby kromě žampionů, květák, luštěniny, cibule, česnek, paprika, celer, petržel, kyselá jablka, ořechy a cukr.

Abychom se s jistotou přesvědčili, jaký druh potravin alergii vyvolává, vyloučíme podezřelé potraviny z jídelníčku. V případě správné volby potíže za několik dnů či týdnů ustoupí. Pokud nevíme, kterou potravinu máme podezírat jako zdroj alergie, situace je složitější. Ale i v tomto případě existuje pro rodiče odhodlané za každou cenu navrátit duševní rovnováhu svému dítěti cestička – je možné na jeden či dva týdny přejít na tzv. oligoantigenní dietu (s malým obsahem alergicky působících látek).

Tato dieta se skládá z omezeného počtu potravin, které jíme jednou týdně či řidčeji, dítě je má rádo a nevyvolávají mu žádné potíže. Může se například skládat z jednoho masitého jídla denně (třeba z jehněčího či krocaního masa), jednoho nebo dvou polysacharidových (škrobových) jídel (ryže, brambory či ovesná mouka), ovoce (například hrušky), zeleniny (zelené fazole, →

příznaky, které jsem popsal na začátku článku (např. chronická rýma nebo gynekologický výtok). V případě alergické reakce se zánětlivé pohotovosti spoluúčastní také centrální chyba v řízení imunity a další pochody. Při expozici sliznice bílkovinnými částicemi tak dojde k prudké zánětlivé reakci. Proto je odstranění bílkovinných částic ze sliznic jedním z úkolů detoxikace; podle praxe se dá říci, že jde o úkol v řadě případů naprosto zásadní. Bez odstranění bílkovinných cizorodých částic totiž nejsme schopni některé zdravotní problémy vyřešit. U jiných zdravotních problémů jsou bílkovinné částice součástí multitoxinové zátěže, takže jejich odstranění je pouze jedním z mnoha kroků, které při detoxikaci musíme vykonat. To je případ také zánětů kůže a ekzémů, kde vliv cizorodé bílkoviny nacházíme zcela pravidelně.

Cizorodou bílkovinu v orgánech a tkáních můžeme diagnostikovat EAM programem, a to v kapitole Alergeny, kde se nachází zásadní většina těchto bílkovinných zdrojů. Pojem „cizorodá bílkovina“ je po inovaci programu zařazen i v obecných příčinách nemoci, a tak můžeme obecně zjistit, zda se v organismu cizorodá bílkovina jako toxin nachází. Vložíme-li pojem cizorodá bílkovina do aktivního pole a přidáme-li jednotlivé

K odstranění cizorodé bílkoviny jsme vyvinuli preparát Non-Grata, tedy „Nežádoucí“. Tento název jsme zvolili proto, že se jedná o toxin, jehož expozici se vyhnout nemůžeme, protože je všude kolem nás, ale pokud se dostane do našeho těla, stává se nevitálním hostem.

Zajímavé je, že přísunu bílkovinných částic na sliznice jsou vystaveni všichni lidé, ale problémy trpí jenom určité procento populace. To bylo předmětem dalšího zkoumání. Jak jsem již uvedl, roli v tom hraje určitě kvalita imunitního systému. U alergiků k tomu navíc přistupuje centrální porucha imunitního systému, jejímž následkem je organismus neschopný bílkovinnou zátěž odstranit, protože je k ní jakoby „slepý“. Jako mnohem důležitější faktor se však projevil stres. Jestliže je tkáň v nějakém životním období stresována, ztrácí schopnost spontánní autonomní detoxikace a toxiny v ní zůstávají. A to je také případ cizorodých bílkovin. Proto musí být preparát Non-Grata doprovázen podáváním preparátu Mind-Dren, aby došlo k odstressování tkáně. Ta bude potom ochotna „pustit“ bílkovinné částice a nechat je organismem odstranit. Preparáty Non-Grata a MindDren (v něm se nacházejí informace, které jsou v našem

příležitostné

Počet lidí s atopickým ekzémem strmě roste

Za posledních deset let se zdvojnásobil počet lidí, které trápí atopický ekzém. Toto vrozené chronické kožní onemocnění postihuje podle přednostky dermatovenerologické kliniky Fakultní nemocnice Bulovka Jany Hercogové až 20 procent populace. Kůže je poseta pupínky, šupinatí se a silně svědí. Nemoc výrazně zhoršuje kvalitu života. Atopická dermatitida je považována za civilizační nemoc. Vlohy k ní se sice dědí, ale k rozvoji potíží přispívají alergeny vnějšího prostředí jako vzduch a potraviny.

Zdroj: MF Dnes, 13. 10. 2008

anatomické pojmy, zjistíme, který orgán je bílkovinnými částicemi poškozován.

Jak už jsem uvedl, naprosto dominantními projevy této zátěže jsou chronické záněty nosní sliznice, spojené se stavem, který nazýváme rýma, a dále některé záněty faryngu. Cizorodá bílkovina se nachází také u všech alergiků (tj. 100 % případů), kteří reagují na expozici cizorodou bílkovinou, tedy na expozici pylem, prachem, mikroorganismy, roztoči, chlupy apod. Velmi často se s touto expozicí setkáváme i u gynekologických problémů, může být rovněž součástí střevních a kožních problémů, můžeme se s ní setkat i v centrálním nervovém systému, v oku a v některých dalších orgánech.

EAM programu zahrnuté v hesle „blokovaný emocionální konflikt“) se stávají základním detoxikačním prostředkem, používaným s takovou frekvencí, jaké mohou konkurovat jen dreny sloužící k odstranění mikrobiálních ložisek.

Chronické rýmy a záněty horních dýchacích cest lze také velmi efektivně řešit pomocí přípravku Analerg. V něm je zahrnut jak preparát Non-Grata, tak preparát Mind-Dren.

Myslím, že zvládnutí problematiky cizorodých bílkovin významně posune možnosti detoxikační medicíny kupředu, a rozšíří tak nejen její úspěchy, ale i dobrou pověst.

MUDr. Josef Jonáš



brokolice), rostlinného oleje (například olivový), soli, vody a případně z multivitaminů a minerálů. Upozorňujeme, že během této diety nemá dítě v žádném případě trpět hladu a má spotřebovávat dostatečné množství potravin a tekutin, protože podvýživa či dehydratace mohou vyvolat komplikace. Pokud po jednom či dvou týdnech projevy hyperaktivity neustoupí, nejedná se zřejmě o potravinovou alergii.

Jestliže byla tato eliminační dieta úspěšná a potíže odezněly nebo se zmírnily, postupně se navracíte ke každodenní stravě. Každý týden přidávejte jedno nebo dvě jídla několikrát za sebou a pozorujte reakci. Potraviny, které nevyvolávají žádné potíže ani po dvou dnech po požití, jsou bezpečné a mohou být bez obav pravidelně požívány. „Podezřelé“ potraviny si ponechte na konec. Pokud jsou tyto potraviny „viníky“ potíží vašeho dítěte, zdravotní stav se zhorší po jejich znovunavrácení do jídelníčku.

Je-li dítě alergické na kravské mléko, musíte zajistit dostatečný přísun vápníku jinými potravinami. Při alergii na sladké mléko

může dítě dobře snášet kysané mléčné výrobky. Zaměňujte proto sladké a tučné mléčné výrobky (plnotučné mléko, smetanu, šlehačku, termixy, bobíky) za kysané a nízkotučné (biokysy, kefíry, podmáslí, bio jogurty, tvaroh). Bohužel u nás na trhu není dostatek mléčných výrobků, hlavně jogurtů, jejichž konzumací bychom si zachovali vysoký příjem vápníku a nezvýšili nadměrně až nebezpečně příjem alergenů, a navíc ještě tuků, cholesterolu a bílkovin. Zdrojem nadměrného množství bílkovin, a často i tuků, jsou také sýry. Tučné mléčné výrobky vápník sice dodávají, ale zároveň zvyšují jeho ztrátu z těla. Jako alternativní zdroj vápníku lze vyzkoušet i mléko kozí či ovčí.

Jako další zdroje vápníku mohou být využity luštěniny (fazole), listová zelenina (brokolice, kapusta kadeřávek), mrkev, sójové mléko, tofu, sezam, slunečnice, ořechy a především mák. Mák má dvanáctkrát více vápníku než mléko. Pekárenské výrobky z tmavší mouky obsahují o něco více vápníku než bílé pečivo.

U bezpečné diety při alergii na obilniny lepek je důležité dbát na dostatečný přísun vitamínů řady B v potravě.

U alergií na citrusové plody zabezpečujeme dostatečný přísun vitamínu C.

Řízená symbióza

Jedním z nejperspektivnějších a nejosvědčenejších způsobů léčby potravinové alergie a s ní spojených poruch je tzv. řízená symbióza, jejímž cílem je navodit stav ztracené ekologické rovnováhy ve střevě ve smyslu vzájemných vztahů různých druhů mikroorganismů. Řízená symbióza je indikována nejenom pacientům s projevy střevní dyspepsie, ale i nemocným trpícím distantními projevy střevní dysbiózy, včetně projevů hyperaktivity. Tato moderní forma léčby ekologické nerovnováhy v našem těle je dostupná v Institutu celostní medicíny.

Zdroj: MUDr. Josef Jonáš, MUDr. Džamila Stehlíková: Hyperaktivní dítě – přírodní léčení; foto: www.samphotostock.cz

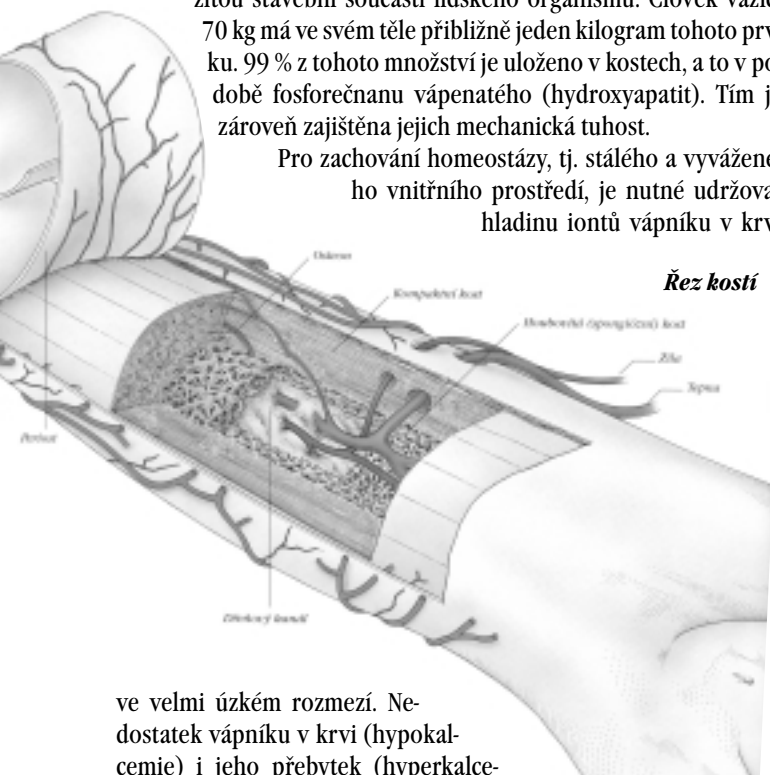
Příště: Homeopatická léčba hyperaktivity

Metabolismus vápníku a toxické kovy

V článku o ledvinách v rubrice **Orgány čínského pentagramu** jsem se stručně zmínil o tom, že se ledviny podílejí na regulaci vápníku v těle (viz také níže). Pojďme se nyní podívat na metabolismus vápníku podrobněji.

Vápník (kalcium) je kov patřící mezi biogenní prvky. Je důležitou stavební součástí lidského organismu. Člověk vážící 70 kg má ve svém těle přibližně jeden kilogram tohoto prvku. 99 % z tohoto množství je uloženo v kostech, a to v podobě fosforečnanu vápenatého (hydroxyapatit). Tím je zároveň zajištěna jejich mechanická tuhost.

Pro zachování homeostázy, tj. stálého a vyváženého vnitřního prostředí, je nutné udržovat hladinu iontů vápníku v krvi



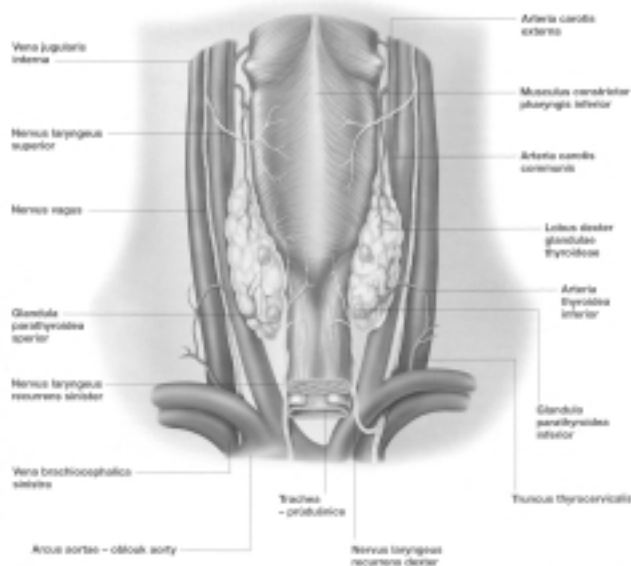
ve velmi úzkém rozmezí. Nedostatek vápníku v krvi (hypokalcemie) i jeho přebytek (hyperkalcemie) jsou stavy vedoucí k závažným zdravotním poruchám. Literatura uvádí, že porucha vápníkové homeostázy se týká až 3 % populace.

Přítomnost vápníku v těle je nezbytná pro řízení některých jevů. Bez něj by například nebylo možné srážení krve nebo celá řada enzymových reakcí. Vápník také zajišťuje uvolňování hormonů a neurotransmiterů a řídí nervosvalovou dráždivost na nervosvalové ploténce. Při nedostatku vápníku, což může nastat např. během dlouhotrvajícího fyzického výkonu, vznikají samovolné křeče svalů. Naopak při jeho nadbytku dochází ke ztrátě svalové síly a k ochablosti svalů.

Udržení fyziologické hladiny vápníku (kalcemie) zajišťují tři hormony: parathormon, kalcitriol a kalcitonin.

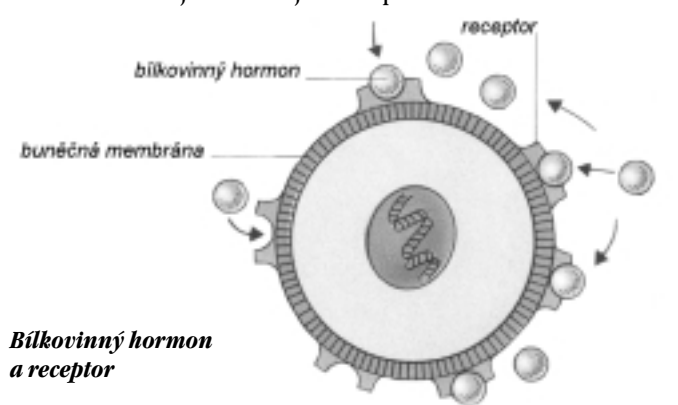
Parathormon (PTH, paratyreoidální hormon neboli hormon příštítných tělísek) je látka naprogramovaná v lidském genomu. Jedná se o bílkovinnou součástku, která je tvořena 84 písmen-aminokyselinami. Je to tedy poměrně malá bílkovina, jako většina hormonů-bílkovin. Hormon PTH je podle své genové předlohy neustále syntetizován v příštítných tělíscích (*glandulae parathyroideae*). Většina z vyrobeného množství je však hned „strávena“ enzymy speciálně vytvořenými jen pro tuto akci. Přímou v příštítných tělíscích je tak uchováváno jen tolik hormonu PTH, kolik ho vystačí na 1,5 hodiny. (Pro porovnání uvedme, že v Langerhansových ostrůvkách slinivky břišní je za normálního stavu zásoba inzulínu na několik dní, tyreoidálního hormonu ve štítné žláze dokonce na několik týdnů.) Do krve potom putuje jen malá část z množství, které bylo vyrobeno. Hladina parathormonu v krvi tedy není závislá na jeho tvorbě, ale na jeho odbourávání.

