



**Plíce  
a imunita**

**Toxičtí lidé**

**Čas dozrávajících švestek**

**Vitavite<sup>®</sup>, Vitatone<sup>®</sup> a Minemax<sup>®</sup>**

# Novinka



**K dispozici:**

**Vitavite®, Vitatone®** – od 2. poloviny září  
**Minemax®** – od začátku října

Více informací v rubrice Galerie preparátů.

## úvodník

Zdalo by se, že slovo „úvodník“ znamená „být u vody“. Nám však doba, kdy jsme mohli být u vody, právě skončila a přišel podzim.

Podzim je obdobím, kdy bychom měli začít s cyklickou roční detoxikací. Podle čínského kalendáře je to doba, kdy vlivem chladného a vlhkého počasí trpí především plicní okruh. Poškození se projevuje nejen záněty dýchacích cest, ale i depresemi a celkovým poklesem vitality. Je-li v těchto měsících plicní okruh v dobré kondici, je schopen načerpat dostatek energie na náročné zimní měsíce.

Bulletin, který máte právě v rukou, vám, doufáme, pomůže zvládnout záludnosti, které toto období přináší (např. v člancích Čas dozrávajících švestek nebo Plíce a imunita). Kromě toho jsme pro vás připravili také reportáže z letních škol na Slovensku a v Luhačovicích a informace



## Obsah

|                            |                                             |    |
|----------------------------|---------------------------------------------|----|
| úvodník                    | .....                                       | 2  |
| psychika & detoxikace      | Čas dozrávajících švestek                   | 3  |
| příležitostné              | Newyorská radnice zakázala nezdravý tuk     | 4  |
| galerie preparátů          | Vitavite® a Vitatone®                       | 5  |
| naše reportáž              | Letní škola na Slovensku                    | 6  |
| orgány čínského pentagramu | Plíce a imunita                             | 6  |
| příležitostné              | Šimpanzi umějí najít lék na svou chorobu    | 8  |
|                            | Biopotraviny v Česku zatím příliš netáhnou  | 8  |
|                            | Droga maminek                               | 8  |
| psychika a detoxikace      | Hyperaktivní dítě IV.                       | 9  |
| galerie preparátů          | Minemax®                                    | 12 |
| naše reportáž              | Letní škola v Luhačovicích                  | 12 |
| příležitostné              | Rady našich babiček, jak vyzrát na chřipku  | 13 |
| aktuálně                   | Anketa z letní školy v Luhačovicích         | 14 |
| psychika & detoxikace      | Toxičtí lidé VI.                            | 15 |
| zdravě & chutně            | Cuketa v kuchyni, grilovaná cuketa se sýrem | 16 |
| novinky z Joalis s. r. o.  | Nový systém vzdělávání                      | 16 |
| kovy kolem nás             | Kovy vstřebávané plícemi – olovo a kadmium  | 17 |
| z herbáře MUDr. J. Jonáše  | Kozlík, Echinacea                           | 19 |
| kalendář akcí              | Připravované akce                           | 20 |

o připravovaném novém  
systému vzdělávání.

Rádi bychom, aby bulletin  
i připravované webové  
stránky byly více



„interaktivní“, tedy abychom  
byli více v kontaktu s vámi,  
našími čtenáři, terapeuti,  
klienty, i s vámi, kteří si právě  
říkáte, že nespádáte ani do  
jedné z těchto kategorií. Máte-  
li tedy nějaký návrh,  
přípomínku nebo jste učinili  
nějakou zkušenost, o které si  
myslíte, že by ostatní mohla  
zajímat, pište nám na  
p.kotkova@joalis.cz.

Zároveň již v tomto čísle  
můžete najít anketní lístek,  
který se týká letní školy  
v Luhačovicích.

Odpovědi na anketní otázky  
můžete zasílat také na výše  
zmíněnou adresu.

Jak již bylo řečeno, podzim je  
období, ve kterém je třeba se  
věnovat hlavně plicím  
a plicnímu okruhu. Proto  
jsme se i my snažili bulletin  
„rozdýchat“, a upravili jsme  
jeho podobu. Jak se vám tato  
koncepte líbí/nelíbí, nám  
můžete psát kam jinam než  
na výše uvedenou adresu.

Krásný barevný podzim přeje  
a na spolupráci se těší  
vaše redakce

## Čas dozrávajících švestek

**Staří psychiatři hovořili o tom, že v době, kdy začínají modrat švestky, se objevují deprese. Deprese opravdu většinou mívají sezonní charakter a ve zvýšené míře se objevují v časném jare a začátkem podzimu. Uprostřed léta a uprostřed zimy mívají lidé s tímto onemocněním klid.**

Toto časové zařazení je samozřejmě velmi nepřesné a spíše záleží na jakýchsi kosmických jevech, které mají za následek jisté počasí na Zemi. Začíná-li jaro brzy a únor je teplý, deprese se objevují již v tomto čase, zatímco při tuhé zimě začínají daleko později. Stejně tak je tomu na podzim. Lidský organismus podléhá vlivu kosmu, ale i naší planety patrně více, než jsme si ochotni my, páni tvorstva, a snad i celého vesmíru, připustit. Mluvíme-li o depresi, pak mluvíme o patologickém stavu, který se velmi často projevuje smutkem, ale změnou nálady směrem k smutku (melancholii) nemusí být vždy nezbytně doprovázen. U některých lidí probíhá pod obrazem podrážděnosti, u jiných vztahovosti, u dalších únavy, ale známe také somatizované deprese, při nichž se horší žaludek, klouby, střeva a funkce dalších orgánů.

Dnes už moderní psychiatrie ví, že deprese souvisí se změnami v množství a funkci neurotransmiterů, látek přenášejících nervové vzruchy, a to jak mezi buňkami mozku, tak mezi neurony dalších nervových struktur. Neurotransmiterů je velmi mnoho, myslím, že jsem jich napočítal asi 60, ale pro deprese jsou nejdůležitější serotonin a dopamin.

V psychiatrii jsou vypracovány složité teorie, které se zabývají mechanismem vzniku deprese. Jejich výsledkem jsou antidepresiva, léky, které pracují se serotoninem, což je možné využít k léčení deprese. Léčení je to však pouze v uvozkách, protože antidepresiva můžeme použít k opravdovému vyléčení deprese jen výjimečně. Jde spíše o překlenutí velmi nepříjemného stadia aktivity tohoto onemocnění.

Proč mají deprese obvykle cyklický, revitující průběh, není schopna psychiatrie zatím vysvětlit. Velmi často se může deprese střídát i se stavy mánie, tedy stavy jakési patologické bujarosti, která je opakem deprese. Celé onemocnění se proto nazývá maniodepresivní (MD) psychóza.

V současné době podle statistik množství depresantů nepřetržitě stoupá; uvádí se, že jedna třetina obyvatel civilizovaného světa někdy v životě trpí depresivním onemocněním. Jen menší část lidí však trpí cyklickou maniodepresivní psychózou, která se vrací v jistých intervalech (obvykle každoročně), neúprosně, jak odbíjení půlnoci na věžních hodinách. Někteří moji pacienti dokonce věděli, že jejich depresivní fáze začne například 16. září, jak měli za roky vypořádáno.

Na některá cyklická depresivní onemocnění dobře působí podávání lithia, které je schopno

preventivně zabránit nástupu depresivní fáze. Také některé protiepileptické léky mají podobnou vlastnost. Detoxikační medicína je schopna depresi vyléčit, protože umí odstranit toxiny z orgánů, které se tohoto onemocnění účastní.

Jedním z nejdůležitějších orgánů je tlusté střevo, které zde hraje veledůležitou roli. Ostatně okruh plic – střevo je v čínské medicíně označován jako nositel depresivní emoce. Dnes je nám už jasné, proč v učebnicích psychiatrie bývá napsáno, že depresivní nemocní velmi často mívají zácpy. Střevní nervový systém (*plexus Auerbachii* a *plexus Meissneri*) nejen pohání tlusté střevo v peristaltických vlnách, ale také produkuje velký podíl serotoninu a dalších neurotransmiterů. Literatura hovoří o tom, že střevní nervový systém produkuje až 70 % serotoninu. Proto rozhoduje ve velké míře o naší náladě. Skutečně – u depresivních pacientů, ale i u lidí, kteří „jen“ nemají tu správnou radost ze života, nacházíme poruchu střevního nervového systému. Enterální nervový systém můžeme testovat nově v EAM programu.

K jeho detoxikaci byl vyvinut i nový preparát, Enternal, který dokáže odstranit toxiny z této části nervového systému, a tím obnovit produkci serotoninu i peristaltický pohyb. Preparát Enternal obsahuje především programy k odstranění emocionálních toxinů, které jsou hlavními jedy pro tuto část nervového systému. Střevo a jeho nervový systém jsou velmi náchylné ke stresu, emocionálním blokádam a k poškozujícím emocím vůbec. Svou roli hraje i gluten a některé jiné toxiny, ale znovu opakuji, že patologické emoce jsou v tomto případě naprosto primárním toxinem.

Vlastní projevy deprese vznikají ve špatně fungujícím diencephalonu, který patří do tzv. limbického systému. Diencephalon zahrnuje řadu mozkových struktur, ale důležité pro nás je, že některé z nich hrají rozhodnou úlohu v naší náladě. Diencephalon je také místo, kde se produkují mozkové endorfiny, tedy hormony dobré nálady a optimismu. Limbickým systémem prochází i dráha centrálního autonomního systému, a proto bývají deprese velice často doprovázeny i vegetativní dystonií a mnoha nepříjemnými pocity, které přináší. Detoxikace diencephala je řešena preparátem Cranium.

Jak jsem již uvedl, hlavními toxiny jak centrálního nervového systému, tak střevního nervového systému jsou patologické emoce. Při práci s depresí proto nikdy nezapomeneme na prepa-





Na každé porušce funkce nervové soustavy se mohou podílet i jiné toxiny. Toxicitou zátěž při depresi můžeme rozdělit na nezbytnou a možnou. Možné toxiny jsou gluten, kovy, chemické látky a další. K dolažení dobré funkce centrální nervové soustavy

ke slovu celostnost detoxikační medicíny, protože se někdy musíme zabývat detoxikací orgánů, které nemají přímý vztah k depresi. Toxiny z jejich mikrobiálních ložisek však poškodily genový systém a genetický program je pak důvodem přetrvávající nebo cyklicky se vracící deprese.

Novým poznatkem je, že poškozujícím toxinem pro nervový systém mohou být i tzv. cizorodé bílkoviny, které jsou zpracovány v preparátu Nongrata (tento preparát je právě ve schvalovacím řízení). Cizorodé bílkoviny mohou být živočišného, rostlinného i mikrobiálního původu. Blíže o nich poho-voříme v době, kdy bude tento preparát schválený.

Deprese, resp. depresivní onemocnění, je detoxikací dobře ovlivnitelné, a to nejen symptomaticky, jako je tomu u antidepresiv, ale kauzálně – detoxikací jsme schopni odstranit poruchy metabolismu neurotransmiterů, jsme schopni odstranit nejen hmotné toxiny, které zasahují do tohoto metabolismu, ale i emocionální toxiny, jež i v tomto případě hrají první housle.

Depresivní problémy jsou jedny z nejčastějších problémů populace moderního světa. V psychiatrických učebnicích se píše, že utrpení při těžké depresi je tak velké, že nemá obdobu v žádném tělesném utrpení. Z toho je vidět, jak důležitou roli může detoxikační medicína sehrát; v blízké budoucnosti by se detoxikace mohla stát dominantním procesem v prevenci a v léčbě tohoto onemocnění.

*MUDr. Josef Jonáš*

ráty, které pracují s emocionálními toxiny (Emoce, Streson, NoDegen a MindDren). Protože nevíme přesně, co jsou ony emoce, o kterých hovoříme, je často nutné použít všechny nebo alespoň většinu z jmenovaných emocionálních preparátů, neboť každý preparát se zabývá poněkud jinou oblastí a formou patologických emocí.

Za doprovodný preparát můžeme považovat ColiDren (funkce střeva u depresivního onemocnění byla popsána výše).

Z dalších toxinů, které ovlivňují nervový systém, musíme jako vždy vyzvednout gluten jako nervový jed.

proto postupně využijeme i preparáty Gli-glu, Metabol, Antimetol, Antichemik a event. další.

Problémem komplikujícím detoxikaci mohou být genetické změny u některých lidí. Zvláště u lidí s dlouhou depresivní anamnézou a s rodinnou depresivní anamnézou nacházíme genové změny, které určují chybný program metabolismu serotoninu. V takovém případě hledáme, čím jsou tyto genové změny způsobené, a obvykle docházíme k mikrobiálním toxinům z některého dalšího orgánu, jako je lymfatický systém, střevo, perikard atd. V takových případech přichází

## příležitostné

### Newyorská radnice zakázala nezdravý tuk

New York (kam, Reuters) – Křupavé hranolky si už Newyorčané od začátku července nemohou vychutnat ve svých oblíbených podnicích.

Všechny restaurace a rychlá občerstvení ve městě totiž musely ze svých jídel odstranit tučné transmastné kyseliny. Zakázala je místní radnice v čele s Michaelem Bloombergem, protože jsou nezdravé.

Všichni šéfkuchaři v newyorských hotelech si nyní lámou hlavu, čím je nahradí, protože tyto tuky dávaly jejich jídlům zvláštní příchut a barvu už od dob druhé světové války.

Transmastné kyseliny se nijak neliší od ostatních tuků, mají v sobě stejné množství kalorií, ale jsou nebezpečné pro lidský organismus. Ucpávají totiž tepny.

Už před rokem se rozhodla newyorská radnice bojovat za zdraví obyvatel největšího amerického města a zakázala používání transmastných kyselin ve vařicích olejích. Od úterý platí jejich úplný zákaz.

Kontroloři však budou na restaurátory milosrdní. Zpočátku je budou pouze upozorňovat, že porušují zákaz. Když se ze svého hříchu nepoučí, dostanou pokutu 2000 dolarů.

Z velkého množství restaurací a pekáren se však ozývá kritika, že neexistuje vhodná náhrada za transmastné kyseliny. Místní malá pekařství, na která si zvykly generace Newyorčanů, tvrdí, že jejich výrobky jsou po použití náhražkových ingrediencí příliš křehké. Odpůrce zákazu, radní Tony Avella, je pak mnohem radikálnější a s nadsázkou tvrdí, že příště je na řadě sůl.

*Zdroj: MF DNES*

## Vitavite® a Vitatone®

**Originální preparáty, které zatím nemají v celém výrobním detoxikačním programu firmy Joalis obdoby, se nazývají Vitavite® a Vitatone®. Jsou to vitaminové preparáty kombinované s informační detoxikační složkou.**

Preparát Vitavite® obsahuje koenzym Q10, tokoferol (vitamin E), pyridoxin (vitamin B<sub>6</sub>), thiamin (vitamin B<sub>1</sub>), kyselinu listovou a kyanokobalamin (vitamin B<sub>12</sub>). Preparát Vitatone® obsahuje acidum ascorbicum (vitamin C), karnitin, acidum pantothenicum (vitamin B<sub>5</sub>), α-tokoferol (vitamin E), niacin (vitamin B<sub>3</sub>), PABA, riboflavin (vitamin B<sub>2</sub>), retinol (vitamin A), biotin (vitamin H), vitamin K a cholekalciferol (vitamin D<sub>3</sub>).

Vitaminy jsou po mnoho let velice užívanou látkou, a to především ženami – pravidelně vitaminy užívá asi 60 % žen, zatímco u mužů je to pouze 40 %. Vitaminy přišly do všeobecného povědomí díky řadě prací ze Spojených států. Tam se v 50. letech objevila řada publikací, ve kterých se autoři domnívali, že prostřednictvím vitaminů půjde léčit všechno. V evropských zemích má obrovskou popularitu především vitamin C, díky nositeli Nobelovy ceny doktoru Paulingovi, který užíval obrovské dávky vitaminu C – pro zajímavost až 20 g denně – a užívání vitaminu C dával do souvislosti se svým dlouhým věkem.

Lidé si spojují slovo „vitamin“ právě s vitaminem C; škála vitaminů je však rozhodně širší, než se většina lidí domnívá. Proto i škála potravin, které vitaminy do organismu přinášejí, musí být velmi rozmanitá, a to od ovoce a zeleniny přes obilné výrobky až po maso.

Při cestě vitaminů ke tkáni, k buňce, která vitaminy nezbytně potřebuje pro svoji látkovou výměnu i pro produkty, které v ní vznikají, může nastat několik překážek. První překážkou je nedostatek vitaminů ve stravě, což se v historii opakovaně stávalo. Jako příklad můžeme uvést vitamin C v souvislosti s kurdějemi (především při námořních plavbách, kdy byl nedostatek čerstvého ovoce a zeleniny), ale také niacin, vitamin B<sub>3</sub>, který se ztrácel při vymílání obilí a jehož nedostatek pak způsoboval těžké kožní a nervové poruchy. Při rozpoznání nedostatku tohoto vitaminu se podle dobových pramenů dostala z psychiatrických léčen polovina nemocných, proto-

že jejich nemoc vznikala právě v důsledku nedostatku tohoto vitaminu v potravě.