Štítná žláza a příštítná tělíška – pohled zezadu



Hormon PTH zajišťuje stálou hladinu vápníku následujícími způsoby:

- stimuluje odbourávání vápníku z kostí
 - zvyšuje reabsorpci vápníku v ledvinách (v Henleově klíčku, distálním tubulu a sběracím kanálku)
 - zvyšuje účinnost vstřebávání vápníku v tenkém střevě
- Hormonální čidla pro hormon příštítných tělísek, tzv. PTH receptory, se hojně nacházejí v kostech a ledvinách. Můžeme si to představit tak, jako kdyby byl receptor zámek a hormon klíčem. Jejich spojení otevírá cestu dalším dějům souvisejícím s vápníkovou homeostázou.



Kalcitriol je biologicky aktivní forma vitamínu D. Malé množství tohoto vitamínu přijímáme v potravě (rybí tuk, vaječný žloutek aj.), ale většinu si tělo vyrábí samo. Jedná se o poměrně složitý proces, který začíná v kůži, v tzv. Malpighiho vrstvě (spodní část epidermis). Tam z molekuly na bázi cholesterolu (7-dehydrocholesterol) vzniká působením ultrafialového záření vitamín D₃ (cholecalciferol). Ten se v játrech mění na jinou formu vitamínu D₃, ze které se v buňkách proximálních kanálků ledvin vyrábí kalcitriol.

Kalcitriol stimuluje vstřebávání vápníku ve střevě a jeho ukládání do kostí. Výroba kalcitriolu je přísně regulována, čímž je zajištěno, že se vstřebá z potravy jen tolik vápníku, kolik je ho potřeba (přestože v různých druzích potravy pochopitelně mohou být diametrálně od →

Toxoplasma gondii

Toxoplasma gondii je široce rozšířený parazitický prvok řazený v současném zoologickém systému do kmene *Apicomplexa* (5000 druhů), třídy *Coccidea*, řádu *Eimeriida*, čeledi *Sarcocystidea*. Poprvé byl parazit popsán roku 1908 z gundiho saharského (*Ctenodactylus gundii*). V jižním Tunisku tohoto výtrusovce našli CH. J. Nicolle a L. Manceaux při pátrání po původci leishmaniózy. Životní cyklus popsal v roce 1968 Hutchinson.

Mezihostitelem tohoto prvoka se může stát mnoho druhů zvířat i člověk. Nejčastěji bývají mezihostitelem hlodavci. V jejich tkáních, především mozku a svalech, se po odeznění akutní fáze infekce vytváří cysty (bradyzoity) odolné vůči atakům imunitního systému. Požití nakaženého jedince představuje zdroj nákazy pro definitivního hostitele. Definitivním hostitelem jsou pouze kočkovité šelmy, v Čechách tedy především kočka domácí.

V životním cyklu *T. gondii* se vyskytují tři infekční stadia: tachyzoity, bradyzoity v tkáňových cystách a sporozoity obsažené v oocystách.

Tachyzoit je rychle se rozmnožující forma, která napadá v teplokrevném mezihostiteli jakoukoliv buňku vyjma erytrocytů. V průběhu této fáze tvoří hostitelský organismus protilátky, které brzdí rychlost jejich množení. Imunitní reakce nakonec potlačí tachyzoity a parazit začne tvořit bradyzoity.

Bradyzoity, dříve zvané cystozoity, jsou stadiem pomalu se množícím uvnitř hostitelské buňky (tkáňové cysty). Nacházíme je zejména v kosterních svalech, bránici, myokardu, v mozku i na dalších místech. Stěna cysty je tvořena materiálem parazita i hostitele a zabezpečuje rezistenci vůči vnějším podmínkám.

Sporozoity jsou obsaženy ve vysporulovaných oocystách vylučovaných konečným hostitelem. Oocysty jsou produktem sexuálního rozmnožování parazita v epitelu tenkého střeva definitivního hostitele. Do pěti dnů po opuštění střeva v oocystách proběhne proces sporulace, při němž se vytvoří nejdříve dvě sporocysty (6–8 mm) a v každé z nich následně čtyři infekceschopné sporozoity. →

Pod pojem psychosociální stres řadíme situace, které spouštějí naši „protistresovou obranu“ řízenou mozkem přes autonomní nervový systém a nadledvinky. Organismus vykonává ve stresové situaci mnoho fyziologických úkonů, které mají za úkol zlepšit výkonnost svalů i mozku. Tato stresová reakce umožnila našim předkům přežít nepřízeň prostředí, lidské nepřátele, predátory, ale i hlad a nejistotu, proti které je ta současná téměř směšná. V dnešní době však existují stresové reakce, které nemají opodstatnění ve skutečné situaci, ale jsou součástí našeho abstraktního a imaginárního myšlení, naší představitivosti a fantazie či našeho pocitu přehnané zodpovědnosti. Tyto reakce nemají původní obranný účinek, a ztrácejí tak smysl. Vedou ke zvýšení krevního tlaku, ke zvýšení hladiny cukru a cholesterolu a nakonec i k zahlcení tkání dalšími ložisky a k dysregulaci autonomního nervového systému.

V tomto článku bohužel není místo na to, abych objasnil, jak je možné tak komplikované emoce natlačit do lahvičky preparátu. Mohu snad jen použít přirovnání – žijeme v době, kdy se do jednoho osobního počítače vejde tolik informací, že si to prostým rozumem ani neumíme představit, a přesto to akceptujeme jako fakt, o kterém se nepřemýšlí, ale který funguje.

Bylo by optimální, kdyby lidé užívali sadu psychoharmoni® po využívání sady bioharmoni®. Osm preparátů bioharmoni®, pak měsíc přestávka a potom čtyři preparáty psychoharmoni®. Jistě ale nebude špatně, když bude některý člověk užívat pouze řadu psychoharmoni® a nebo když s ní začne. Ideální strategie se totiž vymyslet nedá, postup bývá často individuální. Ale ať už to bude tak a nebo naopak, odstranění psychických toxinů pomocí řady psychoharmoni® bude vždy tím nejlepším, co můžeme pro svůj život udělat. Můžeme tak změnit svůj pohled na mnoho věcí, zbavit se tlaku a diktátu emočních toxinů, které určují a vedou náš život, protože často vítězí nad rozumem.

Jsem přesvědčen, že jsem do těchto výrobků vložil to nejlepší, čeho jsem schopen. Věřím, že psychoharmoni® bude řada stejně úspěšná jako bioharmoni® a obě řady si budou vzájemně dodávat lesku.

MUDr. Josef Jonáš

příležitostné

Parazitičtí helminti (červi) je název skupiny mnohobuněčných parazitů, která je z fylogenetického hlediska velmi různorodá; řadíme sem např. motolice, tasemnice, vrtejše, hlístice, strunovce aj. Obvykle si představujeme, že helminti osídlují zejména střevo svých hostitelů (tasemnice, škrkavky, roupi), ale řada druhů může parazitovat i v játrech, plicích, oběhové soustavě včetně srdce, v lymfatickém systému, podkoží či očích. Najdeme i helminty, kteří mohou proděravět kosti. Z toho je zřejmé,

že před parazity není chráněna ani centrální nervová soustava.

Původci lidských infekcí, kteří napadají centrální nervovou soustavu, jsou známi ze sdělovacích prostředků – jedná se např. o virus klíšťové encefalitidy, virus vztekliny, meningokok, borelie a další. Z parazitických prvoků lze uvést např. toxoplasmu nebo africké trypanosomy.

Helminti se mohou jako největší z uvedených patogenů do centrální nervové sou-

stavy dostávat různými způsoby. Často se jedná o parazity s komplexními životními cykly, kteří během svého vývoje střídají hostitele. Napadení centrální nervové soustavy může být proto spojeno s manipulací chování napadeného organismu tak, aby šance na přenos parazita do dalšího hostitele byla co největší.

Nejprve se zastavme u bezobratlých, kteří často fungují jako mezihostitelé a umožňují larvální vývoj helmintů. Například mraven- →

Mohou paraziti ovlivnit naše chování?

Toxoplasma gondii způsobuje u člověka onemocnění nazývané toxoplasmóza. V ČR jde o nejrozšířenější protozoální infekci. Akutní fáze toxoplasmózy trvá ve většině případů méně než jeden měsíc a obvykle nepůsobuje závažné zdravotní problémy, protože imunitní systém zdravého člověka se dokáže efektivně bránit. Zdravotní problémy působí především těhotným ženám a imunodeficientním pacientům.

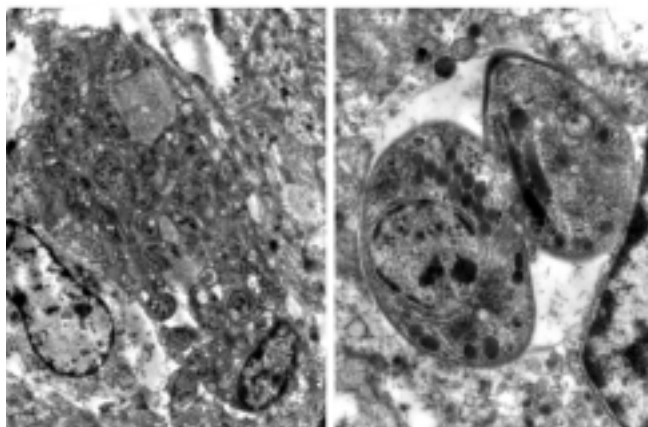
Období po ustoupení akutní fáze charakterizované poklesem protilátek IgM označujeme jako latentní fáze toxoplasmózy. Latentní toxoplasmóza je diagnostikována celosvětově u 20–70 % populace a u zhruba 30 % obyvatelstva České republiky. Odborníci považovali latentní toxoplasmózu za bezpříznakovou, tzn. bez vlivu na mezipřijítele. Novější studie však ukazují značné rozdíly mezi lidmi infikovanými a zdravými v psychologických profilech, v psychomotorických schopnostech, a dokonce i tělesných parametrech.

Toxoplasma gondii způsobuje dle formy nákazy dva základní typy onemocnění. Kongenitální toxoplasmóza vzniká přenosem na plod z akutně infikované matky (přenosem skrz placentu), zatímco postnatálně se pacient nakazí a) pozřením nedostatečně tepelně upraveného infikovaného masa (obsahujícího tkáňové cysty); b) pozřením oocyst (vyučovaných kočkou s trusem) z kontaminovaných rukou nebo jídla; c) orgánovou transplantací nebo transfuzí krve; d) náhodným vniknutím tachyzoitů (oděrkami kůže, sliznic).

Diagnostika bývá prováděna v těhotenství a při podezření na toxoplasmózu postnatálně získanou. Nejčastější je sérologické vyšetření metodami KFR a ELISA (IgM, IgG a IgA).

Ve své diplomové práci jsem na souboru 560 vojáků testoval vliv Rh faktoru a latentní toxoplasmózy na psychomotorickou výkonnost v testech jednoduché reakční rychlosti (SRT),

Toxoplasma v plicích prasete



numerický kvadrát (NQ) a testu operační paměti (TOPP). Zjistili jsme, že toxoplasmózou jsou ovlivněny především jiné složky výkonnosti než senzorické procesy a oko-motorická koordinace, a to zejména odolnost vůči zátěži, pozornost respondenta a jeho krátkodobá paměť pod časovým tlakem. Nakažení muži s Rh+ faktorem nebyli v testech postiženi

negativním působením toxoplasmózy nebo byli postiženi méně. S rostoucí délkou testu se rozdíly mezi nakaženými Rh pozitivními a negativními muži prohlubovaly. Nalezli jsme závislost velikosti změn způsobených latentní toxoplasmózou na délce nákazy, kterou jsme odvozovali od hladiny protilátek, v souvislosti s různým Rh faktorem.

Dále jsme vyšetřili 462 studentů fakulty (131 mužů a 331 žen), u nichž jsme zjišťovali prevalenci toxoplasmózy. Průměrný věk vyšetřených byl 21 let.

Prevalence mezi muži byla 21,37 %, prevalence mezi ženami 16,14 %. To odpovídá prevalenci zjištěné v ČR pro tuto věkovou kategorii. K nárůstu prevalence u žen dochází až v pozdějším věku, a to zřejmě vlivem založení vlastní domácnosti a vyšším kontaktem se syrovým masem a nemytou zeleninou. Dlouhodobě prevalence v České republice mírně klesá. V obcích do 10 000 obyvatel bylo toxoplasmózou nakaženo 26,23 %, ve městech vyjma Prahy 20,83 % a v Praze 14,71 % z vyšetřených studentů.

Podařilo se nám prokázat vliv latentní toxoplasmózy na psychomotorické schopnosti.

Zajímavé je především zjištění, že jinak jsou ovlivněni Rh+ a Rh- muži. Tato zhoršení v latentní fázi dělají ve výsledku z *T. gondii* mnohem nebezpečnějšího parazita, než za jakého jsme ho doposud považovali.

Jindra Volný

Foto: <http://niah.naro.affrc.go.jp>

ci poskytují jako mezipřijítele vhodné prostředí pro vývoj larev motolice *Dicrocoelium dendriticum*. Ta má tříhostitelský cyklus, který začíná v suchozemských plících. Mravenci – další mezipřijítele v pořadí – se nakazí larvami motolic (cerkáriemi) a umožní vývoj cyst (metacerkárii), které jsou pro definitivního hostitele infekční. Většina jich vzniká v mravencově zadečku, nicméně jedna nebo dvě larvy se po pozření mravencem vydají na cestu k jeho hlavovým gangliím a tam ovlivňují jejich funkce. Napadený mravenec pak vylézá na vrcholky

rostlin, zakusuje se do listů nebo květů, a protože motolice vyvolává v jeho těle křeče, nemůže povolit stisk kusadel. Tím se stane snadnou „kořistí“ pasoucích se býložravců, kteří poslouží motolici pro další vývoj.

Takový případ manipulace není ojedinělý. Například metacerkárie motolic rodu *Brachylecithum* vyvolá zmatené pobíhání na osluněném místě, aniž si mravenci (nyní rodu *Camponotus*) všimnou nebezpečí v podobě hmyzožravého ptáka – drozda.

Velká pozornost je ale věnována savčím neuropatogenním helmintům, kvůli riziku

pro lesní zvěř, hospodářská zvířata i pro člověka. Mezi původci takových onemocnění asi převládají tasemnice a hlístice.

Tasemnice jsou v dospělosti obligátními parazity trávicího systému (střev), jejich larvy se však mohou vyvíjet v centrálním nervovém systému. Mezi takové larvy patří *Taenia multiceps*, která bývá v mozku ovcí či koz, kde může způsobit křeče, obrny, postižení pohybové koordinace a rovnováhy.

Pro člověka je asi nejproblematičtější tasemnice dlouhočlenná (*Taenia solium*), cirkulující mezi člověkem (definitivní hostitel) →

MUDr. Jonáš radí Detoxikační projevy u bioharmoní®

Nedávno mi kamarádka doporučila vaši detoxikační sadu bioharmoní®. Ona sama neměla během užívání žádné problémy. Já jsem však již po několika dnech cítila silnou únavu, později se přidaly bolesti hlavy, střevní problémy, pocit „tíhy“ na prsou a kašel. Bojím se, zda mi preparáty nějak neublížily.

Při detoxikaci dochází k detoxikačním fenoménům, které může člověk subjektivně vnímat nepříznivě. Samotný preparát není schopen vyvolat žádný zdravotní problém ani žádnou poruchu funkce organismu. V organismu však „spí“ řada problémů, které čekají na svou příležitost a projevují se ve vzdálených částech těla zdánlivě naprosto nesouvisejícími problémy.

Organismus je živý celek a se svým problémem jako živý celek také nakládá. Představme si, že má někdo deset různých problémů. Vy ho potkáte a on vám začne vyprávět něco, co – zdá se – nesouvisí ani s jedním z těchto problémů. Řekne třeba: „Představ si, vyhodili mě z práce!“ Už ale neřekne (možná o tom ani sám neví), že za to může jeho špatný psychický stav, alkohol, rozpory v manželství, úbytek duševních a tělesných sil.

Stejně můžeme chápat různé symptomy, kterými se projevují zdravotní potíže. Při detoxikaci dochází k zviditelnění skrytých problémů a ložisek nemocí. Za tento efekt bychom měli být rádi, protože je to přirozená cesta, jak se organismus zbavuje neduhů, o kterých my třeba ani nevíme. Proto většina lidí vnímá jisté detoxikační příznaky spíše pozitivně, zvláště ti, kteří se s detoxikační teorií seznámili. Mají pocit, že se v těle „něco děje“.



Může také nastat situace, že jsou detoxikační procesy blokovány psychickými toxiny, které je třeba odbourat, aby mohla detoxikace proběhnout bez velkých nepříjemností a hlavně účinně. U řady lidí je proto třeba před tělesnou detoxikací, jejíž souhrn představuje bioharmoní®, provést detoxikaci psychickou. Za tímto účelem doporučuji buď použít jednotlivé preparáty

nebo vyčkat několik týdnů, až bude v naší nabídce detoxikační set psychoharmoní®. V článku o psychoharmoní® (rubrika Galerie preparátů) se můžete dočíst, že je v některých případech lépe využít tuto sadu před fyzickou detoxikací, jindy po ní. Záleží na tom, jaká je psychická kondice člověka, jak je schopen vnímat a interpretovat signály, které z jeho organismu vycházejí.

V žádném případě tedy není třeba mít z detoxikačních příznaků obavy.

Preparáty a zkouška na alkohol

Zdravím Vás a děkuji za Vaši práci. Naše rodina se vydala cestou Vámi navržené řízené detoxikace. Poradkyně v Jablonci nad Nisou mně po proměření kouzelným přístrojem doporučila kompletní bioharmoní®, Analerg a Depreson – v každém přípravku je alkohol a já si kladu dotaz, zda toto může pozitivně ovlivnit dechovou zkoušku silniční policejní kontroly, pokud k ní dojde dejme tomu pár minutek po aplikaci 5 ml z lahvičky č. 1 z bioharmoní® a 2x 10 kapek zbylých přípravků. Celkový objem je zhruba na úrovni „panáka“ a pokud hovoříme o 20% roztoku alkoholu, tak mám trochu obavy, zda se při eliminaci rizik zdravotních nevystavuji rizikům jiným. Bohužel jsem řidič a do 30 minut po aplikaci přípravků bývám ve vozidle. Lze na toto odpovědět?

Metabolismus alkoholu v těle člověka je závislý na mnoha faktorech. Svou roli tu hraje genetická výbava, celkový zdravotní stav, pohlaví, rasa nebo věk. Průměrně odbourává ženský organismus alkohol rychlostí 0,085 g za hodinu na jeden kilogram hmotnosti, organismus muže rychlostí 0,1 g za hodinu na jeden kilogram hmotnosti. To znamená, že např. žena vážící 60 kg odbourá 5,1 g alkoholu za hodinu, muž vážící 75 kg 7,5 g za hodinu. Známe-li tedy množství alkoholu v jedné dávce preparátů (viz tabulka), můžeme jednoduchým výpočtem zjistit, za jak dlouho je alkohol z našeho těla odstraněn. V následující tabulce jsou uvedeny tři nejčastější kombinace preparátů; doba odbourávání alkoholu je uvedena jako příklad pro ženu o hmotnosti 60 kg a muže o hmotnosti 75 kg.

druh preparátu	celková dávka	množství alkoholu v celkové dávce	doba odbourání	
			žena 60 kg	muž 75 kg
4 druhy kapek	4x 10 kapek	0,442 g	5,2 min.	3,5 min.
bioharmoní®	5 ml	0,473 g	5,6 min.	3,8 min.
bioharmoní® + 2 druhy kapek	5 ml + 2x 10 kapek	0,694 g	8,2 min.	5,6 min.

a prasetem (mezihostitel). Člověk se však podobně jako prase může nakazit i vajíčkem a stát se mezihostitelem této tasemnice. Přestože se asi centimetrové larvy mohou nacházet v různých částech lidského těla (např. v podkoží), jejich nejoblíbenějším orgánem je mozek. Infekce mozku způsobená cysticerky *T. solium* (neurocysticerkóza) se projevuje poruchami rovnováhy, epileptickými záchvaty a psychickými poruchami. Jednou z nejrizikovějších oblastí je Latinská Amerika.

Larvy zvířecích škrkavek mohou být také zdrojem lidských infekcí. Člověk se nakazí

vajíčkem s infekční larvou, která se ve střevě uvolní, pronikne stěnou střeva do krevního řečiště a migruje nejruznějšími orgány, aniž je schopna se vrátit do střeva a dospět. Mezi škrkavky, jejichž larvy jsou během putování výrazně neurotropní, patří *Baylisascaris procyonis* ze severoamerických mývalů. Některé lidské infekce tímto parazitem skončily dokonce smrtí člověka.

Uvedené případy souvisely zejména s mechanickým poškozením centrálního nervového systému obratlovce přítomností mnohobuněčného parazita. Je však možno uvést

i příklad změn působených „na dálku“ v neuroendokrinním (hypotalamo-hypofyzárním) systému. Potkaní a myši napadení larvami tasemnice druhu *Spirometra mansonioides* mají v krvi parazitární faktor, protein, který je strukturně podobný růstovému hormonu infikovaných zvířat, a je proto v hypotalamu registrován také jako růstový hormon. Zvyšující se hladiny parazitárního proteinu nakonec v hypotalamu signalizují nadbytek růstového hormonu; v důsledku toho je v hypofýze zablokována jeho produkce. Protein tasemnice podněcuje nejen →

Glandulae suprarenales (nadledvinky)

Poznání je jako Venuše, která se vynořuje z mořských vln. Nevystoupí z nich náhle, aby se nám zjevila ve své plné kráse, ale objevuje se postupně. V našem pojetí se tato Venuše pozvolna vynořuje již po několika staletí a ještě dlouhou dobu potrvá, než se našim zrakům odhalí celá. Přirovnání ke kráse Venuše, jde-li o poznání, není nadnesené. S každým novým poznatkem, který získáme, se nám vybarvuje člověk i svět novými zářivými barvami. V tomto případě jsou nově se objevivší částí Venušina těla endokrinní žlázy, mezi které patří i glandulae suprarenales, neboli nadledvinky. Jisté bychom našli i žlázy atraktivnější, ale pro nás jsou nadledvinky velmi důležité.

Žlázy s vnitřním vylučováním, jak se endokrinním žlázám říká česky, objevil již Andreas Vesalius roku 1543. Tento anatom pojmenoval např. hypofýzu podle latinského slova, které bychom česky přeložili jako nosní sliznice (*glandula pituitaria*). Podle její pozice se domníval, že se jejím prostřednictvím zbavuje mozek špatných šťáv, které vypouští nosem jako hlen. Až vaše dítě bude mít nudli u nosu, buďte rádi, že neměl pravdu. Šlo by totiž o součást jeho mozku.

První, kdo vyslovil domněnku, že endokrinní žlázy mohou mít velký vliv na celý organismus, byl skotský lékař Thomas

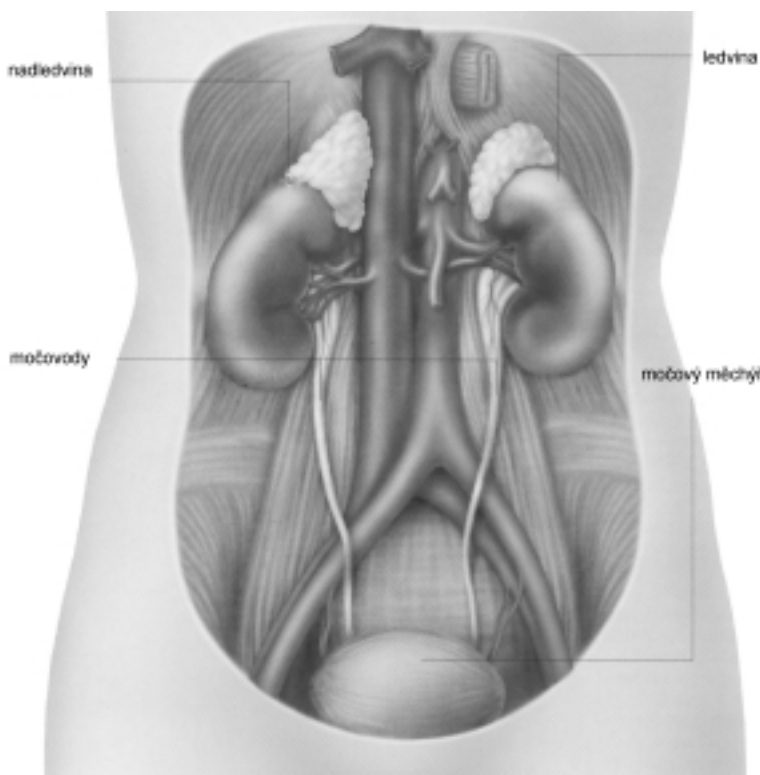
Addison, který roku 1855 popsal nemoc nadledvinek, která dnes nese jeho jméno (Addisonova nemoc). Mimo jiné údajně trpí touto chorobou i americký prezident Bill Clinton.

Teprve postupně badatelé poznávali další endokrinní žlázy. Například Claude Bernard v 19. století rozpoznal onemocnění štítné žlázy a byl schopen kriticky poznamenat, že tělo nemůže být řízeno jen nervovým systémem, ale musí mít ještě nějaký další systém řízení a integrace. K tomu ale byla potřeba, aby se rozvinul nový obor, analytická biochemie. Pojďme však k nadledvinkám.

růst napadeného zvířete, ale (na rozdíl od růstového hormonu) také tvorbu tukové tkáně – infikovaná zvířata pak nápadně tloustnou. Tím také ztrácejí pohyblivost a mohou se tak snadněji stát kořistí šelem (koček), které jsou dalším hostitelem tasemnice.

Ačkoli se to tedy může zdát překvapivé, není úplnou výjimkou, že helminti jako poměrně velcí mnohobuněční paraziti napadají kromě jiných orgánů i mozek svých hostitelů. Důsledkem takových infekcí může být mechanické poškození důležitých nervových struktur, vedoucí někdy i k těžkým epileptickým stavům, ochrnutí či smrti hostitele. Někdy však může působení helmintů na centrální nervový systém hostitele také přímo souviset se strategií parazitů zajistit si přenos z jednoho hostitele na druhého, a tím i nerušený průběh komplikovaných životních cyklů.

Zdroj: Petr Horák – *Parazitičtí „červi“ útočí na mozek.*
Vesmír 87, červenec 2008



Nadledvinky jsou útvary uložené na horním pólu ledvin. To je také důvod, proč nebyly dlouho rozpoznány. Ostatně existují i další žlázy s vnitřní sekrecí, které jsou umístěny tam, kde bychom je nehledali a kde nemají s původním orgánem nic společného. Například příštítná tělíska jsou ve štítné žláze, ale do štítné žlázy nepatří; některá zvířata, jako koza, je mají umístěna zcela mimo. Langerhansovy ostrůvky se nacházejí ve slinivce břišní, ale nepatří tam; transplantovat se mohou úplně jinam, do kteréhokoli jiného orgánu.

Nadledvinky byly zprvu označovány jako nadled-

vinkové kapsičky, protože než došlo tělo pitvaného zločince na pitevní stůl, dřev nadledvinek se rozložila a zbyl po ní jenom obal. Nadledvinky se skládají ze dvou částí, z dřevě a kůry. Je zajímavé, že jsou to rozdílné orgány, které mají zcela odlišné funkce a spadají do jiných orgánových systémů. Dřev nadledvin patří do autonomního nervového systému, zatímco kůra nadledvin je endokrinní orgán, který vylučuje zcela jiné látky než dřev.

Věnujme se nyní dřev nadledvin, která produkuje hormon adrenalin a noradrenalin. Dřev nadledvin (*medulla suprarenalis*) vylučuje adrenalin do krve jako reakci na strach nebo na úzkost. Je-li člověk ohrožen, zaútočí-li něco nebo někdo na něj, vykazují nadledvinky zvýšenou produkci adrenalinu. Výsledkem je, že se zrychlí puls, rozbuší srdce, zbledne kůže, zjeví se vlasy. Tyto fyzické jevy jsou zároveň provázeny psychologickými pocity, které nazýváme stres. Průtok krve ve svalech se zvyšuje, kůže se odkrvuje, tep srdce se zrychluje, z jater se vylučuje glykogen, který dodává tělu energii. Taková „injekce“ je velmi důležitá pro zvýšení výkonnosti. Člověk, který trpí úzkostnými stavy, ví, že stačí pouhý pocit a veškeré jevy, které jsem popsal, se dostavují, aniž by na něj někdo útočil nebo aniž by byl ohrožen na životě. Emoce dokáže vyvolat stresové změny a tyto změny, pokud se opakují stále dokola, mají za následek změněnou funkci nejen autonomního nervového

systemu, ale i funkci jiných orgánů, např. může dojít k poruše metabolismu cukrů, k vysokému krevnímu tlaku apod.

Adrenalin má sympatomimetický účinek, to znamená, že aktivuje část autonomního nervového systému, kterou nazýváme sympatikus. Na orgány, které jsou sympatikem inervovány, působí dráždivě. Zrychlí se tepová frekvence, utlumí peristaltika střev, je vyvolána zvýšená sekrece slinných a slzných žláz, rozšíří se zornice, ochabne svalstvo dýchacích cest a rozšíří se průdušky, jsou drážděny svaly chlupů a vlasů (proto se říká, že se při stresu ježí po těle chlupy a vlasy), působí stimulačně na periferní nervy, zvyšuje se krevní tlak (což je způsobeno zúžením tepének na periférii).

Adrenalin má význačný vliv na metabolismus, zejména na přeměnu cukrů a na mobilizaci glykogenových zásob a následně štěpení glykogenu na glukózu, která je vyplavována do krve. Adrenalin tedy způsobuje zvýšenou hladinu cukru a je antagonistický k inzulinu, který hladinu krevního cukru snižuje.

Druhou látkou, která je vylučována dření nadledvin, je noradrenalin, který má vzhledem k adrenalinu opačné, komplementární účinky. Nelze však říci, že by adrenalin stimuloval a noradrenalin utlumoval, protože tyto hormony působí na každý orgán poněkud odlišně. Adrenalin rozšiřuje dýchací cesty, čehož se využívá např. u léků na astma, ale noradrenalin zužuje dýchací cesty, a hraje tedy důležitou úlohu při nemocech, u kterých dochází ke konstrikcii dýchacích cest. Také na cévní systém vlivem alfa a beta receptorů působí adrenalin a noradrenalin se střídavými efekty. Na srdci však noradrenalin způsobuje zpomalení tepu a arytmií.

Pokud si nastudujete tyto i další účinky, poznáte, že prostřednictvím autonomního nervového systému, který mj. řídí produkci těchto hormonů, dochází k vyplavování adrenalinu a noradrenalinu nebo naopak k jejich nedostatku. Poruchy v produkci těchto látek, jež prostřednictvím nervového systému zasahují do celého organismu, způsobují mnoho zdravotních problémů, ať už jde o podráždění nervového systému a následnou nespavost nebo bušení srdce, zácpy apod., a nebo také zvýšený krevní tlak či zúžení průdušek. Může také docházet k vyplavování cukru do krve, což má za následek zvýšené množství krevního cukru; to nutí organismus, aby inzulin zasahoval častěji, než je potřeba, a tím dochází k ovlivňování slinivky břišní. Tak může mít tento proces vliv na vznik nemoci zvané *diabetes mellitus*. Zkrátka bychom těžko našli oblast, kam tyto hormony nezasahují, protože jejich úkolem je řídit, regulovat a ovlivňovat nervové systémy, které pak mají na starosti další stupeň regulace našeho organismu. Infekční ložiska v dření nadledvin nebo ve splanchnickém nervovém systému mají za následek dysregulaci v mnoha ohledech a detoxikace tady sehrává velmi důležitou úlohu.