Další překážkou je vstřebávání vitaminů ve střevech. Vstřebávání může být zhoršeno záněty a těžkou dysbiózou. Nejsložitější vstřebávání máme u vitaminu B<sub>12</sub>, neboť k jeho průchodu přes střevní stěnu je zapotřebí tzv. vnitřního faktoru, který se vyskytuje ve slinách a v žaludečních šťávách. Vzhledem k malému proslinování potravy při současném uspěchaném způsobu života zůstává hlavním faktorem tzv. žaludeční vnitřní faktor, který však při zánětech žaludku nefunguje. Proto celá řada lidí není schopna vstřebat vitamin B<sub>12</sub>, a ten se aplikuje převážně injekčně.

Třetí, a pro nás nejdůležitější překážkou je využití vitaminů jednotlivými buňkami. Přisun vitaminů do buňky je přísně regulován potřebou vitaminů a není stereotypně stejný. Také buňka nepůsobí jako houba, která by nasávala vitaminy z prostředí tak, jak v ní ubývají. Je to velmi přesně regulovaná činnost a právě tato regulace bývá vlivem toxinů zásadním způsobem narušena. S nedostatkem vitaminů se u svých klientů setkáváme zcela pravidelně, a to především u lidí ve středním a vyšším věku. Ve vyšším věku může nedostatek vitaminů způsobovat i závažné problémy, a tak se setkáváme se šeroslepostí, s krváčovitostí, s křehkostí žilní stěny, se špatnou funkcí nervových buněk s následnými psychickými problémy, se zhoršující se pamětí a soustředěností, ale také se špatně fungujícím periferním nervovým systémem a s mnoha dalšími potížemi.

Při výzkumu problematiky vitaminů jsme prokázali, že nejčastěji se vyskytující překážkou je právě využití vitaminů tkáněmi. Detoxikační medicína dokáže zasáhnout i do vstřebávacího procesu, ale v preparátech Vitavite® a Vitatone® se řeší právě zmíněný problém využití vitaminů jednotlivými buňkami a tkáněmi. V tom spočívá originalita těchto preparátů, neboť jsou kombinované. Maximální dávky vitaminů pro den podle stávajících českých norem, ale především informační složka umožní dokonalé využití vitaminové nabídky.

O nedostatku vitaminů se můžeme přesvědčit v EAM programu, kde jsou jednotlivé vitaminy uvedeny, a tak můžeme nejen stanovit přesně nedostatek konkrétních vi-



taminů, ale i v obecných příčinách nemoci diagnostikovat nedostatek vitaminů jako celek. Při řadě zdravotních problémů se s tímto nedostatkem setkáváme naprosto univerzálně, jako např. při poruše metabolismu glutenu. Preparáty Vitavite® a Vitatone® je však možno užívat i bez tohoto diagnostického průkazu.

Během našeho sledování klienti konstatovali při užívání těchto preparátů zvýšenou vitalitu, odolnost vůči infekci a zlepšení psychické kondice. Věrným uživatelem těchto vitaminů je např. zpěvák Petr Kolář, který je považuje za svou drogu v pozitivním slova smyslu.

U preparátů Vitavite® a Vitatone® nebudeme vyjmenovávat konkrétní zdravotní problémy. Tyto preparáty jsou však nezbytným doplňkem celého detoxikačního procesu, protože při nedostatku vitaminů přestávají metabolické, enzymatické, hormonální a jiné procesy probíhat v ideální kvalitě, což ale pro detoxikaci každá tkáň potřebuje. Také gen se stává při nedostatku vitaminů zranitelnějším.

Ani přesycení organismu různými vitamínovými přípravky nepřináší potřebný efekt, jestliže nezajistíme využití této nabídky jednotlivými buňkami.

Myslím, že preparáty Vitavite® a Vitatone® se stanou nejužívanějšími preparáty v detoxikačním procesu, protože lidé mají k vitaminům dlouhodobě pozitivní vztah a také proto, že my můžeme prokázat, že tyto vitaminy podáváme naprosto smyslně a sofistikovaně. Preparáty Vitavite® a Vitatone® jsou také jedny z mála vitamínových preparátů ve světě, které jsou v tekuté formě, poněvadž výroba tekutých preparátů je podstatně komplikovanější než výroba preparátů tabletovaných. Pro naše využití však byla tekutá forma prakticky nezbytná.

Myslím, že preparáty Vitavite® a Vitatone® najdou velkou odezvu nejen u klientů, ale i u detoxikačních terapeutů samotných, protože stres, který často prožívají, zvyšuje spotřebu vitaminů a uhradit je nebývá vždy jednoduché. Preparáty Vitavite® a Vitatone® výrazně rozšíří škálu možností detoxikačního terapeuta. Delší a namáhavější cesta k cíli nemusí být příjemná, ale ve svém důsledku je daleko smysluplnější a ziskovější. Nikoliv však pro farmaceutické firmy, nýbrž pro člověka samotného.

MUDr. Josef Jonáš

## Letní škola s MUDr. Josefem Jonášem a Ing. Vladimírem Jelínkem

8. 6. – 13. 6. 2008 Podbanské

*Ve dnech 8.–13. 6. 2008 se v západní části Tater v horské osadě Podbanské uskutečnil pětidenní intenzivní kurz o metodě řízené a kontrolované detoxikace s MUDr. Josefem Jonášem a Ing. Vladimírem Jelínkem.*

*Intenzivního kurzu se zúčastnilo přibližně 100 terapeutů ze Slovenska a Čech. Program kurzu byl velmi bohatý. V dopoledních a večerních hodinách získávali účastníci vědomosti během odborných přednášek. Odpoledne měli možnost využít čas na sport a relaxaci v překrásném tatranském prostředí.*

*MUDr. Josef Jonáš a Ing. Vladimír Jelínek se ve svých přednáškách věnovali detoxikaci z hlediska celostní medicíny, jednotlivým systémům v lidském organismu nebo genetice, přičemž jejich odborný výklad byl doplněn o praktické ukázky měření. Mgr. Marie Vilánková informovala o aktualizaci EAM programu a nová generální manažerka Eva Dostálová seznámila účastníky kurzu s novinkami na trhu v oblasti detoxikační medicíny (bioharmonie®).*

*Účastníci letního kurzu získali nové informace a odborné zkušenosti z detoxikační medicíny a zároveň načerpali síly do další práce. Všichni obdrželi certifikát o absolvování kurzu. Intenzivní kurz byl zakončený posezením při disko hudbě, kde byla vynikající zábava.*

*Věříme, že kurz byl pro zúčastněné přínosem a že o podobné akce bude i nadále velký zájem.*

RNDr. J. Uchállová, MAN-SR

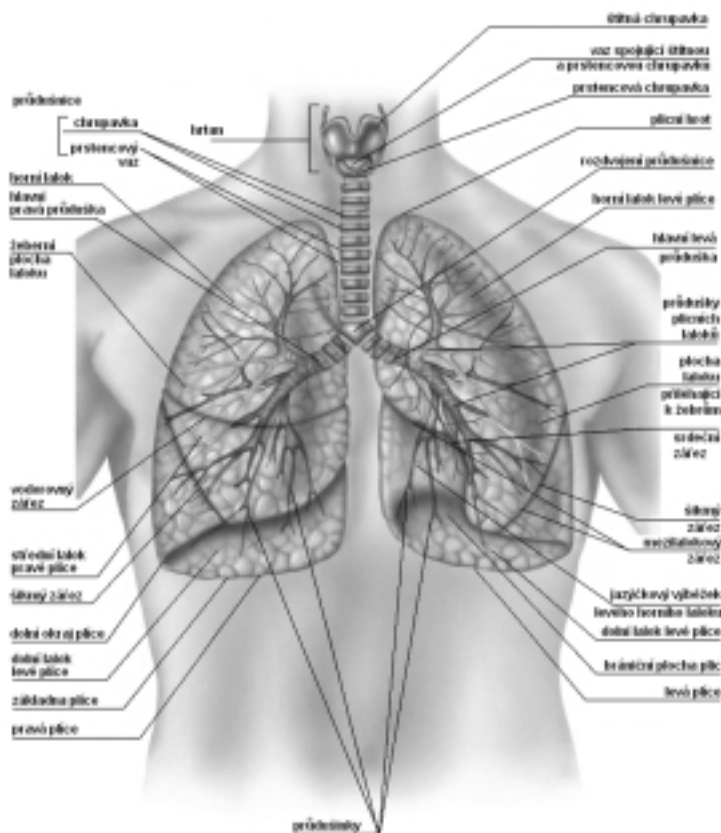
## ■ orgány čínského pentagramu

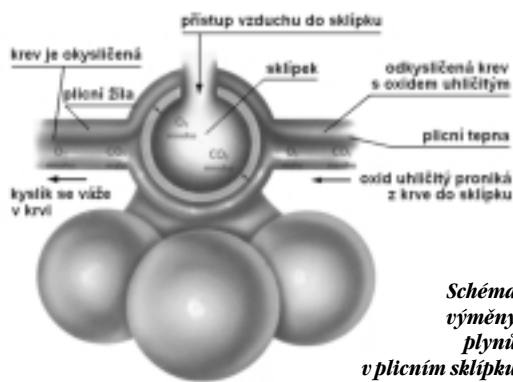
### Plíce a imunita

Plíce jsou jedním z pěti hlavních orgánů čínského pentagramu. Jsou párovým orgánem a jejich hlavní funkcí je zprostředkovat výměnu plynů mezi krví a vzduchem tím způsobem, že z vdechnutého vzduchu se spotřebovává vzdušný kyslík a vyměňuje se v plicních sklípcích za kyslíčník uhličitý, který je pak z plic vydechován.