Tím však celá závažnost funkce nadledvinek není vyčerpána, protože kůra nadledvin produkuje další hormony, které obecně nazýváme steroidy. Výtažek z kůry nadledvin obsahuje přes 30 různých steroidů. Zjednodušeně řečeno, nejvýznamnější ze steroidů, kortizol, je život zachraňující antistresový hormon, jehož vylučování je úzce spjato s nadřazeným řídicím orgánem, kterým je hypofýza. Ta produkuje řídicí hormon pro kůru nadledvin a pro vylučování steroidů. Druhý hormon, který je kůrou nadledvin vylučován, se nazývá aldosteron – je to hormon patřící mezi mineralokortikoidy, jejichž hlavní úkol je regulovat přítomnost solí v organismu. Aldosteron se tak významně podílí na regulaci vody v těle.

Je zajímavé, že k rozvoji zájmu o steroidy přispěla válka. Americká špionáž přišla s myšlenkou, že němečtí letci dostávají hormon kůry nadledvin v injekcích, což brání důsledkům nemoci z přetížení a letci jsou tak schopni manévrovat letadly daleko odvážněji. Vědci v USA se pustili do výzkumu a vyrobili velké množství tohoto hormonu, aby zjistili, že šlo o planý poplach: němečtí letci nic takového nedostávají a kortizon není schopen ovlivňovat problémy spojené s přetížením.

Nadledvinky se při produkci kortizolu nespokojí jen s vlastní činností, ale využívají játra k tomu, aby se z kortizolu vyráběl kortizon, který je pak tím vlastním účinným hormonem. Vidíme, že nám nestačí detoxikovat jenom osu hypotalamus – hypofýza, regulující činnost kůry nadledvin, ale je třeba detoxikovat i samotnou kůru nadledvin a nakonec i játra, aby v nich docházelo k přeměně kortizolu na kortizon. Účinek kortizonu je jednoznačně spjat se stresem, a tak nadledvinky musí být schopny tyto hormony v případě stresu produkovat. Kortizon má také protizánětlivé účinky a snižuje citlivost na bolest, a tudíž není důležitý jenom při ochraně organismu proti stresu, ale i léčebně: jeho protizánětlivý a protibolestivý efekt se využívá v revmatologii i při různých autoimunitních chorobách a jiných stavech, kde si medicína neví tak úplně rady. A zase nás může napadnout, že problémy s tímto hormonem spojené jsou zároveň spojené také se stresem, a to je alfa a omega funkce nadledvin.

Při vyjmutí nadledvin u pokusného zvířete dochází za krátký čas k těžkým poruchám metabolismu a zvíře hyne. Není schopno odolat žádnému stresu ani například dalším operačním zásahům a jiné manipulaci. Hormony nadledvin jsou bezpodmínečně nutné k odolnosti člověka proti stresu.

Kromě steroidů produkuje kůra nadledvinek i mužský pohlavní hormon androsteron, který ovšem není tak silný jako androsteron produkovaný varlaty (nazývaný testosteron). Androsteron kůry nadledvin podporuje rozvoj sekundárních mužských pohlavních znaků, a tudíž je vylučován až od puberty dále. Je důležitý i u děvčat při výstavbě svalů, jako protíváha k ženským hormonům. Proto mohou některé dívky vykazovat mužské (androgenní) rysy, neboť jejich organismus prostřednictvím kůry nadledvin produkuje také mužský pohlavní hormon. U dívek v pubertě se může tvořit i vyšší množství androsteronu, než potřebují, a začínají tak růst chloupky, vousy a jiné nežádoucí mužské znaky.

K detoxikaci nadledvin jako celku je určen nový preparát Supraren, ale ten, kdo pozorně četl tento článek, si již uvědomil, že k dobré činnosti nadledvin je nutné změnit emocionální svět člověka tak, aby neprožíval stesy tam, kde nejsou. Je také potřeba detoxikovat řídicí orgány, kterými jsou pro nadledvinky především hypotalamus a hypofýza, a také je třeba věnovat pozornost autonomnímu nervovému systému jako řídicímu orgánu dření nadledvin. Aby produkce kortizonu byla dobrá a mohla zabraňovat důsledkům stresu, je potřeba, aby i játra dokonale plnila svoji funkci.

Vidíme, že detoxikace nadledvinek je komplexní záležitost, které bychom měli věnovat mimořádnou pozornost, protože mnohé poruchy jak fyzického, tak psychického zdraví souvisí právě s narušenou funkcí nadledvinek, a souvisí tedy s chronickým stresem, kterým celá civilizovaná společnost trpí v míře opravdu obrovské.

MUDr. Josef Jonáš

Ilustrace: P. Abrahams, R. Druga: Lidské tělo

Kol. autorů: Lidské tělo

Průřez nadledvinou



Toxičtí lidé 7

Bezohledný tyran

Jestliže chce znát tvůj názor, prostě ti ho... řekne sám. Nafukuje se jak holub na báni. Připomíná krokodýla: kdykoliv otevře ústa, připrav se na nehorší. Ostré zuby, ostrý jazyk.

Bezohledný tyran je hrubý, zahořklý, nepřátelský, nevypočitatelný, silný, vzteklý, drzý, neupřímný, náročný, nerozvážený, sadistický, bezohledný. Je to trapič bez skrupulí, nikdo se mu nezavděčí. Je vyzývavý, arogantní, dětinský, má hroší kůži a zastrašuje druhé. Je malicherný, bojovný, dotěrný, zrádný, zaslepený, nebezpečný, násilný, nekomunikativní, podrážděný, umíněný.

Bezohledný tyran je slovní terorista - křikloun, hrubián, umíněný a vševědoucí despota, jehož životní krédo zní: „Bude to tak, jak chci já, a to do puntíku.“ Je výbušný a násilný, dokáže v okamžiku podlehnout návalu vzteku. Spokojený je jen v případě, že sám „tahá za provázky“.

Doktor Levack, univerzitní profesor, je dokonalý příklad bezohledného tyrana. Diriguje sekretářku i studenty a vyžaduje, aby všechno bylo provedeno „okamžitě!“ a přesně tak, jak si on přeje. Jestliže zjistí sebemenší odchylku, okamžitě se rozčílí a ztropí zuřivý výstup. Lidé se třesou, už jen když ho vidí. Doktor Levack často ztrácí nervy a vybuchuje kvůli všemu možnému. Stále je naladěný negativně, dokonce nepřátelsky, poučuje lidi nejen o tom, co mají dělat, ale i jak to mají dělat.

Když doktora Levacka odvezli do nemocnice s infarktem, jeho spolupracovníci ze samé radosti uspořádali oslavu.



Bezohlední tyranoci cítí podobně jako „kontrolní maniaci“ silnou potřebu kontrolovat ostatní, ale na rozdíl od nich se vyznačují navíc krutostí a sadistickými sklony. Bezohlední tyranoci s potěšením sledují, jak se ostatní svíjejí v mukách. S oblibou se na jejich utrpení pasou a pozorují, jak se plazí pryč jako spráskaní psi, zatímco oni hlasitým řevem dávají najevo svůj nahromaděný vztek.

Takovým lidem dělá největší radost, když si mohou všechnu zlost vylít na jednom člověku. Jen díky nim slaví žaludeční vředy své žně. Nelitostně deptají druhé a plně zasluhují označení nejvíce nenáviděných lidí na světě. Potvrzuje to i Konfucius: „Tyranovi nikdo neprojevuje poslušnost, ani když to přikáže.“ Můžeme se jich bát, můžeme je nenávidět, ale nikdy k nim nebudeme cítit úctu, byť jen natolik, abychom s ochotou plnili jejich příkazy. →

příležitostné

Vltava v ohrožení

V bulletinu Joalis info (květen-červen) jsme psali o tom, že se v pitné vodě v USA objevují zbytky účinných látek z desítek různých léků (článek Milionům Američanů teče z kohoutku voda se zbytky léků). Nyní se zdá, že se tento problém týká i České republiky. Vědci totiž zkoumali pražskou vodu a objevili v ní stopy estrogenu, ženského pohlavního hormonu. Jeho pravděpodobným zdrojem je zřejmě hormonální antikoncepce, jejíž zbytky se dostávají do kanalizace a odtud pak do řeky. Největší koncentrace estrogenu byla naměřena v průtoku do centrální čistíčky na Císařském ostrově a u výpustí z čistíren odpadních vod v Uhřetěvsi a Sedlci. Čistíčky totiž s takovým znečištěním nic nezmůžou.

Geochemik Tomáš Pačes ale míní, že se voda ve Vltavě velmi zředí, hormon je vstřebán usazeninami a rozloží se. Jeho koncentrace ve Vltavě je pak tak nízká, že nemůže mít na zdraví člověka vliv. S tím však nesouhlasí toxikolog

Luděk Bláha z Přírodovědecké fakulty Masarykovy univerzity.

Ten říká, že hormony působí už v malých koncentracích.

Ať tak či tak - faktem zůstává, že nedávno přírodovědci zjistili, že se čeští raci mění ze samečků na samice. Stejně je to i s rybami a dalšími vodními obratlovci. Navíc hormony působí na samice vodních obratlovců stejně jako na ženy, tedy jako antikoncepce, takže se nemohou rozmnožovat.

Možná bychom si tedy měli vzít za vzor např. Holandsko, kde už platí limity pro estrogen v pitné vodě. Nebudeme-li situaci řešit, hrozí, že bychom se mohli za pár desítek let potýkat s jejími následky.

Zdroj: Magdalena Nová - Poplavou ve Vltavě jen kapří samice?, MF DNES



Šprýmař

Jeho vtípy vyvolají obvykle hrobové ticho. Když odcházíte od přítele tohoto typu, velmi dobře chápete, co to znamená „smích léčí“. Mívá totiž v repertoáru tři druhy vtípů: starý, známý a opakovaný.



Šprýmař je otravný, nejistý, slabý, nedůstojný, samolibý, banální, nesnesitelný, uštěpačný, hrubý, vytrvalý, plytký, halasný, podceňující.

Šprýmař nebere nic vážně. Každou záležitost zahajuje žertem: „Už jste slyšeli ten vtip...?“ Když si vás vybere za terč svých žertů, své projevy slovního barbarství považuje za upřímnost. Projevíte-li svůj nesouhlas, zeptá se: „Copak nerozumíš žertu? Co je s tebou? Všichni ostatní se baví.“ Jeho vtípy, to je nablýskaná zbroj nepřátelství nahromaděného v jeho nitru.

Šprýmař nikdy neprojevuje své nepřátelství přímo, protože je příliš zbabělý, než aby vám rovnou řekl, co mu na vás vadí. Když se pokusíte zavést s ním vážnou debatu, bude se chichotat a obracet všechno v žert. Vážné věci jsou pro něj zkrátka příliš náročné a on si s nimi nedokáže poradit. Konfucius to charakterizoval následovně: „Je pro mě těžké strávit celý den s lidmi, jejichž řeč se nikdy nedotýká věcí spravedlivých, ale stále se obrací ku hříčkám plytkého rozumu.“ Podobně jako tento mudrc prožívá i většina z nás ve společnosti šprýmaře muka. Živější emoce jsou pro něj bolestné, prchá před nimi jako před ohněm – každý projev vašeho hněvu proto vítá výbuchem smíchu. Má-li vážný problém, nikomu se s ním nesvěří; zraněné city a pocit křivdy ukrývá pod maskou humoru. Z výsměchu si buduje kolem sebe ochrannou skořápku.

George neustále sršel vtipem. I když byl chvílemi zábavný, lidi ve svém okolí rozčiloval, protože nevěděl, kdy přestat. Nic nedokázal brát vážně a každý rozhovor začínal slovy: „Už jste slyšeli ten nový vtip o...?“ Poté následoval vtip, někdy směšný, většinou ale hloupý a nesmyslný. Na všechny vážnější rozpravy reagoval smíchem nebo zábavnou historkou, kterou pohotově vyvolil z paměti. Všichni se mu zdaleka vyhýbali. →

■ strava a metabolismus

Obilniny dříve a dnes

Obilniny jsou součástí lidského jídelníčku již odnepaměti. Nejpříznivější podmínky k jejich pěstování měli lidé pochopitelně v okolí velkých řek, kde byl dostatek úrodné půdy a vláhy a kde vznikly i první státní útvary. Výnosy z pěstování obilí byly v blízkosti Nilu, Eufratu, Tigridu, Indu a Chuang-che mnohem vyšší než v Evropě, běžně to byl až dvacetinásobek zasetého zrna.

V současné době je v Evropě nejpoužívanější obilninou pšenice. Různé druhy pšenice, především jednozrnka a dvouzrnka, patřily mezi nejrozšířenější plodiny už ve starověku, často používaná byla i nešlechtěná pšenice špalda. Ta se dodnes hojně pěstuje v jižní Evropě. Pro svou výraznou chuť se přidává do chlebového těsta, müsli, těstovin a dalších pokrmů. Kromě toho se zpracovává na kroupy, vločky podobné ovesným i na bílou mouku.

Zatímco chléb z pšeničné mouky byl velmi oblíbený, ječný chléb byl v Římě pokládán za podřadný, římsí legionáři jej prý dostávali za trest za špatné výkony při výcviku. Ječmen měl však jiné přednosti, již od časů starověkého Egypta byl nezbytný

pro vaření piva. Dnes se z tzv. kulatého ječmene vyrábějí také kroupy a krupky. Ječná zrna se postupně obrušují tak, aby se špičky i slupka zrna odstranily a zůstalo jen holé jádro. Při dalším obrušování nabývá zrna kulatého tvaru, stává se z něj kroupa. Krupky se vyrábějí trochu jinak. Vyčištěný ječmen se vyšrotuje na krupice, část těch nejlepších se semele na mouku (ječný výražek) a část krupic se vyčistí a dodává jako krupky. Z ječné výražkové mouky se vyrábí pečivo, používá se i jako přísada do těstovin, knedlíků, omáček a cukrářských výrobků. Krupky slouží k přípravě nejrůznějších pokrmů. Mladý ječmen s obsahem chlorofylu bývá doporučován k vnitřní léčbě ekzémů a akné i k regeneraci a povzbuzení organismu. Jeho předností je také přítomnost enzymu SOD

(superoxiddismutáza), který prokazatelně ničí rakovinné buňky.

Žito bylo u starověkých civilizací v opovržení. Není tak náročné na teplé podnebí, a proto ho pěstovaly i národy, které sídlily severněji – Slované, Keltové a Germáni. Žitná mouka má vysoký obsah lepku a lze z ní připravit chléb s pevnější strůdkou, silnější kůrkou a typickou vůní; je také základem pro perník a přísadou do těstovin. Žito je účinné proti zánětům, nápoj z opražených kůrek žitného chleba se dříve používal proti horečce. Z této obilniny se také destilují některé alkoholické nápoje, u nás typická režná.

Stejně jako žito, ani oves nepožíval u starověkých civilizací velké vážnosti. →

Jednoho dne se stalo, že Catherine, jeho kolegyně, v práci plakala. Předchozího večera se rozešla se svým přítelem a od rána se jí nic nedařilo. Když ji George uviděl v tomto stavu, začal obracet v žert každé její slovo. Mělo to úplně opačný účinek, než si myslel. Catherine se vůbec necítila líp, dokonce se rozplakala ještě víc. Nakonec mu řekla, že ty jeho hrubosti už nemůže poslouchat a vyhodila ho z místnosti.

Trapné Georgovy žerty se nakonec obrátily proti němu. Místo aby získal sympatie lidí, vzbudil jen jejich odpor, protože nedokázal nic brát vážně.

Šprýmaři, jako je George, jsou v podstatě velmi nejistí a trpí nedostatkem sebevědomí. Tak moc chtějí být oblíbení, že hrají roli blázna, jen aby tomu podle svého přesvědčení co nejvíc pomohli. Výsledek je ten, že jim nikdo nevěří a nikdo si jich neváží. Jak řekl Arthur Miller: „Vtipálka má každý rád, ale peníze mu nikdo nepůjčí.“

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

V podobě ovesné kaše byl typickým pokrmem germánských bojovníků. Oves má mnoho kladných vlastností: má vysokou nutriční hodnotu, obsahuje množství vlákniny, pomáhá snižovat obsah cukru v krvi, příznivě působí na nervovou soustavu a tlumí zvýšenou činnost štítné žlázy. Z ovesa se vyrábějí zejména vločky, které jsou základem müsli, ale také mouka a kroupy. Nevyužité nezůstanou ani otruby.

Proso se dříve hojně pěstovalo v Číně, v Egyptě i v jiných částech světa. Oblíbené bylo také u Slovanů, kteří si z něj připravovali zejména kaši, placky a polévky. Používali ho také jako krmivo pro drůbež. Pokud se proso konzumuje se slupkami, má vyšší obsah vitamínů skupiny B, nepostradatelných pro nervovou soustavu. Slupky tvoří nestravitelná vláknina, která má velký význam pro správné trávení i pro prevenci srdečních a cévních onemocnění. Kvůli svému unikátnímu složení je ve výživě nenahraditelná.

Vlivem společenského vývoje se během posledního století podstatně změnilo složení naší stravy. Změny byly tak rychlé, že si na ně naše tělo nestihlo zvyknout a přizpůsobit se.

V současné době tvoří podstatnou část našeho jídelníčku výroby z obilí (především z vyšlechtěných druhů pšenice), obsahující velké množství glutenu, s jehož metabolity (gliadin) si tělo neumí adekvátně poradit. Ty se pak usazují v různých orgánech, kde mohou způsobovat celou řadu zdravotních problémů, počínaje střevními obtížemi a konče depresemi. Preparát Gli-Glu pomáhá tělu zbavit se metabolitů glutenu přirozenou cestou.



Ze zralého prosného zrna se odnepamětí vyloupáním vyrábějí jáhly, které jsou nenahraditelnou složkou potravy i dnes. Dodávají tělu svalovou energii a jsou nepostradatelné pro děti v době růstu. Vysokým obsahem sacharidů pokryjí nadpoloviční většinu jejich denní spotřeby. Obsahují také bílkoviny a jsou důležitým

zdrojem prvků, jako je draslík, fosfor, hořčík, vápník a železo. Naopak neobsahují lepek, a jsou proto vhodné i pro pacienty trpící celiakií. Důležitou součástí staročeské i dnešní kuchyně je například jáhlová kaše nebo jahelník.

*Zdroj: 100 + 1, 19/2008
Foto: www.samphotostock.cz*

„Zbytečné orgány“

Funkce některých orgánů byla pro laiky i odborníky dlouho záhadou. Mnohé z nich byly pokládány za zakrnělé nebo nadbytečné. Německý anatom Robert Wiedersheim sestavil v roce 1893 seznam osmdesáti šesti orgánů, které měly podle jeho názoru dříve větší fyziologický význam než nyní. V dalších letech se tento seznam rozrůstal a pak se zase zmenšoval. U většiny orgánů z původního seznamu byla později odhalena jejich funkce. Dnešní názory na zakrnělé orgány se různí. Existují i tvrzení, že v lidském těle není nic nepotřebného, že všechno má svůj účel.

Robert Wiedersheim řadil mezi zakrnělé orgány například nejmenší prsty na nohou nebo chlopně v cévách, o kterých dnes víme, že zabraňují krvi, aby se vracela zpět. Na seznamu dále byly orgány

zbytek dřívějšího ocasu. Někteří odborníci se ale domnívají, že kostrč není zcela zbytečná a slouží k fixaci určitých svalů.

Zuby moudrosti rostou lidem až v dospělosti, tedy ve věku, kdy v dřívějších dobách už o většinu zubů přišli. Zuby moudrosti tedy měly svou neza-



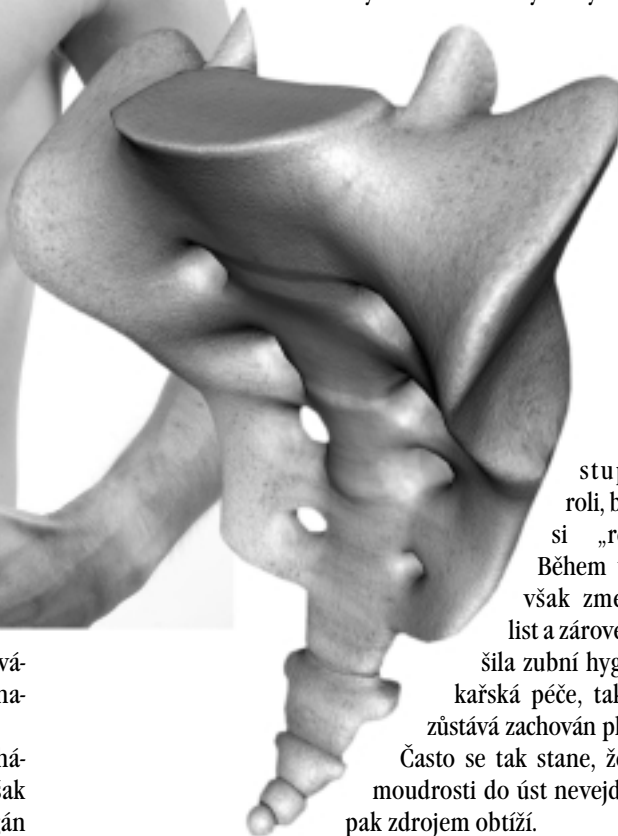
stupitelnou roli, byly jakousi „rezervou“. Během vývoje se však zmenšila čelist a zároveň se zlepšila zubní hygiena a lékařská péče, takže lidem zůstává zachován plný chrup. Často se tak stane, že se zuby moudrosti do úst nevejdou a jsou pak zdrojem obtíží.

Mezi zakrnělými orgány se na Wiedersheimově seznamu nacházely také mužské bradavky. Evoluční biolog Andrew Simons však tvrdí, že definici zakrnělého orgánu neodpovídají. Zakrnělý orgán je takový orgán, který měl původně svou funkci, ale pak ji ztratil. Bradavky u mužů však nikdy žádný účel neměly. Vznikají proto, že se lidské plody obou pohlaví formují podle částečně shodné genetické informace.

Hlodavci a další savci mají tzv. vomeronazální orgán, který hraje významnou roli v pachové komunikaci pomocí chemických látek zvaných feromony. Díky těmto látkám získávají zvířata informace o pohlaví a schopnosti reprodukce. U člověka není vomeronazální orgán tak vyvinutý; odlišuje se strukturou buněk i absencí nervových spojů, které by odtud vedly do mozku.

Takzvaná husí kůže je kožní reflex, při kterém dochází ke stažení svalových vláken umístěných u vlasových váčků, a tím k napřímení chlupů. U zvířat slouží k udržení tepla u pokožky a k zastrašení nepřítele zdánlivým zvětšením velikosti. K tomu jsou však lidské chlupy příliš malé. Husí kůže u člověka získala novou roli: funguje jako projev emocí. Objevuje se nejen při pocitu chladu, ale i při pocitech strachu, radosti nebo třeba při poslechu krásné hudby.

Zakončení páteře tvoří malá trojúhelníkovitá kost, zvaná kostrč, která se skládá ze tří až šesti obratlů spojených do jednoho celku. Podle evoluční teorie se jedná o zakrnělý



O červovitém přívěsku slepého střeva, apendixu, se tradovalo, že svou původní funkci při trávení potravy ztratil a stal se pouze zdrojem zánětů. V roce 1980 však přišli američtí vědci na to, že apendix je rezervoárem imunitních buněk a při průjemových onemocněních je také útočištěm pro příznivě působící bakterie. V oblastech s nižší úrovní hygieny proto jeho preventivní odstranění kvůli hrozícím zánětům nemusí být vždy žádoucí.

Zdroj: 100 + 1, 12/2008

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

k zamyšlení...

Vzkazy zdravým ženám

Co bych před rakovinou dělala jinak:

- Hlavně a především: měla bych radši sama sebe.
- Říkala bych častěji ne a stála si rozhodně a pevně za ním.
- Pěstovala bych si zdravé sebevědomí.
- Nebyla bych tak úzkostlivě přesná, pečlivá.
- Nepřebírala bych starosti a povinnosti druhých, ani svých blízkých. →



Vážení kolegové, současní i budoucí,

dnes vám přinášíme další informace o novém systému vzdělávání. V minulém čísle bulletinu jste si mohli přečíst popis technické části celého systému (A), nyní se budeme věnovat jeho obsahu a formě (B, C, D).

Tato koncepce vzdělávání je zcela nově vytvořená. Na rozdíl od koncepce předchozí, na kterou jste byli doposud zvyklí, řeší různé stupně pokročilosti a zároveň vytvořením systému bodového ohodnocení absolvovaných seminářů a zkoušek motivuje k dalšímu vzdělávání. Přejdeme tedy k jednotlivým částem.

B. systém školení pro začátečníky a pro ty, kteří se C. I. C. metodě věnují z osobních nebo rodinných důvodů

Uchazeč absolvuje seminář I a seminář II, poté složí zkoušku 1. stupně.

Motto **semináře I** zní: „Detoxikace je na každém rohu, ale my máme opravdu řešení.“ Tento seminář bude dvouhodinový a bude se konat jednou měsíčně formou minikonference s fyzickou účastí 5–10 osob (sídlo ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10) a streamem na webové stránky www.joalis.cz (viz bulletin září–říjen).

K tomuto semináři budou k dispozici následující studijní materiály (pro přímé účastníky na CD a pro on-line účastníky ve formě pdf souboru ke stažení): skripta Anatomie I, skripta Fyziologie I, skripta Obecné příčiny nemocí I (zde bude zmíněno 50 obecných příčin nemocí a návrhy na jejich řešení včetně postupu užití preparátů).

Kromě těchto témat se lektor bude zabývat také jednotlivými typy toxinů a principem čínského pentagramu a jeho rolí v detoxikační strategii.

Každý účastník semináře (přímý i on-line) obdrží osvědčení o absolvování kurzu a 5 motivačních bodů. Tyto body můžete sbírat a poté je proměnit za některou z odměn dle aktuální nabídky.

Čtyřhodinový **seminář II**, jehož téma je „Strategie detoxikace bez měření na přístroji“, bude probíhat jednou měsíčně stejným způsobem, tj. formou minikonference s přímou účastí 5–10 osob (sídlo ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10) a streamem na webové stránky.

K tomuto semináři budou k dispozici (pro přímé účastníky na CD a pro on-line účastníky ve formě pdf souboru ke stažení) následující studijní materiály: skripta Anatomie II, skripta Fyziologie II a skripta Obecné příčiny nemocí II (100 obecných příčin nemocí a návrhy na jejich řešení včetně postupu užití preparátů).

Po absolvování semináře obdrží **přímý i on-line účastník semináře osvědčení o absolvování kurzu a 5 motivačních bodů.**

- Nenaplněná očekávání bych tak hluboce neprožívala.
- Naučila bych se dělat i rozhodnutí pro mé okolí nepřijemná a nepohodlná.
- Nebála bych se radikálních řešení.
- Na své nejbližší bych nebyla tolik náročná.
- Oprostila bych se od slova „musím“.
- Naučila bych se víc odpočívat...

Hana Poláková, 54 let; zdroj: Marianne, srpen 2008

dů. Tyto body můžete sbírat a poté je proměnit za některou z odměn dle aktuální nabídky.

Zkouška 1. stupně je završením studia a účastí na seminářích I a II. Umožní účastníkovi pokračovat v dalším vzdělávání a případném získání **Certifikátu terapeuta Joalis**, jehož držitel se stává partnerem a zástupcem značky Joalis. Více o výhodách tohoto statutu níže.

Možnosti složení zkoušky jsou dvě:

- korespondenčně (tj. přes e-mail) nebo
- fyzicky v sídle ECC (Praha).

Úspěšné složení zkoušky bude potvrzeno vydáním **Joalis Certifikátu zkoušky 1. stupně** a ohodnoceno **10 motivačními body**. Tyto body můžete sbírat a poté je proměnit za některou z odměn dle aktuální nabídky.

C. návazný systém školení pro ty, kteří se chtějí stát terapeuty Joalis nebo tuto činnost provozovat jako živnost a využívat výhod statutu terapeuta Joalis

Zájemce absolvuje seminář III a seminář IV, poté složí zkoušku 2. stupně a získá **Certifikát terapeuta Joalis**.

Tématem čtyřhodinového **semináře III** je „Měření na Salvii s EAM setem – nejpřesnější určování postupu detoxikace“. Bude probíhat jednou měsíčně formou semináře s přímou účastí 12 osob v sídle ECC (Na Výhledech 1234/8, Praha 10) a bude opět streamováno na webové stránky. Jako studijní materiál bude k dispozici text, ve kterém bude popsáno jak zapojit přístroj Salvia, jak nainstalovat program EAM set a dále technika měření, základní postup při měření a jednotlivé pojmy z EAM setu, popř. bude možno využít ještě DVD EAM set.

Pouze přímý účastník semináře obdrží osvědčení o absolvování a 10 motivačních bodů. Tyto body můžete sbírat a poté je proměnit za některou z odměn dle aktuální nabídky.

Seminář IV s tématem „Celostní detoxikace dle MUDr. Josefa Jonáše“ (5 hodin) se bude konat jednou měsíčně, a to formou konference bez účasti veřejnosti, přenášené z centrály Joalisu na webové stránky.

Budou k dispozici podklady s prezentacemi na tato témata:

Strategie detoxikace dle celostního pohledu ve vztahu

- k emocím,
- k základním orgánům pentagramu,
- k lymfatickému systému,
- k centrálnímu nervovému systému,
- k perifernímu nervovému systému,
- k metabolismu,
- k imunitnímu systému,
- k cévnímu systému,
- k periferním orgánům,
- ke genům a
- k hormonálnímu systému.

On-line účastník semináře obdrží osvědčení o absolvování kurzu a 10 motivačních bodů. Tyto body můžete sbírat a poté je proměnit za některou z odměn dle aktuální nabídky.

Zkouška 2. stupně se bude skládat pouze fyzicky v sídle ECC. Po jejím úspěšném složení obdrží uchazeč **Certifikát terapeuta** →

Joalis, jenž má hodnotu **50 motivačních bodů**. Tyto body můžete sbírat a poté je proměnit za některou z odměn dle aktuální nabídky. Získáním Certifikátu terapeuta Joalis **nezískáváte** automaticky statut **Akreditovaného centra Joalis**. K tomu je nutné ještě splnění dalších podmínek (viz dále).

D. další vzdělávací akce a semináře pro terapeuty Joalis

Dále bude možno se vzdělávat formou účasti na kongresu, letní škole, videokonferenci nebo prostřednictvím návštěvy praxe terapeuta. Lektory budou převážně MUDr. J. Jonáš a Ing. V. Jelínek, popř. další terapeuti.

Kongresy budou v nezměněné formě probíhat v Praze i Brně a nebudou streamovány na web. K dispozici budou pouze úryvky videozáznamu nebo zápis z akce. Vzhledem k omezené kapacitě není tato akce ohodnocena motivačními body.

Letní škola je pro rok 2009 rozdělena do dvou termínů a stupňů pokročilosti. Jedna bude pro začátečníky (tedy majitele **Joalis Certifikátu zkoušky 1. stupně**) a druhá pro **terapeuty Joalis se zkouškou 2. stupně**. Vzhledem k omezené kapacitě není tato akce ohodnocena motivačními body.