Připomeňme si, že plíce jsou párovým orgánem rozprostírajícím se v převážné části hrudní dutiny. Pravá plíce je větší, sestává ze tří laloků, levá plíce je menší, je sestavená ze dvou laloků a ustupuje srdci, které je uloženo směrem do levé části hrudní dutiny.

Atmosférický vzduch putuje přes nosní dutiny do hrtanu, přes průdušnici (tracheu) do průdušek (bronchů) a průdušinek (bronchiolů). Odtud pak do nejmenších částí dýchacího systému – do plicních sklípků (alveolů), které mají velikost menší než jeden milimetr. Zdravé plíce obsahují okolo 300 000 000 plicních sklípků, a pokud bychom sečetli jejich povrch, který je protkáán krevními kapilárami a je rozhodující pro množství vstřebaného kyslíku, dostaneme se k číslu zhruba 70 m<sup>2</sup> (pro srovnání – 70 m<sup>2</sup> je obytná plocha menšího bytu).





**Schéma výměny plynů v plicním sklípku**

Právě plicní sklípky a jejich čistota určuje, jak účinně, jakou rychlostí a v jakém množství se dostane kyslík do krve. Z tohoto hlediska jsou také plicní sklípky v popředí zájmu detoxikačních terapií.

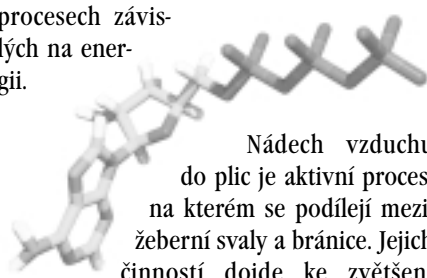
Kyslík potřebujeme nutně pro splnění energetických požadavků našeho organismu. Bez stálého přísunu kyslíku dokáže náš organismus fungovat nanejvýš několik minut. Kyslík se v plicních sklípcích navazuje na hemoglobin, který je součástí červených krvinek – erytrocytů. Hem je proteinová, genově naprogramovaná molekula, která umí připoutat na své železné jádro jako na magnet jednu molekulu kyslíku, dopravit ji do svalů a posléze ji tam uvolnit. Hemoglobin obsahuje čtyři molekuly hemu.

**Hemoglobin**



**Molekula ATP**

Kyslík je po uvolnění hemoglobinem dopraven do buněčných „elektřáren“ – mitochondrií. Zde se zjednodušeně řečeno spaluje glukóza na kyslíčité a vodu, ale k tomuto procesu je nezbytně potřebný kyslík. Tímto procesem dochází k „nabíjení“ molekul ADP na ATP, a ty jsou základními energetickými jednotkami používanými ve všech životních procesech závislých na energii.



Nádech vzduchu do plic je aktivní proces, na kterém se podílejí mezižeberní svaly a bránice. Jejich činností dojde ke zvětšení hrudní dutiny, a tím i ke vniknutí vzduchu do plic pod vlivem rozdílných tlaků vně a uvnitř plic. Výdech je pak víceméně pasivní, dochází při něm k uvolnění dýchacích svalů a bránice, a tím i k výdechu.

Dýchání je proces, který dokážeme ovlivnit vlastní vůlí, to znamená, že když si usmyslíme, že bychom se mohli zhluboka

nadechnout, tak se nadechneme. V daleko větší míře jsou ovšem uplatňovány autonomní, na vůli nezávislé procesy, které řídí dýchání samostatně podle potřeb organismu. Centrum dýchání je v prodloužené míše a ve Varolově mostu. Napadení těchto orgánů některými infekcemi, například virem klíšťové encefalitidy, může být pro organismus smrtelné. Prodloužená mícha má za úkol hlídat hladinu kyslíčnicku uhličitého v krvi, což se zajišťuje prostřednictvím hlídání i malých změn pH krve ve výše uvedených orgánech.

Ovšem vzduch, který dýcháme, je plný všech možných toxinů, jež vdechujeme do plic spolu s kyslíkem a s ostatními plyny přítomnými v atmosféře. Jedním z úkolů plicních tkání je tyto toxiny přebírat a neustále je z plic odstraňovat. Každý z nás jsme dědičně obdařeni jinak výkonnou samodetoxikační schopností plic, a to nám bude v životě určovat mj. i podstatné rysy naší psychiky, a tedy i obranyschopné, tj. imunitní vlastnosti organismu, neboť imunita je velmi závislá na psychice člověka.

Toxiny obsažené ve vzduchu jsou především volné molekuly, rozptýlené v ostatních běžných plynech, jako je kyslík, dusík a vodík. Jedná se například o vsudypřítomné molekuly radonu, které vytvářejí vážnou hrozbu rozvinutí rakoviny plic, pokud jsou ve vzduchu obsaženy ve velké koncentraci a pobývá-li člověk v takovém prostředí velmi dlouhou dobu. Dalším příkladem jsou rtuťové výpary, které jsou pro plíce a posléze i celé tělo velkým nebezpečím, protože plíce jsou hlavní absorpční cestou rtuti do organismu. Všeobecně lze říci, že plicemi vdechnuté výpary sloučenin toxických kovů jsou pro organismus mnohem více nebezpečné než sloučeniny obsažené v potravinách. Krom toho – můžeme si sami vybírat, jaké potraviny budeme jíst, ale jaký vzduch budeme dýchat, si většinou vybírat nemůžeme. Většina lidí totiž žije ve velkých městech, kde je znečištění životního prostředí a vzduchu globální.

Další velké nebezpečí pro plíce představují prachové částice poletující ve vzduchu. Zkuste se někdy podívat v místnosti proti svitu slunečních paprsků a uvidíte, jaké obrovské množství prachu poletuje ve vzduchu, který každou minutu dýcháte! Každá hospodyně ví, kolik prachu se nashromáždí na horních policích skříní, když se měsíc neuklídá. Také jste si možná všimli, že v bytě, který prošel důkladným generálním úklidem, se dýchá daleko lépe.

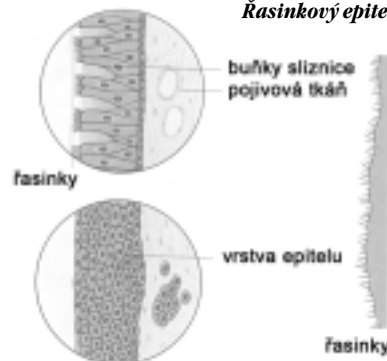
Prachové částice jsou většinou směsí molekul různých látek. Uvádí se, že kritická velikost prachové částice, která je schopna dojet až do plicního sklípku, je 1 až 2 mikrometry (mikrometr je jedna tisícina milimetru). Tyto mikrometrové částice obsahují stovky až tisíce různých atomů.

Částice prachu mohou v plicních sklípcích přetrvávat velmi dlouho, často více jak několik desetiletí. Bývá tak poměrně častým jevem, že po aplikaci preparátů RespiHelp a RespiDren dojde k vykašlávání toxinů z cigaretového dýmu u kuřáka, který již deset let nekouří ani se nepohybuje v kuřáckém prostředí.

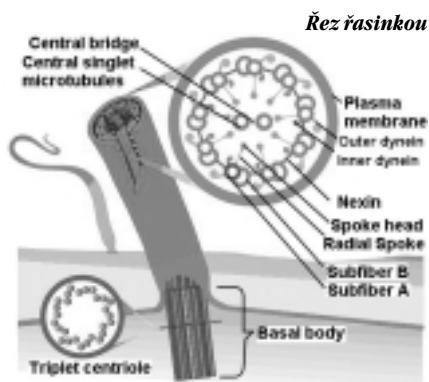
V plicních sklípcích se nacházejí makrofágy (prašné buňky), buňky imunitního systému, které mají za úkol odstraňovat tyto nečistoty cestou hlubokých plicních lymfatických uzlin. Zajímavostí neběžně známou je, že většina mízy z lymfatického systému plic je odplovávána do pravé podklíčkové žíly pravým mizním kanálem, zatímco většina mízy z lymfatického systému celého těla je odplovávána levým mizním kanálem do levé podklíčkové žíly.

Lidské plíce jsou vybaveny tzv. řasinkovým epitelem. Řasinky jsou mikroskopické „chlupy“ umístěné na sliznici, které mají schopnost kmitat díky molekulovým proteinovým strojům – dyneinům, jejichž popisy jsou zakódovány v genu člověka. Řasinky kmitají rychlostí okolo deseti kmitů za sekundu a jejich úkol je posouvat mikroskopické prachové nečistoty po sliznici směrem ven z plic za pomoci hlenů produkovaných hlenovými žlázkami sliznice. Hleny, které se tímto mechanismem dostanou do nosohltanu, jsou pak polykány (pro trávicí systém tyto hleny spolu s prachovými částicemi ne-

**Řasinkový epitel**



představují již tak závažný problém) nebo vyplivnuty, popřípadě vykašlány ven z organismu. Tyto samočisticí procesy sliznice probíhají nejlépe v noci, kdy je organismus vleže, a řasinkový epitel proto nemusí tolik působit proti silám gravitace. Nepřekvapí nás tedy, že kuřák ráno masivně kašle, aby



se jeho tělo zbavilo nečistot po kouření – pro jeho zdraví je to žádoucí a je na tom lépe než kuřák, který ráno nic neodkašlává ani neodhlehne.

Přechodná zaleněnost dýchacích cest je jedním z detoxikačních projevů užívání preparátů Joalis RespiDren a Joalis RespiHelp. Spouštějí a stimulují totiž samodetoxikační schopnost sliznice plic; tyto procesy mohou trvat i řadu týdnů. V průběhu naší detoxikační praxe jsme například byli svědky toho, že z člověka vycházely chemlonové chlupy, které se během jeho života v plicích nerozložily. Dotyčný člověk si pamatoval, že s chemlonem této barvy přišel do styku před dvaceti lety...

Nyní se vrátíme k čínskému pentagramu. Na základě detoxikačních zkušeností lépe pochopíme, jaké pojmy se spojují s okruhem orgánů plic a proč tomu tak je.

### S okruhem plic se pojí:

- Bílá barva, protože zdravé plice mají bíle růžovou barvu.
- Prvek kovu, protože molekuly a sloučeniny kovů jsou pro plice velmi toxické a plice je ochotně vstřebávají.
- Ostrá – pikantní chuť, protože jídla obsahující tyto chuťové složky způsobují dráždění sliznic dýchacích cest stejně tak jako čichového epitelu. Zároveň ostrá jídla, jako například pálivá paprika, působí dezinfekčně proti bakteriálním infekcím.
- Vůle člověka, protože člověk si ve svém podvědomí usmyslí a naplánuje jen takové aktivity, na které má fyzickou a psychickou energii, která, jak jsme již výše řekli, závisí na přísunu kyslíku do mitochondrií, tedy na čistotě alveolárních sklípků.
- Smutek a deprese, neboť člověk, který špatně a povrchně dýchá, ať se to děje z jakéhokoli důvodu, nemá dostatek kyslíku, a tedy i energie na zdravé sebeprosazení a upadá do stavu introverze a nechuti komunikace. Vždyť schopnost promluvit a zahájit činnost řečového aparátu začíná schopností pustit proud vzduchu z plic do hlasivek. Zároveň toxiny a zahle-

něnost hrtanu způsobí, že člověk bude mít slabý hlas nebo že ho často ztratí.

### Na detoxikaci plic od ložisek a ostatních hrubých nečistot použijeme základní preparáty:

Joalis RespiDren  
Joalis RespiHelp  
Dále:  
Joalis Antimetall  
Joalis Ionxy

### Na detoxikaci nervosvalového systému dýchacích svalů:

Joalis NeuroDren  
Joalis MindDren  
Joalis MindHelp  
Joalis Cranium

### Na detoxikaci lymfatického systému plic:

Joalis Lymfatex

### Na psychické programy, které nám nedovolují se v každé situaci pořádně nadechnout:

Joalis NoDegen  
Joalis Emoce  
Joalis StressHelp  
Joalis Streson  
Hodně zdraví a vytrvalosti při detoxikaci plic!

Ing. Vladimír Jelínek

## příležitostné

## Biopotraviny v Česku zatím příliš netáhnou

Češi jsou ve srovnání s ostatními státy Evropské unie stále podprůměrní jedlíci biopotravin. Se značkou BIO nakupují hlavně mléčné výrobky, ovoce, zeleninu, ovocné nápoje, maso, drůbež a vejce. Vyplývá to z průzkumu společnosti The Nielsen Company. Útraty Čechů za bioprodukty ale podle odborníků navzdory jejich vyšší ceně rychle rostou.

Češi mají v oblibě zejména mléčné biovýrobky, které do košíku vkládá 68 procent z těch spotřebitelů, kteří tyto produkty nakupují. Následuje ovoce a zelenina (23 procent), ovocné nápoje a džusy (22 procent), maso (18 procent), drůbež a vejce (13 procent), dětské jídlo (osm procent) a na posledním místě je z hlediska oblíbenosti biočaj a biokáva (sedm procent). Více než polovina (66 procent) dotázaných českých spotřebitelů míní, že bioprodukty jsou příliš drahé.

Zdroj: Profit

## Droga maminek

DENVER (muf) – Američtí vědci zjistili, že dětský úsměv povzbuzuje část mozku, která se zabývá pocitem štěstí a odměny. Na tuto část působí i drogy a alkohol. Dětský úsměv podporuje stejně jako drogy a alkohol tvorbu dopaminu – hormonu, který odpovídá za motivaci k různým aktivitám.

Zdroj: Blesk

## Šimpanzi umějí najít lék na svou chorobu

Kampala (ČTK) – Ugandští a francouzští vědci zahájili před čtyřmi měsíci v Ugandě novátorský projekt zkoumající schopnosti šimpanzů léčit své vlastní zdravotní obtíže. Šimpanzi se v případě onemocnění umějí sami „léčit“. Když mají zdravotní obtíže, změni své stravovací návyky a vybírají si z rostlin v pralese ty, které jim prospívají. Vědci třeba pozorovali jednoho samce, který měl horečnaté onemocnění a byl slabý. Nejen že si ze své „lékárničky“ – z rovníkového pralesa – vybral listy té správné rostliny, která se hodí pro jeho zdravotní stav, ale živil se výhradně jimi po celý den.

Zdroj: MF DNES



## Domácnost bez chemie je zdravější

**K znečištění životního prostředí významným dílem přispívá moderní chemický průmysl. V poslední době závratným tempem roste chemické zatížení moderní domácnosti.**

Nedávno provedený lékařský průzkum na žádost Svazu českých a moravských bytových družstev odhalil, že až 60 % všech panelákových bytů v naší republice je hygienicky závadných. K nejzávažnějším rizikovým faktorům patří zatékání, špatné větrání, plísně, roztoci, toxické nátěrové hmoty, dřevovláknitý nábytek, plyny unikající při vaření, kouř... Měření ukázalo, že nejsou výjimkou případy, kdy vnitřní prostředí našich domovů má vyšší koncentrace některých škodlivin než vzduch v rušných městských ulicích. Znamená to zvýšené riziko nejen alergických stavů včetně projevů hyperaktivity u dětí, ale také chorob dýchacích cest včetně bronchiálního astmatu, infekčních a virových onemocnění a v neposlední řadě i rakoviny.

Okena na okenní skla, čisticí prostředek na kachlíky v koupelně, jiný na dlaždice v chodbě, další na umyvadlo či na klozetovou mísu... Šampon na koberce, leštadlo na nábytek, prostředek na čištění televizní obrazovky, saponát na mytí nádobí a tolik oblíbené Savo... Prací prášky, aviváž na prádlo, dezinfekční mýdlo a jako kdyby všeho toho bylo málo – osvěžovače vzduchu a umělé vůně ve sprejích...

Nedokážeme si bez těchto chemikálií ani představit život a moderní domácnost. Tyto prostředky ale znamenají i nebezpečí vážné otravy, zejména pokud dojde ke smíchání určitých druhů čisticích prostředků. Například amoniakální čisticí prostředky v kombinaci s prostředky obsahujícími chlór mohou vytvářet jedovatý chloramin nebo amoniak. Z několika polévkových lžic čističe WC obsahujícího kyselinu může smíšením se stejným množstvím přípravku Savo, který obsahuje chlornan sodný, vzniknout chlór v koncentraci, jež se rovná polovině smrtelné koncentrace. Připomeňme si, že chlór patří k bojovým plynům a byl poprvé použit v 1. světové válce, kdy si vyžádal spoustu obětí. Své oběti, našťastí bez smrtelných následků, si každoročně vyžádá i otrava chlórem při úklidu sanitárních zařízení v domácnosti.