Videokonference slouží k zodpovězení vybraných dotazů. Ty jsou zasílány předem a v přímém přenosu na ně odpovídá MUDr. Josef Jonáš nebo další přednášející. **Účast na videokonferenci bude ohodnocena 2 motivačními body.**

Všechny vzdělávací akce doposud zmíněné v tomto článku jsou součástí nového systému vzdělávání. Paralelně se ale také budou konat kurzy klasické. Jednou až dvakrát za pololetí se bude pořádat základní kurz, který může nahradit seminář I a II. Je určen pro ty, kdo nemohou nebo nechtějí využívat nový (tj. převážně internetový) systém školení. Přednášet bude Mgr. Marie Vilánková. Dále se budou přibližně jednou až dvakrát za pololetí realizovat také přednášky na vybraná témata. Jako novinku plánujeme přibližně jednou za měsíc realizovat demonstrační měření pro pět klientů za účasti 25 terapeutů jako náhradu stáží u paní Dolejšové.

Harmonogram seminářů

Semináře I a II a zkoušky 1. stupně budou probíhat vždy v úterý, konkrétní termíny na sebe budou navazovat. Obdobným způsobem jsou semináře III a IV a zkoušky 2. stupně plánovány na čtvrtky (výjimečně na středu).

Název akce	Datum konání	Čas konání
Základní systém vzdělávání		
ZSV - seminář I	3. 2.	15.00-17.00
ZSV - seminář II	10. 2.	10.00-14.00
ZSV - zkouška 1. stupně	17. 2.	
ZSV - seminář I	3. 3.	15.00-17.00
ZSV - seminář II	10. 3.	10.00-14.00
ZSV - zkouška 1. stupně	17. 3.	
ZSV - seminář I	31. 3.	15.00-17.00
ZSV - seminář II	7. 4.	10.00-14.00
ZSV - zkouška 1. stupně	14. 4.	
ZSV - seminář I	28. 4.	15.00-17.00
ZSV - seminář II	5. 5.	10.00-14.00
ZSV - zkouška 1. stupně	12. 5.	
ZSV - seminář I	26. 5.	15.00-17.00
ZSV - seminář II	2. 6.	10.00-14.00
ZSV - zkouška 1. stupně	9. 6.	
ZSV - seminář I	23. 6.	15.00-17.00

ZSV - seminář II	30. 6.	10.00-14.00
ZSV - seminář I	15. 9.	15.00-17.00
ZSV - seminář II	22. 9.	10.00-14.00
ZSV - zkouška 1. stupně	29. 9.	
ZSV - seminář I	13. 10.	15.00-17.00
ZSV - seminář II	20. 10.	10.00-14.00
ZSV - zkouška 1. stupně	27. 10.	

Název akce	Datum konání	Čas konání
Základní systém vzdělávání		
ZSV - seminář III	12. 2.	10.00-15.00
ZSV - seminář IV	19. 2.	10.00-16.00
ZSV - zkouška 2. stupně	26. 2.	
ZSV - seminář III	12. 3.	10.00-15.00
ZSV - seminář IV	18. 3.	10.00-16.00
ZSV - zkouška 2. stupně	26. 3.	
ZSV - seminář III	9. 4.	10.00-15.00
ZSV - seminář IV	15. 4.	10.00-16.00
ZSV - zkouška 2. stupně	23. 4.	
ZSV - seminář III	7. 5.	10.00-15.00
ZSV - seminář IV	14. 5.	10.00-16.00
ZSV - zkouška 2. stupně	21. 5.	
ZSV - seminář III	4. 6.	10.00-15.00
ZSV - seminář IV	10. 6.	10.00-16.00
ZSV - zkouška 2. stupně	18. 6.	
ZSV - seminář III	24. 9.	10.00-15.00
ZSV - seminář IV	1. 10.	10.00-16.00
ZSV - zkouška 2. stupně	8. 10.	
ZSV - seminář III	22. 10.	10.00-15.00
ZSV - seminář IV	29. 10.	10.00-16.00
ZSV - zkouška 2. stupně	5. 11.	
ZSV - seminář III	19. 11.	10.00-15.00
ZSV - seminář IV	26. 11.	10.00-16.00
ZSV - zkouška 2. stupně	3. 12.	

Příklad osobního harmonogramu

- Úterý 3. 2. 2009 Seminář I - Detoxikace je na každém rohu, ale my máme opravdu řešení
- Úterý 10. 2. 2009 Seminář II - Strategie detoxikace bez měření na přístroji
- Úterý 17. 2. 2009 zkouška 1. stupně
- Čtvrtek 12. 3. 2009 Seminář III - Měření na Salvii s EAM setem - nejpřesnější určení postupu detoxikace
- Středa 18. 3. 2009 Seminář IV - Celostní detoxikace dle MUDr. Josefa Jonáše
- Čtvrtek 26. 3. 2009 zkouška 2. stupně, stáváte se **terapeutem Joalis**

Plánované ceny seminářů a zkoušek a systém motivačních bodů

Typ semináře/zkoušky	Cena	Body
Seminář I	299,- Kč	5
Seminář II	399,- Kč	5
Zkouška 1. stupně	0,- Kč	10 za úspěšné složení
Seminář III	650,- Kč	10
Seminář IV	499,- Kč	10
Zkouška 2. stupně	299,- Kč	50 za úspěšné složení
Kongres	650,- Kč	0
Letní škola	5890,- Kč	0

Videokonference	249,- Kč	2
Návštěva praxe terapeuta	550,- Kč	0

Systém motivačních bodů byl vytvořen proto, aby mohli být „odměněni“ ti, kteří se intenzivně a systematicky věnují svému vzdělávání. Za absolvování semináře nebo za úspěšné složení zkoušky dostanete určitý počet bodů (viz tabulka). Tyto body můžete sbírat a poté je proměnit za některou z odměn dle aktuální nabídky (produkty Joalis, vzdělávací DVD, knihy nebo jednorázová poukázka na slevu). Čím více bodů nasbíráte, tím více výhod budete moci čerpat. Platnost bodů je však časově omezena, a to na dobu jednoho roku.

Motivační systém ECC pro rok 2009 – přehled odměn

(Tento přehled je pouze orientační, bude upřesněn před začátkem školení.)

95 bodů

25% sleva na jeden nákup

90 bodů

Abeceda detoxikace dle MUDr. Jonáše (Ing. V. Jelínek)
Detoxikace lidské mysli (Ing. V. Jelínek)
Detoxikační souvislosti informační medicíny podle MUDr. Josefa Jonáše (I. Batůšková)
Praktická detoxikace podle MUDr. Josefa Jonáše (MUDr. J. Jonáš)
Vzestupy a pády českého Hippokrata (PhDr. P. Čermák)
Kde končí duše a začíná tělo (MUDr. J. Jonáš)
Jonášova kuchařka pro zdraví (MUDr. J. Jonáš)
Detoxikace – cesta ke zdraví (PhDr. L. Strelecká)
katalog výrobků
stolní kalendář MUDr. Josefa Jonáše pro rok 2009
etue na preparáty Joalis
leták bioharmoni®
10x leták
taška velká Economy Class Company
taška Joalis malá
Polární gel Plus

80 bodů

detoxikační set bioharmoni® II
leták bioharmoni®
Kde končí duše a začíná tělo (MUDr. J. Jonáš)

70 bodů

detoxikační set bioharmoni® I
stolní kalendář MUDr. Josefa Jonáše pro rok 2009

60 bodů

8x DVD ze série vzdělávacích filmů

50 bodů

Vitavite®
Vitatone®
Minemax®

40 bodů

Vzestupy a pády českého Hippokrata (PhDr. P. Čermák)
Kde končí duše a začíná tělo (MUDr. J. Jonáš)
Praktická detoxikace podle MUDr. Josefa Jonáše (MUDr. J. Jonáš)

30 bodů

Jonášova kuchařka pro zdraví (MUDr. J. Jonáš)
Kde končí duše a začíná tělo (MUDr. J. Jonáš)

20 bodů

Praktická detoxikace podle MUDr. Josefa Jonáše (MUDr. J. Jonáš)
Abeceda detoxikace dle MUDr. Jonáše (Ing. V. Jelínek)
Detoxikace lidské mysli (Ing. V. Jelínek)
Detoxikační souvislosti informační medicíny podle MUDr. Josefa Jonáše (I. Batůšková)

10 bodů

Detoxikace – cesta ke zdraví (PhDr. L. Strelecká)

5 bodů

Abeceda detoxikace dle MUDr. Jonáše (Ing. V. Jelínek)
katalog výrobků

1 bod

12x leták

Závěrem

Nový systém by měl být lehce dostupný velkému počtu lidí, ale zároveň bude přístup do něj chráněný. Důraz je kladen na jeho efektivitu a vytváření motivace pro začlenění terapeutů do systému Joalis.

Hlavním přínosem nové koncepce vzdělávání je vytvoření uceleného systému návazných školení, jehož cílem je zkvalitnit profil stávajících terapeutů a zatraktivnit systém pro nově příchozí terapeutů. Celý systém je akreditovaný, to znamená, že zaručuje vždy poskytnutí daného standardu. Do budoucna počítáme také s jeho přípravou na akreditaci.

Věřím, že vás tyto změny zaujmou a těším se na setkání na některém z nových kurzů.

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

Nejčastější dotazy:

Jak se můžu přihlásit na seminář?

Veskeré informace vám budou včas sděleny prostřednictvím informačního bulletinu.

Můžu složit zkoušku, aniž bych předtím absolvoval všechny semináře?

Ano, i toto je možné, ovšem pouze v případě zkoušky 1. stupně. Pokud budete chtít složit zkoušku 2. stupně, je podmínkou absolvovat seminář III i IV.

Jaké konkrétní výhody budu mít, když nasbírám určitý počet bodů?

Jak již bylo řečeno, bude se jednat o produkty Joalis zdarma nebo poukázku na slevu při jednorázovém odběru. Dále jsou to knihy nebo DVD zdarma aj. Přehled odměn bude upřesněn před začátkem realizace systému školení.

Mám tyto výhody již nastálo, nebo o ně mohu přijít?

Body se vám započítají vždy, když absolvujete kurz. Jedna osoba, resp. podnikající subjekt, se může účastnit jednoho typu semináře I–III maximálně dvakrát. Účast na semináři IV je neomezená. Neomezený je také přístup a účast na videokonferenci a získávání bodů za ni. Nasbírané body pak „vyměníte“ za některou z nabízených výhod, tzn. dostanete odměnu, odečtou se vám body. Platnost bodů je časově omezena na dobu jednoho roku. →

Můžu se účastnit videokonference, mám-li „pomalý“ internet?

Ideální rychlost připojení je 512 kbit/s. Standardně již poskytovatelé internetu nabízejí rychlost kolem 4 Mbit/s.

Co mám dělat, nemám-li přístup k počítači/internetu?

Kromě semináře IV se vždy 5–10 lidí může zúčastnit minikonference v regionálním centru ECC (Praha). Způsob přihlašování bude sdělen společností ECC před začátkem realizace systému školení. Je také možné navštívit veřejné internetové kavárny nebo knihovny, kde nabízejí přístup na internet.

Proč nejsou žádné body za účast na kongresu, na letní škole a na stáži u terapeuta?

Je to samozřejmě z důvodu omezené kapacity prostor.

Získám-li Certifikát terapeuta Joalis, znamená to, že mám

automaticky statut Akreditovaného centra Joalis?

Nikoliv. Certifikát terapeuta Joalis je dokladem o vašem vzdělání. Pro získání statusu **Akreditovaného centra Joalis** je třeba splnit následující podmínky:

- složení zkoušky II. stupně dle nového systému vzdělávání
- aktivní praxe terapeuta detoxikační medicíny v České republice nejméně po dobu dvou let
- účast na seminářích, kongresech a školeních firem ECC a Joalis (absolvování alespoň pěti akcí za rok)
- vést detoxikaci (s použitím preparátů Joalis a Abelia) v průměru nejméně 30 klientů měsíčně (to znamená průměrný měsíční odběr 90 ks preparátů po dobu dvou let)
- naučit se co nejlépe měřit na přístroji Salvia
- dodávat příspěvky a kazuistiky do Bulletinu informační medicíny Joalis info

Další podmínky pro uveřejnění detoxikačního centra:

- bezkonfliktní vztahy s firmami Joalis a ECC
- dobrá platební morálka a bezdlužnost vůči firmě ECC

Po splnění výše uvedených požadavků je třeba o zveřejnění na internetových stránkách požádat představitele firem ECC a Joalis, a to písemnou formou. Před zveřejněním bude s uchazečem podepsána smlouva a čestné prohlášení.

Oprava

V minulém čísle bulletinu jsme omylem uvedli, že minimální rychlost připojení pro videokonferenci je 512 MB. Správná hodnota je 512 kbit/s (upload i download). Za chybu se omlouváme.

novinky z Joalis s. r. o.

Uvádíme na trh

Příznivce detoxikační medicíny snad zaujme zpráva, že v tomto období uvádí firma Joalis s. r. o. na trh další produkty.



- Dovolujeme si připomenout, že preparáty Supraren, 50 ml (viz článek MUDr. Jonáše Glandulae suprarenales), a Non-Grata, 50 ml, jsou již k dispozici od 1. 10. 2008.
- Avizovaná produktová řada psychoharmoni® bude k dispozici od poloviny listopadu 2008 a bambiharmoni® bude možné objednávat od konce listopadu / začátku prosince 2008.
- Dále bych vás ráda upozornila, že jsme řadu našich vzdělávacích DVD obohatili o nové téma – Lymfatický systém. Toto DVD je k zakoupení u firmy ECC za obvyklou cenu.

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

telegraficky

V koncentracích, které jsou uváděny v oficiálních pramenech jako „bezpečné“, mají ionty kadmia účinek samičích hormonů a zvyšují u samic laboratorních potkanů riziko nádorového onemocnění dělohy a mléčné žlázy.

Růst teploty o čtyři stupně by měl katastrofální dopad. Podle Sternovy zprávy o ekonomických dopadech na změny klimatu z roku 2006 bylo o 7 až 300 milionů více lidí ohroženo každým rokem záplavami, o 30–50 % by se snížil přístup k pitné vodě v jižní Africe a ve

Středomoří, v Africe by poklesly zemědělské výnosy o 15–35 % a 20–50 % živočišných a rostlinných druhů by bylo na pokraji vyhubení.

Řídnutím kostí trpí nejen lidé, ale i domácí mazlíčci. Podle serveru www.osteoporoz.cz je hlavní příčinou nevhodná strava a nedostatek pohybu a v řadě případů i vrozená porucha činnosti příštůtních tělísek. Předjetí těmto problémům u psů a koček pomůže, stejně jako u člověka, vyvážená strava a dostatek pohybu.

Zdroj: www.ekolist.cz

Časté a pravidelné pálení vonných tyčinek může být pro někoho příjemné, ale ze zdravotního hlediska velmi nebezpečné. Podle dánských odborníků se totiž dlouhodobá a pravidelná inhalace kouře z vonných tyčinek rovná rizikem vdechování cigaretového kouře. A ten, jak je dobře známo, způsobuje rakovinu dýchacích cest.

Indický druh bazalky blízce příbuzný té tradiční, která je součástí evropské kuchyně, má téměř zázračné účinky. Podle farmakologů je totiž součástí ajurvédy kvůli tomu, že je velmi

bohatá na antioxidanty a zpomaluje stárnutí. Extrakt z listů této rostliny by mohl být využit prakticky při potírání degenerativních procesů v lidském organismu.

Označení bio je vnímáno jako synonymum pro zdravější alternativy potravin. Ale ve spojení s něčím tak nebezpečným, jako jsou cigarety, může být značně zavádějící. Hamburský zemský soud rozhodl o tom, že výrobci tabáku nesmějí jakkoli propagovat cigarety s použitím předpony bio.

Zdroj: www.novinky.cz

Distribuce detoxikačních vaniček Dr. Detox bude z důvodu finanční indispozice jejich výrobce ukončena. Současným uživatelům budeme samozřejmě poskytovat náhradní vyměnitelné mřížky.