### Jak uklízet zdravě

Nikdy nekombinujte čisticí prostředky nebo jiné chemické výrobky pro domácnost. Pokud při práci s čisticími prostředky pocítíte charakteristický intenzivní pach, pálení

očí, podráždění nosu a hrtanu, okamžitě přerušte práci a otevřete okna. Provětrejte byt co nejdůkladněji. Pokud se za půl hodiny váš stav nezlepší, vyhledejte lékaře.

Preferujte čisticí prostředky neobsahující chlór či amoniak. Snažte se kupovat co nejméně chemických čističů. Tvrdý kartáč a trocha octa nebo obyčejného mýdla také mají dobré čisticí účinky. Obyčejnou sodu lze s perfektním výsledkem použít pro čištění umyvadla, záchodové mísy, vany, kachlíků, sporáku, ba dokonce i znečištěných koberců. Soda může být nenahraditelná při mytí nádobí nebo čištění usazenin připalovacího tuku ve vaší troubě. Ocet může dobře posloužit při odstranění plísňových povlaků v bytech, jako změkčovač pro prádlo, pro odstranění organických skvrn z koberců a při mytí oken.

Klasické chemické osvěžovače vzduchu neodstraňují nepříjemné pachy, ale přehlušují je chemickými pachy ještě větší intenzity. Pokud chcete osvěžit vzduch ekologickým způsobem, vymačkejte citron nebo příjemně vonící bylinky (například mátu) do nádoby s vařící vodou. Lze použít i aromalampu: několik kapek esenciální silice pro aromaterapii nejenom naplní místnost příjemnou vůní, ale zajistí i dezinfekční účinek.

Aerosolové nádoby s lakem na vlasy, barvami, prostředky pro ošetření nábytku, pesticidy atp. rozprašují chemicky aktivní a často toxické látky v podobě velmi jemné mlhy. Sliznice nosu a dýchacích cest vyzbrojené řasinkovým aparátem s tímto nebezpečím moderní doby nepočítaly. Dokážou odstranit pouze daleko větší částčky prachu. Aerosoly se bez problémů dostávají velice hluboko do plic, a proto jsou daleko nebezpečnější z hlediska rizika vyvolat alergii, či dokonce zhoubné bujení. Proto je lépe aerosoly nepoužívat vůbec, případně natírat ručně.

Kupujte vždy jen potřebné množství barvy či jiné chemikálie pro použití v nejbližší době, vždy dodržujte návod. Skladujte chemikálie dobře uzavřené, nepotřebné zbytky je lépe vyhodit než dlouhodobě uschovávat a vdechovat byt i malá množství toxických výparů. Chemické prostředky používejte buď na otevřeném prostoru, nebo v dobře větrané místnosti. Pokud venku není inverze, měli byste vět-

rat, větrat a zase větrat. A pokud je venku hezké počasí, pokuste se aspoň občas nahradit obvyklé posezení u televize aspoň půlhodinovou procházkou.

### Proč musíme často větrat

V Čechách není kvalita ovzduší doposud dobrá, i když se postupně začala zlepšovat. Ale stále je tady energetický průmysl s tepelnými elektrárnami, explozivně roste počet osobních automobilů, není raritou spalování uhlí při domácím topení. Proto se často obáváme pořádně větrat – a to nejenom ze strachu před venkovním znečištěním, ale i ve snaze zabránit unikům tepla. Nevědomujeme si, že tímto můžeme vytvářet mikroklima málem horší, než je vnější smog. Například při stejné hladině znečištění ovzduší vzniká průduškové astma častěji u dětí z vyspělejších zemí, protože dle posledních výzkumů tráví více času u obrazovek televize a počítačů, tedy v alergizujícím prostředí domova. Pokud nezabezpečíme několikanásobnou výměnu vzduchu za hodinu, narostou v našem bytě koncentrace oxidu dusíku z plynových spotřebičů, formaldehydů z nábytku a podlahových krytin, výparů z čisticích prostředků a další agresivní zplodiny. Vadí to především dětem. Pomoc je snadná – větrat několikrát denně. Pochopitelně, během inverzních situací větráme kratce, kolem pěti minut, ale pravidelně. Velkou pomocnicí v této situaci může být čistička vzduchu, případně i zvlhčovač.

Vzhledem k tomu, že zvýšená vlhkost vzduchu (nad 50 %) prospívá roztočům, patří ke zvlhčovači i vlhkoměr.



# Tajemství vyváženého jídelníčku

V poslední době došlo v žebříčku významu látek pro výživu člověka ke změně. Donedávna ostře sledované a neustále doporučované vitaminy přestávají být již dnes problémem, protože jsou běžně přidávány do potravin a znalosti o nich se již dostaly do povědomí veřejnosti. Středem zájmu jsou nyní jednotlivé prvky periodické tabulky – přirozeně se vyskytující chemické prvky, z nichž některé se nacházejí v lidském těle. Zjišťuje se, že řada zdravotních potíží souvisí s nedostatečnou konzumací celé řady minerálů a stopových prvků. Čechům se tradičně nedostává jódu, hořčíku, zinku, selenu...

Minerály a stopové prvky nedodávají tělu energii, ale jsou jakýmsi katalyzátory pro řadu chemických reakcí v organismu. Účastní se výstavby a údržby tělesných tkání (například pevnost kostí a zubů je závislá na dostupnosti vápníku, fosforu a hořčíku). Zároveň jsou nezbytné pro udržování rovnováhy tělesných tekutin, především krve a tkáňového moku. Vápník, hořčík a fosfor tvoří spolu se sodíkem, draslíkem, sírou a chlórem velmi citlivě dávkovaný koktejl, který zajišťuje dobrou práci buněk, orgánů, svalů a nervů.

Tyto látky jsou součástí solí, které člověk přijímá v potravě. A protože je vylučuje ledvinami, střevy a pokožkou, musí si neustále doplňovat jejich zásoby. Často trpíme různými obtížemi a nevíme, že je může způsobovat nedostatek některé z minerálních látek nebo stopového prvku v jídelníčku. A to i v případě, že denní příjem chemického prvku činí jen zlomek miligramu.

Potřebná množství nejdůležitějších minerálů – makroelementů (vápníku, fosforu, hořčíku, sodíku, draslíku a chloridů) se pohybují od několika stovek miligramů denně až po jeden i více gramů. Stopových prvků je potřeba mnohem menší množství. Jedná se o železo, zinek, jód, měď, mangan, fluór, chróm, selen, molybden, kobalt a vanad. Pokračující výzkum se snaží doplnit tento seznam o další prvky.

## Tableta nebo svačina?

Životně důležitého významu minerálních látek a jejich hrozícího nedostatku využívá farmaceutický průmysl a nabízí širokou paletu vitaminů, minerálů a stopových prvků v tabletách. Užívat vitaminové a minerální pilulky se stalo módou. Vzniká otázka – nebylo-li by přirozenější a zdraví prospěšnější dodávat tyto látky tělu prostřednictvím vyvážené stravy?

Ať už jde o vápník či železo, selen nebo mangan – lidský organismus má správnou kombinaci minerálů zajištěnou, pokud má vhodnou výživu. Snažme se co nejvíce využít dostupných potravin a minerálů z přirozených zdrojů, ale neváhejme použít i potravinové doplňky, jestliže je to potřeba. Pamatujme však, že tablety mají smysl pou-

ze v případech, v nichž je minerálů a stopových prvků výrazný nedostatek, například v případě onemocnění. Jestliže se jedná o nějakou chorobu, měli byste se předtím, než začnete užívat minerály v tabletách, poradit s lékařem, nejlépe odborníkem na výživu. Nezapomínejte na správné dávkování. Všeho moc škodí.

Bohužel jen málo lidí ví, jak připravovat vyváženou stravu. Každý z nás si uvědomuje škodlivost nadměrného příjmu kuchyňské soli jako zdroje nadbytečného sodíku. Přesto málokdo podstatně snížil její spotřebu. Zavírání očí před riziky není však východiskem. Měli bychom se snažit připravovat stravu tak, aby obsahovala vše, co potřebujeme k zachování dokonalého zdraví.

Měli bychom, pokud možno, jíst potravu v syrovém stavu, popřípadě jen minimálně vařenou a upravenou. Nešetrné vaření, zpracování a rafinace potravin způsobuje velké úbytky živin, vitaminů, makro- i mikroelementů a jiných biologicky aktivních látek.

## Hořčík – minerál číslo jedna pro hyperaktivní děti

Na dostatečný přísun hořčíku s potravou nesmí zapomínat především rodiny s hyperaktivními dětmi.