Akce Sleva na vaničky

(původní cena vč. DPH:
D1 - 13.160,- Kč, D2 - 14.200,- Kč, D3 - 15.200,- Kč;
maloobchodní cena 16.500,- Kč)

Jednotná výprodejová cena: 9.999,- Kč

Akce je platná do 31. 12. 2008. Vhodné jako dárek!



Od 1. 1. 2009 dochází k navýšení prodejních cen produktů Joalis o 2-3 %. K navýšení cen jsme nuceni přistoupit z důvodu zvýšení nákladů na obalové materiály (především skleněné obaly) a rostoucích nákladů na energii. Děkujeme za pochopení.

Nedávné výzkumy dokázaly, že čokoláda obsahuje antioxidanty, které mají příznivý vliv na naše tělo. Vysoký obsah kakaového prášku chrání před onemocněním srdce a tmavá čokoláda snižuje krevní tlak, a dokonce vás může ochránit před vznikem cukrovky. V kombinaci s chilli povzbuzuje organismus.

Zdroj: Marianne,
srpen 2008

Vědci ve Švédsku zjistili, že se mozky gayů a lesbiček liší od mozku heterosexuálních mužů a žen. Jejich šedá závitnice nese znaky opačného pohlaví. To je

rána pro katolíky. Když se homosexuálové rodí s jiným mozkem, těžko je nutit milovat opačné pohlaví.

Zdroj: Týden

Nejméně astmatiků na území Evropy je podle nedávno zveřejněné portugalské studie v Řecku a Albánii, a to díky zdejšímu specifickému stravovacímu návyku – takzvané středomořské dietě, která je bohatá na antioxidanty a látky pozitivně ovlivňující imunitu, a také díky vyšší konzumaci čerstvého ovoce.

Zdroj: Sanquis

Jen tak mezi řečí...

Chtěla bych se s vámi podělit o případ šestileté holčičky, ze kterého jsem měla velkou radost. Její babička i maminka se u mě detoxikují a při jedné návštěvě se mi svěřily s tím, že holčičku čeká velká operace nožičky, kterou má od narození kratší. Obě ženy byly pod velkým stresem ze strachu, jak vše dopadne. Proto jsem se rozhodla, že ten den měřit nebudu, a snažila jsem se jim pomoci jinak – jen tak si s nimi povídat a při tom se něco o holčičce dozvědět.

Ze své praxe mohu klidně říci, že skoro 50 % klientů potřebuje mnohdy spíše povzbudit psychicky; teprve při další návštěvě se pustím do měření. Také na svých seminářích apeluji na to, jak velmi zásadní je především klienta pochopit, rozlišit, co zrovna on potřebuje, umět ho jemně „otevřít“ a zároveň nabídnout pocit bezpečí. Já takto pracuji a bývám často dojata, s jakým vděkem to mnozí oceňují.

Také tyto ženy se mi otevřely a pověděly mi vše o předoperačním vyšetření dívčiny, ale hlavně to, že holčička nemluví a nijak se nevyjadřuje! Navrhla jsem jim, aby ji vzaly s sebou, že si s ní zkusím popovídat.

Dívčinka byla velmi plachá, vyděšená a opravdu neřekla ani slovo. Tak jsem jen tak něco vyprávěla a přitom formou hry měřila. Měřila jsem cíleně na centrum řeči a komunikace. Naměřila jsem silnou virovou zátěž na srdci a vrozenou genetickou chybu. Vzhledem k situaci jsem nemohla klientkám říci vše, co bylo naměřeno; celou rodinu bych tak dostala do ještě většího psychického vypětí. Jen jsem zmínila stres u srdce a viry a dala holčičce cucat CorHelp, Relaxonis a Antivir. Byla jsem neklidná při představě, co jsem naměřila a jaká operace ji čeká, ale uklidňovala jsem se tím, že předoperační vyšetření bylo v pořádku. Při loučení se holčička usmívala a těšila se na dobrotu, kterou jsem jí slíbila.

Ke konci kúry mi její maminka s pláčem volala: „Moje dcerka se mnou mluví, díky! Operace dopadla taky dobře! Jaké štěstí!“ Pro mě několikánásobná radost: vždyť původně o holčičku vůbec nešlo a nakonec se podařilo pomoci nejen jí, ale vlastně i celé její rodině!

Kolik toho můžeme udělat, jak moc můžeme detoxikaci pomáhat... jsem vděčna!

Ivana Buchtelová
(redakčně upraveno)

Děkujeme brněnským terapeutům, I. Buchtelové, R. Hnilicové, P. Jakešovi a J. Krejčímu, za zaslání kazuistik. Budeme je uveřejňovat postupně v dalších číslech. Pokud máte i vy zajímavý případ z praxe, napište nám (p.kotkova@joalis.cz). Rádi bychom uveřejňovali na našem webu i v bulletinu kompletní kazuistiky včetně lékařských zpráv (osobní údaje klientů není třeba uvádět, stačí věk a pohlaví). Autory uveřejněných příspěvků odměníme dárkem ze sortimentu firmy Joalis s. r. o.

Temnoplodec černoplodý

(*Aronia melanocarpa*)

Aronie neboli černá jeřabina je ovocný keř hojně používaný na sádkách zahradách jako okrasná dřevina. Má však také jedlé plody, které



jsou často označovány jako „malá vitaminová bomba“. Tyto plody černé barvy mají až 60 % šťávy, která se dá použít mj. na výrobu biologicky aktivního potravinářského barviva. Obsahují nejen vitamin C, ale i mnoho dalších fyziologicky cenných látek. Najdeme v nich např. bioflavonoidy, vitaminy PP, B₂, B₉, karoteny, pektinové látky, rutin (dříve označovány jako vitamin P) či třísloviny. Obsahují také až 3,5 % sorbitu, který je náhradkou cukru pro nemocné cukrovkou, a dále velké množství železa a dalších mikroelementů, jako například bóru, fluoru, manganu, mědi, kobaltu, molybdenu ad.

Plody obsahují také velký podíl jódu, což je prvek nezbytný pro činnost štítné žlázy, hormonální rovnováhu a ochranu před radioaktivním jódem; důležitý je zejména pro děti a těhotné a kojící ženy. U dětí má jód navíc zásadní úlohu při rozvoji mozku a inteligence, při prevenci zubního kazu a spolu s dalšími látkami obsaženými v aronii i na posílení imunitního systému.

Bioflavonoidy příznivě působí při vysokém krevním tlaku, stresu, chronických bolestech, zánětech (včetně zápalu plic) a skleróze.

Zralé plody se obvykle začerstva zpracovávají na marmelády, džemy, sirupy, želé, kompoty, vína či likéry nebo se kandují. Lze je také sušit či zmrazovat, nepodléhají snadno plísní, kvasinkám ani bakteriální hnilobě. Doporučuje se míchat aronii s červeným rybízem, který pokrmu nebo nápoji dodá chybějící kyselost. Aroma lze zvýraznit přidáním koření, např. skořice, hřebíčku nebo badyánu.

Extrakt z plodů aronie jsme pro jeho vysoký obsah zdravých prospěšných látek zvolili (spolu s Nutriose® FB) jako základ nosného média v novém preparátu Minemax®.

Zdroje: www.svet-bydleni.cz; www.ekozahrada.com

Foto: www.profizahrada.cz

Kopřiva dvoudomá

(*Urtica dioica*)

Kopřivu dvoudomou obvykle považujeme za obtížný plevel, který na zahradě utlačuje pro nás důležitější druhy rostlin. Dnes si ji však představíme jako rostlinu, která má široké využití na poli přírodního léčitelství.

Kopřiva se nejčastěji užívá ve formě odvaru nebo nálevu (1 čajová lžička drogy na šálek vody, podává se 3x denně).

Její listy obsahují množství chlorofylu a minerálních látek (zejm. hořčík), dále karotenoidy, flavonoidy, organické kyseliny, acetylcholin, histamin a serotonin, sacharidy, vitaminy (např. B₂ a C), aminokyseliny, glukoniny (snižují hladinu krevního cukru), třísloviny (které „zastavují krvácení“), fytoncidy, kyselinu šťavelovou, mravenčí, octovou, pantotenovou (vitamin B₅), křemičitou (která má zřejmě močopudné účinky) a další látky.

Toho se využívá zejména při ledvinových chorobách a zánětech močových cest, ale i při revmatismu, cukrovce nebo jaterních a žlučkových nemocech. Kopřivová droga také podporuje činnost slinivky a vaječnicků, pomáhá při bronchiálním astmatu, zlepšuje prokrvení vnitřních orgánů, působí jako kardiotonikum a má protipříjmové a antivirové účinky. Chlorofyl obsažený v listech povzbuzuje metabolismus a působí protizánětlivě, dezodorálně, proti chudokrevnosti a jako antirevmatikum. Odvar z kořene kopřivy se používá k natírání pokožky hlavy proti vypadávání vlasů.

Drogu (nejč. list nebo nať) je nejlepší sbírat od jara do konce května, kdy bývá nejučinnější. Suší se ve stínu, pokud možno co nejrychleji; při umělém sušení je třeba dodržet teplotu do 50 °C.

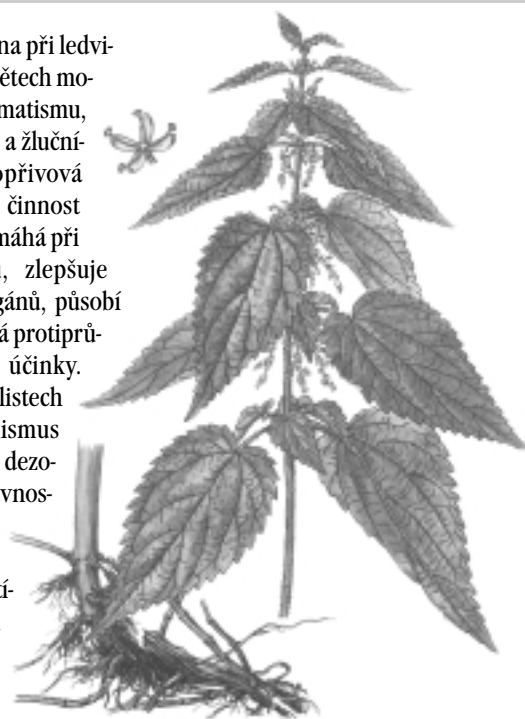
Pro naše předky měla kopřiva i symbolický význam. Byla bylinou, která je učila umění chápat změny. Chovala se k nim na první pohled nepřátelsky, ale jakmile rostlině porozuměli a naučili se ji používat, měla blahodárné účinky. To přinášelo poznání, že lidé charakterově dospívají po duševních a životních zkušenostech, které jsou nejtěžší a podrobnější je zkouše. Kopřiva znázorňovala myšlenku, že všechny věci mají pro člověka význam. Některé sice zakoušíme jako bolestivé, ale ony ve skutečnosti přispívají k naší vnitřní integraci a transformaci.

Zdroje: botanika.wendys.cz; www.priroda.cz;

Susan Lavenderová, Anna Franklinová: *Magické rostliny*

Ilustrace: J. Korbelař, Z. Endris, J. Krejča:

Naše rostliny v lékařství



příležitostné

Recepty z domácí lékárny

Podle deníku Aha! dávají Češi stále častěji přednost receptům našich babiček před různými přípravky z lékárny. Tady jsou nejlepší rady...

- **Bolest hlavy:** Do šálku espressa dejte několik kapek citronové šťávy. Další možností je cucat kostkový cukr napuštěný levandulovým olejem.
- **Migréna:** 1/3 čajové lžičky mletého zázvoru rozmíchejte ve sklenici vody a vypijte.
- **Váčky pod očima:** Na obličej naneste masku ze 2 lžic tvarohu, citronu a medu. Nechte působit 15 minut.
- **Stárnutí kůže:** Zelený čaj smíchejte se studenou vodou v poměru 1 : 1. Naneste před použitím krému.
- **Bolest v uších:** 5 minut duste cibuli nakrájenou na kostičky ve vodě, namočte do vody obklad a přiložte ho na ucho.
- **Zápach z úst:** Přes den několikrát rozžvýkejte čerstvou petrželku. →

Brokolice

Brokolice je blízkou příbuznou květáku, zelí, kapusty či kedlubny. Všechny tyto rostliny patří do čeledi brukvovitých. Mezi sebou se velmi dobře kříží, takže můžete spatřit i bílou brokolici nebo zelený květák. Brokolice má tvar pevně uzavřených růžic zelené až modrozelené barvy. Říká se, že ji znali už staří Římané. Už tehdy se tradovalo, že je zdraví prospěšná, ale nyní vědci objevují, že její účinky jsou až zázračné.

V brokolici je obsažen především vitamin C, ale nachází se tu i beta-karoten (prekurzor vitamínu A) a vitamin E. Tyto vitamíny působí jako antioxidanty a ničí škodlivé volné radikály v našem těle. Dále se v brokolici nachází vitamin K, vitamíny B₁, B₂ a kyselina listová. Z minerálů jsou to především draslík a vápník a dále hořčík, železo, síra, fosfor, selen a další. Tato zelenina obsahuje rovněž vlákninu, která je důležitá pro správnou činnost žaludku a střev.

Brokolice působí protiskleroticky a je vhodná pro diabetiky. Má také baktericidní a fungicidní účinky. Ničí i bakterii *Helicobacter pylori*, která hraje významnou roli při vzniku některých zánětů žaludku a žaludečních vředů.

Nedávno se zjistilo také to, že brokolice a květák významně snižují riziko zhoubné rakoviny prostaty. Podle studie amerického Národního institutu pro rakovinu a kanadské nadace Cancer Care, v níž byly zhodnoceny stravovací návyky 1300 mužů, už jedna porce brokolice týdně znamenala, že riziko vzniku zhoubné formy rakoviny prostaty bylo o 45 % nižší, u květáku byl pokles dokonce o 52 %.

Laboratorní pokusy také naznačují, že brokolice může mít pozitivní vliv rovněž na buňky srdečního svalu.

Ačkoliv je ještě třeba výsledky těchto výzkumů spolehlivě prokázat, jistě neuškodí, když budete brokolice konzumovat víc. My vám pro inspiraci přinášíme jednu z nepřeberného množství variant, jak lze brokolici upravovat.

*Zdroje: www.novinky.cz
www.sanzdrave.cz*



Brokolicový salát s chlebovým nákypem

brokolice, červená a žlutá paprika, pórek, kozi jogurt, slunečnicová semínka, sójová omáčka Tamari, olivový olej, sůl, špaldový chléb, 3 vejce v bio kvalitě, cibule, česnek, pepř, kmín, sójové mléko, kukuřičná strouhanka

Brokolici uvařenou v páře smíchejte s pokrájenými paprikami a pórkem. Osolte, zakapejte olivovým olejem a vmíchejte kozi jogurt. Posypte slunečnicovými semínky (pokapanými olivovým olejem a orestovanými na pánvi). 1/2 kg chleba nakrájejte na kostky a pokapejte mlékem. Pokrájenou cibuli a česnek lehce osmahněte, přidejte je k chlebu spolu se žlutky utřenými se 3 lžícemi oleje. Na závěr přidejte sniž s bílků, kmín a sůl. Promíchanou chlebovou směs zapékejte v míse vysypané kukuřičnou strouhankou 25 minut na 200 °C.