Hořčík se podílí prakticky na všech životních procesech, zvyšuje celkovou odolnost jako antistresový, antidepressivní, uklidňující, protialergický a protizánětlivý činidel. Je nezbytný především pro uchování normální funkce nervového systému: přenosu nervových podnětů svalům (spolu s vápníkem). Účastní se stovek různých enzymatických reakcí, podílí se na regulaci růstu a činnosti buněk. Účastní se stavby kostí (spolu s vápníkem a fosforem), tvoří zubní sklovinu. Pomáhá při využití vitaminů C a E. Zlepšuje paměť a myšlení.



Nedostatek hořčíku je nejčastěji vyvoláván jednostrannou výživou. Prvními příznaky jsou nervozita, impulzivita, podrážděnost, nesnášenlivost hluku, chvění, nespavost, nevolnosti. U dětí s hyperaktivitou se nedostatek hořčíku projevuje velmi rychle, a to výrazným zhoršením stavu a poruchami chování. Dalšími projevy nedostatku tohoto důležitého stopového prvku mo-

hou být padání vlasů, lámavost nehtů, bušení srdce, závratě, noční pocení a ranní únavy. Velký deficit vede ke svalovým křečím.

Příjem hořčiku se snižuje se zvýšenou spotřebou rafinovaných potravin, především jednoduchých cukrů, bílé mouky, uzenin a tučných mléčných výrobků.

Zvýšené pití mléka znamená přivádět do organismu nadbytek vápníku, který provokuje vylučování hořčiku. Rovněž nevyvážená střevní bakteriální flóra zhoršuje vstřebávání hořčiku.

Vzhledem k tomu, že hořčík účinkuje s fosforem a vápníkem, dlouhodobé užívání samotného hořčiku mění rovnováhu s těmito dvěma minerály. Při nadbytku hořčiku může docházet k průjmu, narušení rovnováhy minerálů, útlumu aktivity nervové soustavy.

Čokoláda není tím nejlepším prostředkem na stres. Pokud je dítě nervózní, unavené či podrážděné, nezapomínejte na dostatečný přísun hořčiku. Bohaté na hořčík jsou sója, ostatní luštěniny, ovesné vločky, otruby, celozrnné potraviny, klíčky, mandle. O něco méně hořčiku obsahuje rybí maso, ovoce a syrová listová zelenina, med. Pravidelná konzumace těchto potravin s vynecháním bílého pečiva a cukru pomůže zajistit potřebné množství hořčiku a dalších minerálů a vitamínů pro vaše dítě.

### Vápník

Vápník je absolutně nezbytný minerál, který je v lidském těle zastoupen nejhojněji. Většina lidí ví, že vápník je důležitý pro tvorbu kostí a zubů a pro udržo-

vání jejich kvality. Již málokdo zná, že vápník je nezbytný pro přenos podráždění z nervu na sval, ovlivňuje prostupnost buněčných membrán, významně se podílí na procesu srážení krve.

Pokud má organismus nedostatek vápníku, převezme ho nejprve z kostí. Díky tomu nemusíme nějaký čas vůbec registrovat, že máme této látky nedostatek, pak však začne

křehnout páteř, kyčelní krčky a jiné kosti (osteoporóza). Nedostatek vápníku se může rovněž projevat poruchami nervových vzruchů, srdečními a jinými potížemi. Mírně zvýšená potřeba vápníku je v batolecím a dětském věku, při úrazech a během dlouhodobé hospitalizace.

Zdrojem vápníku v běžné potravě jsou mléčné výrobky, mák, luštěniny, zelenina.

Vitamin D, který vzniká v kůži působením slunečních paprsků, má velký význam při vstřebávání a využívání vápníku. Proto doporučujeme rozumné opalování. Pět až patnáct minut každodenního pobytu na sluníčku zabezpečí organismus potřebným množstvím vitaminu D, aniž by se zvýšilo riziko rakoviny kůže. Nezapomínejte, že pro děti je správné slunění mnohem důležitější než velké množství mléka.

Významným faktorem ohrožení nedostatkem vápníku je vysoký příjem bílkovin (100 g denně a více) a jejich nevhodné složení (převaha bílkovin živočišného původu). Dokonce léčebně podávaný vápník nemůže upravit ztrátu vápníku při současném nadměrném příjmu bílkovin. Proto doporučujeme téměř vyloučit uzeniny, omezit vejce (stačí 5 kusů týdně). Naopak můžete zvýšit množství ryb (zejména mořských) v potravě, častěji zařazovat do jídelníčku ořechy, semena, obiloviny (pšenici, žito, ovesné vločky, pohanku, obilné klíčky, kroupy, kukuřici). Potřebnou hladinu vápníku rovněž snižuje nadměrný příjem tuků a jednoduchých cukrů.

Vstřebávání vápníku snižuje dlouhodobé podávání některých léků: především kortikoidů, antiepileptik, nethiazidových diuretik a antacid s obsahem hliníku. Nedostatek vápníku hrozí i pacientům s chorobami zažívacího traktu, střevní dysbiózou, diabetikům a lidem se zvýšenou činností štítné žlázy.

Odborníci radí neužívat šumivé kalcium bez lékařského doporučení, preferují přírodní vápník v potravě. Několik kalciových tablet denně může způsobovat zácpu a vyústit v zatížení ledvin, tvorbu kamenů, zvýšené riziko infekce močových cest a nadbytečné ukládání vápníku v cévách a měkkých tkáních. Pokud přece jenom budete používat doplňkový vápník, kombinujte jej s hořčíkem.

### Fosfor a sodík

Český jídelníček se bohužel vyznačuje značným nadbytkem fosforu a v ještě větší míře sodíku. Souvisí to s přemírou sladkých a slaných jídel. Tento nepříznivý trend se bohužel prohlubuje.

Fosfor lze objevit v každé buňce lidského těla, a to jako součást kyseliny fosforečné a jejích solí. Fosfor je důležitým stavebním prvkem kostí, zubů, mozku, nervů a svalů. Bez fosforu se neobejde přeměna a přenos energie v těle. Ve střevě se vstřebají asi dvě třetiny tohoto množství.

Základním pravidlem ve vztahu k fosforu je nutnost zachování rovnováhy fosforu vůči vápníku. Tento poměr by měl činit přibližně dva díly vápníku k jednomu dílu fosforu. Avšak správný poměr těchto dvou nejhojnějších prvků našeho těla je spíše zbožným přáním než skutečností. Fosforu je nadbytek. Čím je fosforu v organismu více, tím méně je vápníku. Zdá se, že vápník prohrává na celé čáře. Na vině je především cukr ve všech podobách: v zákuscích, cukrovinkách, slazených nápojích, čokoládě, zmrzlíně... Dalším „viníkem“ je nadbytek mléčných výrobků, protože v nich je poměr vápníku a fosforu nevhodně posunut ve prospěch fosforu. A do třetice všeho špatného – hromadit fosfor na úkor vápníku napomáhá strava s vysokým obsahem bílkovin (100 g denně a více).

Co na to odborníci na výživu? Kromě obvyklých doporučení „méně a ještě méně cukru“ radí téměř vyloučit uzeniny a zvýšit spotřebu luštěnin, obilovin, ořechů a listové zeleniny. Každodenní stravu vylepšujte vyváženými a plnohodnotnými zdroji jak známých, tak ještě neobjevených potřebných prvků: čerstvými zeleninovými šťávami (např. hrníček mrkvice a celerové šťávy denně), pšeničnými klíčky, sezamovými a slunečnicovými semínky.

Sodík a draslík vytvářejí sehraný pracovní tým podobně jako vápník a fosfor. Sodík spolu s draslíkem udržuje rovnováhu kyselin a zásad v těle, reguluje objem tekutin v těle, podílí se na přenosu nervových vzruchů.

Jedna kávová lžička denně stačí. Bez soli (a v ní obsaženého sodíku) se nedá žít, avšak nám hrozí spíše opačný extrém. Místo 3–4 g denní potřeby kuchyňské soli jí spotřebujeme 5–15 g za den, tedy mnohokrát více, než tělo potřebuje. Solíme nebo spíše přesolujeme totiž všechno, včetně jídel pro děti, protože neslaná jídla nemají pro nás „chuť“. Průmyslovou přípravou jídel se tato tendence stále zhoršuje.

Skutečnou „sodíkovou bombou“ může být jídlo v bufetu nebo jiném zařízení rychlého občerstvení: jen hamburger sám obsahuje minimálně 1200 mg sodíku, párek 750 mg! Nezapomínejte, že hodně soli je v uzeninách, tavených sýrech, slaném pečivu. Pokud je zcela vyloučíte z jídelníčku, pro-

→

spějete zdraví dítěte. Bez rozmyšlení vyřadte z jeho jídelníčku chipsy, smažené hranolky, slané oříšky, hotové omáčky, polévky ze sáčku a konzervované maso. Jedná se totiž o další „sodíkové bomby“.