- **Krvácení z dásní:** Denně vyplachujte ústa jedním šálkem vody smíchaným se dvěma lžičkami šalvějového čaje a polovinou lžičky mořské soli.
- **Bolest zubů:** Vedle nemocného zubu rozkousejte hřebíček.
- **Bolest čelních dutin:** Udělejte kaši z 500 g lněného semínka a vody. Dejte do látkového sáčku a přiložte na čelo.
- **Chrapot:** Nasekejte 2 cibule, dejte do látkového sáčku a sáček na sucho ohřejte (na topení). Položte na hrudník.
- **Bolest v krku:** Asi 1,5 cm silnou vrstvu tvarohu vložte mezi dva šátky a jako obklad přiložte na krk.
- **Chřipka:** Denně snězte dva syrové stroužky česneku. Pijte čaj z černého bezu ochucený medem a citronem.
- **Kašel:** Hrudník masírujte sezamovým olejem. Dvakrát denně pijte vodu smíchanou se lžící bezového sirupu. Pomáhá i cibulová šťáva s medem, kterou užijete po lžičkách několikrát denně.
- **Horečka:** Vlněné ponožky navlhčete ve vlažné octové vodě (ovocný či vinný ocet) a noste je jednu hodinu.
- **Křečové žíly:** Masírujte francovkou nebo měsíčkovou mastí. Pijte šťávu z černého bezu.
- **Nadýmání:** Vypijte šálek fenyklového či anýzového čaje.
- **Pálení žáhy:** Zázvorový nebo trnkový čaj. Pokud jste přejedení, je lepší ředkvičková nebo zelná šťáva. Žáha také přestane pálit, napijete-li se trochy osolené vody.
- **Nevolnost:** Po lžičkách pijte černý čaj, vyčpělou (bez bublinek) coca-colu nebo vlažný máťový čaj.
- **Bolest břicha:** Pijte heřmánkový nebo fenyklový čaj. Je možné přes den po částech vypít litr podmáslí.
- **Průjem:** Smíchejte šťávu z pěti pomerančů s 6 čajovými lžičkami hroznového cukru, lžičkou soli a s vodou a vypijte. Pomáhají i sušené borůvky.
- **Zácpa:** Pijte šťávy (švestkovou či z kyselého zelí) nebo syrovátku nebo spolkněte 2 lžice oleje. Jezte sušené švestky nebo lněné semínko.
- **Žlučnickové kameny:** Několikrát denně lžící pampeliškové šťávy. Před spaním sklenku mléka.

Zdroj: Aha! 21. 8. 2008

AKCE

5. 11. 2008 – Economy Class Company s. r. o., Na Výhledech 1234/8, Praha 10

ZÁKLADNÍ KURZ MĚŘENÍ NA PŘÍSTROJI

SALVIA

Určeno všem, kteří se chtějí naučit pracovat na přístroji Salvia. Základní seznámení s přístrojem a výuka měření. Osobní přístup lektora, určeno maximálně pro 12 posluchačů. Lze se zúčastnit i opakovaně.

Lektor: Vladimíra Málková

Doba konání: 9:30–15:30

Cena kurzu: 800,- Kč, poplatek je nutno uhradit na firemní účet ECC

205 511 314/0300 (ČSOB) nejpozději do 31. 10. 2008. Po tomto datu bude místo nabídnuto dalším zájemcům. Jako variabilní symbol použijte své registrační číslo v ECC.

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

Nutno se přihlásit předem!

12. 11. 2008 – Hotel Olšanka, Táboritká 23, Praha 3, Výstavní sál POKRAČOVACÍ KURZ DETOXIKAČNÍ MEDICÍNY MUDR. JOSEFA JONÁŠE

Emoce z pohledu vztahů mezi lidmi v souvislosti s detoxikační medicínou. Rodičovské a partnerské vztahy v souvislosti s čínským pentagramem. Do jaké míry se můžeme detoxikací povahově změnit a co je nám vlastní a dané. Emocionální poškození dětí v souvislosti s vegetativním nervovým systémem a jeho souvislost s enurézami, astmaty, alergiemi nebo mentální anorexií.

Přednášející: Ing. Vladimír Jelínek

Doba konání: 9:00–15:00

Cena kurzu: 500,- Kč, platba na místě

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

Nutno se přihlásit předem!

19. 11. 2008 – Economy Class Company s. r. o., Na Výhledech 1234/8, Praha 10 DOŠKOLOVACÍ KURZ MĚŘENÍ NA PŘÍSTROJI SALVIA

Určeno zkušenějším měřičům vlastním přístroj Salvia, kteří se chtějí stále zdokonalovat. Práce ve skupině maximálně pro 12 osob. Náplň kurzu je dále řízena požadavky účastníků kurzu. Lze se zúčastnit i opakovaně.

Lektor: Marie Dolejšová

Doba konání: 9:30–15:30

Cena kurzu: 1000,- Kč, poplatek je nutno uhradit na firemní účet ECC

organismu. Vliv toxinů na IQ člověka. Rychlost nervových a nervosvalových vzruchů a souvislosti s detoxikačními preparáty Joalis. Lze si detoxikací organismu zlepšit paměť? Triky na to, jak si lépe budeme pamatovat – asociční schopnosti lidské paměti a její souvislost s holografií.

Témata sl. E. Dostálové: Nový systém vzdělávání. Přípravovaná akce na podporu prodeje.

Doba konání: 10:00–17:00

Kongresový poplatek: 650,- Kč uhradte nejpozději do 17. 11. 2008 na firemní účet ECC 205 511 314/0300 (ČSOB), jako

POZOR, ZMĚNA!

Pokračovací kurz detoxikační medicíny 15. 10. 2008 se z provozních důvodů přesouvá na 12. 11. 2008. Omlouváme se za případné komplikace a děkujeme za pochopení.

205 511 314/0300 (ČSOB) nejpozději do 14. 11. 2008. Po tomto datu bude místo nabídnuto dalším zájemcům. Jako variabilní symbol použijte své registrační číslo v ECC.

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

Nutno se přihlásit předem!

22. 11. 2008 – HOTEL DUO, Teplická 492, 190 00 Praha 9 KONGRESOVÝ DEN MUDR. J. JONÁŠE

A ING. V. JELÍNKA

Témata MUDr. J. Jonáše: Vitaminy. Emoce. Cizorodé bílkoviny. Nadledvinky. Ukázkové měření.

Témata Ing. V. Jelínka: Inteligence člověka v souvislosti s detoxikací

variabilní symbol použijte vaše reg. č. v ECC + číslo 222 (rozlišení pražského kongresu). VZOR: xxxxxx222.

Poplatek je možno uhradit taktéž na místě, ovšem již za cenu 750,- Kč.

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

26. 11. 2008 – Economy Class Company s. r. o., Na Výhledech 1234/8, Praha 10

ZÁKLADNÍ KURZ MĚŘENÍ NA PŘÍSTROJI SALVIA

Určeno všem, kteří se chtějí naučit pracovat na přístroji Salvia. Základní seznámení s přístrojem a výuka měření. Osobní přístup lektora, určeno maximálně pro 12 posluchačů. Lze se zúčastnit i opakovaně.

Lektor: Vladimíra Málková

Doba konání: 9:30–15:30

Cena kurzu: 800,- Kč, poplatek je nutno uhradit na firemní účet ECC

205 511 314/0300 (ČSOB) nejpozději do 21. 11. 2008. Po tomto datu bude místo nabídnuto dalším zájemcům. Jako variabilní symbol použijte své registrační číslo v ECC.

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

Nutno se přihlásit předem!

27. 11. 2008 – Brno,

Malinovského nám. 4

KI. – ZÁKLADNÍ KURZ ŘÍZENÉ A KONTROLOVANÉ DETOXIKACE

Určeno pro začátečníky – základní pojmy, práce s přístrojem Salvia. Všem přihlášeným bude zaslán informační dopis. Oběd možný v místě konání. Na kurzu je možno zakoupit některé materiály, přístroj, testovací sady.

Přednášející: Ivana Buchtelová, Jaroslav Krejčí

Doba konání: 8:45–16:30

Cena kurzu: 600,- Kč

Přihlášky a informace: tel. 545 241 303, e-mail: info@bodycentrum.cz

3. 12. 2008 – Hotel Olšanka,

Táboritská 23, Praha 3,

Výstavní sál

POKRAČOVACÍ KURZ DETOXIKAČNÍ

MEDICÍNY MUDR. JOSEFA JONÁŠE

Konkrétní informační obsahy preparátů podle současného stavu. Přehled jednotlivých preparátů a způsob jejich užití. Princip fungování preparátů a jejich spojitosti s holografií. Za jakých podmínek fungují preparáty nejlépe. Podíl imunitního systému na detoxikaci organismu. Důvody, proč se v organismu usazují toxiny.

Přednášející: Ing. Vladimír Jelínek

Doba konání: 9:00–15:00

Cena kurzu: 500,- Kč, platba na místě

Příhlášky a informace: ECC, tel./fax

274 781 415, e-mail: eccpraha@joalis.cz

Kurz je plně obsazen!!! Pro velký zájem se uskuteční kurz na stejné téma 4. 2. 2009.

10. 12. 2008 – Economy Class

Company s. r. o., Na Výhledech

1234/8, Praha 10

DOŠKOLOVACÍ KURZ MĚŘENÍ NA

PŘÍSTROJI SALVIA

Určeno zkušenějším měřičům vlastním přístroj Salvia, kteří se chtějí stále zdokonalovat. Práce ve skupině maximálně pro 12 osob. Náplň kurzu je dále řízena požadavky účastníků kurzu. Lze se zúčastnit i opakovaně.

Lektor: Marie Dolejšová

Doba konání: 9:30–15:30

Cena kurzu: 1000,- Kč, poplatek je nutno uhradit na firemní účet ECC

205 511 314/0300 (ČSOB) nejpozději do

5. 12. 2008. Po tomto datu bude místo

nabídnuto dalším zájemcům. Jako variabilní symbol použijte své registrační číslo v ECC.

Příhlášky a informace: ECC Praha,

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

eccpraha@joalis.cz

Nutno se přihlásit předem!

14. 1. 2009 – Economy Class Company

s. r. o., Na Výhledech 1234/8,

Praha 10

ZÁKLADNÍ KURZ MĚŘENÍ NA PŘÍSTROJI

SALVIA

Určeno všem, kteří se chtějí naučit pracovat na přístroji Salvia. Základní seznámení s přístrojem a výuka měření.

Osobní přístup lektora, určeno pro

maximálně 12 posluchačů. Lze se

zúčastnit i opakovaně.

Lektor: Vladimíra Mállová

Doba konání: 9:30–15:30

Cena kurzu: 800,- Kč, poplatek je nutno

uhradit na firemní účet ECC

205 511 314/0300 (ČSOB) nejpozději do

9. 1. 2009. Po tomto datu bude místo

nabídnuto dalším zájemcům. Jako

variabilní symbol použijte své registrační

číslo v ECC.

Příhlášky a informace: ECC Praha,

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

eccpraha@joalis.cz

Nutno se přihlásit předem!

15. 1. 2009 – Brno,

Malinovského nám. 4

KII. – POKRAČOVACÍ SEMINÁŘ URČENÝ

PRO MAJITELE PŘÍSTROJE SALVIA

Určeno pro vážné zájemce

o detoxikační metodu MUDr. Jonáše,

majitele testovacího přístroje Salvia,

kterí se touto metodou chtějí dále

zabývat. Lze se zúčastnit

i opakovaně.

Přednášející: Ivana Buchtelová,

Jaroslav Krejčí

Doba konání: 8:45–16:30

Cena kurzu: 600,- Kč

Příhlášky a informace: tel.

545 241 303, e-mail: info@bodycentrum.cz

Nutno se přihlásit předem, pozvánku již nezasíláme!

21. 1. 2009 – Hotel Olšanka,

Táboritská 23, Praha 3, salonek č. 4

UKÁZKOVÉ MĚŘENÍ – „STÁŽ U PANÍ

DOLEJŠOVÉ“

Určeno zkušenějším měřičům.

Ukázkové měření (pěti klientů)

pomocí EAM setu doprovázené teorií

měření, postupy při diagnostice

a seznámením se základními pojmy

z EAM setu. Práce ve skupině

maximálně pro 25 osob.

Náplň kurzu je dále řízena požadavky

účastníků kurzu. Lze se zúčastnit

i opakovaně.

Lektor: Marie Dolejšová

Doba konání: 9:30–15:30

Cena kurzu: 1000,- Kč, platba na místě

Příhlášky a informace: ECC Praha,

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

eccpraha@joalis.cz

Nutno se přihlásit předem!

28. 1. 2009 – Economy Class

Company s. r. o., Na Výhledech

1234/8, Praha 10

DOŠKOLOVACÍ KURZ MĚŘENÍ NA

PŘÍSTROJI SALVIA

Určeno zkušenějším měřičům vlastním

přístroj Salvia, kteří se chtějí stále

zdokonalovat. Práce ve skupině

maximálně pro 12 osob. Náplň kurzu je

dále řízena požadavky účastníků kurzu.

Lze se zúčastnit i opakovaně.

Lektor: Marie Dolejšová

Doba konání: 9:30–15:30

Cena kurzu: 1000,- Kč, poplatek je

nutno uhradit na firemní účet ECC

205 511 314/0300 (ČSOB) nejpozději do

23. 1. 2009. Po tomto datu bude místo

nabídnuto dalším zájemcům. Jako

variabilní symbol použijte své registrační

číslo v ECC.

Příhlášky a informace: ECC Praha,

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

eccpraha@joalis.cz

Nutno se přihlásit předem!

4. 2. 2009 – Hotel Olšanka,

Táboritská 23, Praha 3, Výstavní sál

POKRAČOVACÍ KURZ DETOXIKAČNÍ

MEDICÍNY MUDR. JOSEFA JONÁŠE

Konkrétní informační obsahy

preparátů podle současného stavu.

Přehled jednotlivých preparátů

a způsob jejich užití. Princip

fungování preparátů a jejich spojitosti

s holografií. Za jakých podmínek fungují

preparáty nejlépe. Podíl imunitního

systému na detoxikaci organismu.

Důvody, proč se v organismu usazují

toxiny.

Přednášející: Ing. Vladimír Jelínek

Doba konání: 9:00–15:00

Cena kurzu: 500,- Kč, platba na místě

Příhlášky a informace: ECC, tel./fax

274 781 415, e-mail: eccpraha@joalis.cz

Nutno se přihlásit předem!

Bulletin informační medicíny.

Vydání listopad–prosinec 2008. Vydal Joalis s. r. o., Na Florenci 19, 110 00 Praha 1, IČO 25408534.

Redakčně zpracovala: Mgr. P. Koťková. Grafik: M. Hovorková.

Tisk: Remedia s. r. o., Záhřebská 148/50, 120 00 Praha 2. Evidován pod č. MK ČR E 14928.

Vitaminy a minerály s klíčem

Vitavite® Vitatone® Minemax®



Jedním z důvodů, proč cítíte únavu a vyčerpání, je nízká hladina základních vitaminů a minerálních látek v organismu. Trojice preparátů Vitavite®, Vitatone® a Minemax® tvoří ucelenou řadu zásobující organismus vitaminy, minerálními látkami a stopovými prvky. Unikátní technologie výroby preparátů, jejímž autorem je MUDr. Josef Jonáš, umožňuje organismu maximálně využít všechny vitaminy a minerální látky obsažené v přípravcích Vitavite®, Vitatone® a Minemax®, a tím kompenzovat jejich nedostatek způsobený rychlým životním tempem. Tyto preparáty obsahují širokou škálu nezbytných vitaminů i minerálních látek a zároveň informační složku, tzv. klíč, který pak zajišťuje účelné využití těchto látek buňkami. Nespornou předností je tekutá forma preparátů, která zabezpečuje vhodné podmínky pro vstřebávání potřebných látek v zažívacím ústrojí. Jednotlivé přípravky lze užívat celý rok, doporučujeme také vzájemně je kombinovat.

Vitavite®

- Přírodní lihovo-sirupový komplex
- obsahuje vitamin B₁, B₆, B₁₂, E, koenzym Q10, kyselinu listovou
 - napomáhá správnému vstřebávání a využívání vitaminů
 - má pozitivní účinky proti civilizačním nemocem

Vitatone®

- Přírodní lihovo-sirupový komplex
- obsahuje vitamin A, B₂, B₃, B₅, C, D₃, E, H, K, karnitin, PABA
 - napomáhá správnému vstřebávání a využívání vitaminů

Minemax®

- Přírodní bezalkoholový komplex
- nosným médiem je vláknina NUTRIOSE® FB a aroniový extrakt
 - obsahuje vápník, hořčík, chrom, mangan, měď, jód, selen a vitamin C
 - napomáhá lepšímu vstřebávání a využívání minerálů