Nedostatek sodíku je v našich podmínkách mimořádně vzácný a může být zapříčiněn pouze nadměrným pocením. Všeobecně platí, že zvýšené nároky na minerály a tekutiny jsou v létě při vedrech. Pro tento případ doporučujeme stolní minerálky nebo ještě lépe bylinkový čaj s obsahem mořských řas, které jsou nejlepším zásobárnou přírodních minerálů. Jak se naučit méně solit? Prvním krokem k omezení spotřeby soli by měl být zvyk ochutnávat jídlo před tím, než ho „automaticky“ osolíme. Druhým krokem je nedávat na stůl solničku. Třetím krokem by mělo být omezení solení při vaření.

Většina surovin pro vaření sůl již obsahuje, a to v množství postačujícím na pokrytí našich denních potřeb. Solíme jenom pro dosažení „lepší“, výraznější chuti, nikoliv proto, že bez soli neuvaříme. Pochopitelně slepičí polévka nebo domácí chléb špetku soli potřebuje. Ale při vaření špaget se obejdeme zcela bez soli. Také zelenina má přirozeně dostatečné množství všech solí – zbývá jen zvolit vhodný způsob úpravy. Směle opravte svoji kuchařku a škrtněte polovinu i více obvyklého množství soli. Nezapomeňte opravit i recepty na pečení!

Je pochopitelné, že ze dne na den nedokážeme omezit spotřebu soli na polovinu. Lepší a z psychologického hlediska jednodušší je množství soli snižovat postupně.

K dochucování jídel lze místo soli používat sušené bylinky a koření, například nové koření, bazalku, kmín, zázvor, hořčičné semeno, celerové semeno, sezamové semeno, kari, petržel, muškátový oříšek, saturejku. Dochucovat můžete i octem, vínem, citronovou šťávou, rajským jablkem, koprem, cibulí, česnekem... Namíchejte své vlastní bylinkové koření bez soli. Kuchyň by se měla stát tvůrčí laboratoří, která slouží zdraví.

*Zdroj: MUDr. Josef Jonáš,*

*MUDr. Džamila Stehlíková:*

*Hyperaktivní dítě – přírodní léčení*

## galerie preparátů

### Minemax®

Preparát Minemax® patří do trojice preparátů Vitavite®, Vitatone® a Minemax®, které tvoří ucelenou řadu zásobující organismus vitaminy, minerálními látkami a stopovými prvky. Preparát Minemax® je složen z minerálů, stopových prvků a informační složky. Obsahuje vápník, chrom, měď, jód, hořčík, mangan, selen, vitamin C. Škála těchto nezbytných prvků je velká, od populárních prvků, jako je magnesium nebo kalcium, až po málo obvyklé stopové prvky, které však organismus potřebuje stejně nutně jako ty všeobecně známé.

Nelze v tomto přehledu vyjmenovávat účinek jednotlivých prvků na organismus, ačkoli jsou tyto účinky velmi dobře probádány a můžeme se o nich dočíst v celé řadě publikací. Rozhodně si však musíme uvědomit, že není jediná buňka v lidském těle, která by ne-



potřebovala optimální zásobování minerálními látkami a stopovými prvky.

Nepochybuji, že v lidské stravě je těchto látek dostatek. V průběhu století se však lidská strava výrazně změnila a průmyslové zpracování ochuzuje potraviny o minerální látky a stopové prvky. Také naše chuť je zjemnělá; přítomnost velkého množství těchto látek je v potravě „cítit“, a tak například zelenina, má-li být jemná, neutrální chuti, jich

musí obsahovat co nejméně.

Přítomnost dusíčnanových hnojiv zrychluje růst rostlin, ale zároveň je ochuzuje o zmíněné látky. Čím pomaleji rostlina roste, čím přirozenější jsou podmínky jejího vývoje, tím vyšší a vyváženější je obsah prvků v ní. Stejně tak to platí o zvířecím masu – biologické chovy jsou podstatně bohatší nejen o vitaminy, ale i o minerální látky. To má ale zase

## naše reportáž

### Letní škola s MUDr. Josefem Jonášem a Ing. Vladimírem Jelínkem

20. 7. – 25. 7. 2008 Luhačovice

*Letošní česká letní škola se konala v krásném prostředí lázní Luhačovice. Kromě přednášek MUDr. Jonáše, Ing. Jelínka a Mgr. Marie Vilánkové, které byly standardně na vysoké úrovni a byly také účastníky kladně hodnoceny, jsme letos zařadili i přednášky volitelné.*

*V rámci těchto volitelných přednášek vystoupil stomatolog MUDr. Jan Pavlečka s tématem Fokální infekce v dutině ústní a doc. Průcha představil přístroj Embitron na měření akupunkturních bodů.*

*Přednášky byly letos nově doplněny o soubor studijních materiálů, které usnadňovaly*



*orientaci v tématu. Nechyběly ani praktické ukázky měření s komentářem a odpovědi na dotazy z publika.*

*Odpoledne před závěrečným rautem s cimbálovou muzikou bylo věnováno přednášce o víně. Pan Peřina, majitel vinného sklepa EBEN, seznámil účastníky přednáškou s principy ekologického pěstování vína,*



vliv na chuť těchto potravin, a tak mnozí lidé dávají přednost biologicky méně hodnotným potravinám jemnější chuti.

Velmi škodlivým procesem vzhledem k obsahu těchto látek je vymílání obilnin a další průmyslové zpracování přírodních potravin. Na druhou stranu jsou křemík, vápník a jiné látky v přírodě velmi bohatě zastoupené, a tak i při našem necitlivém nakládání s potravinami nelze tvrdit, že by se tělu v podstatné míře nedostávaly.

Stejně jako u vitaminů se však využití těchto látek kladou překážky, a to např. v zaživacím ústrojí, kde může nastat stav špatné vstřebatelnosti některých elementárních látek. Tyto látky se do organismu lépe vstřebávají v tzv. organických komplexech, tedy navázané na některé organické látky, jako jsou citráty, laktáty, orotáty apod. Proto nejsou minerální látky z minerálních vod pro organismus nijak zvlášť prospěšné, nevyvažují hladinu minerálů v našem těle.

Vazba minerálních látek na organické sloučeniny je možná jen při dobře vyvážené stravě. Proto jsme pro multiminerální preparát Minemax® volili tekutou formu,

kteřá zabezpečuje vhodné podmínky pro vstřebávání potřebných látek v zaživacím ústrojí.

Velký problém však nastává při využití těchto látek v buňce. Toxická zátěž buněk zhoršuje zužitkování těchto látek, čehož si mohou všimnout lidé užívající pravidelně po delší dobu detoxikační preparáty. Zesílí jim vlasy, nehty a zkalitní se kůže. Organismus se celkově stane pevnějším, hutnějším, což je do značné míry dáno právě lepším využitím minerálních látek. Informační složka v preparátu Minemax® zabezpečuje účelné využití minerálních látek a stopových prvků v buňce, a to je nejdůležitější a největší pozitivum tohoto preparátu. Přítomností informační složky se stává preparát Minemax® absolutně originálním preparátem na světovém trhu a troufám si říct, že zmíněný problém s využitím nabízených látek buňkami nedokáže žádný jiný preparát vyřešit.

S dopravou minerálních látek a stopových prvků k buňce jsme již s úspěchem pracovali u řady preparátů, např. při procesu chelátování či při umělém procesu navazování minerálních látek na organické

sloučeniny, ale poslední a nejdůležitější překážka, kterou představuje buněčná membrána, v těchto preparátech řešena nebyla. Dobré zásobení organismu vitaminy a minerálními látkami považujeme za důležitý krok pro schopnost organismu detoxikovat se. Detoxikační medicínou chceme dosáhnout toho, aby organismus revitalizoval svou schopnost autodetoxikace, tedy detoxikace bez zevního zásahu a pomoci. Vitaminy a minerální látky jsou v tomto směru významným faktorem. Při nedostatku těchto látek se objevuje celá škála problémů od zvýšené dráždivosti jednotlivých oddílů nervového systému (od centrálního po periferní a vegetativní), objevuje se i zvýšená nervosvalová dráždivost, zhoršená výkonnost centrálního nervového systému, snižující se kvalita vlasů, kůže, nehtů, zhoršující se zrak, zhoršující se funkčnost nervového systému po emocionální nebo paměťové stránce. Preparát Minemax® se tak zařadil do trojice preparátů, jimiž chce firma Joalis zasáhnout další důležité vitální procesy v lidském organismu.

MUDr. Josef Jonáš



s křížením jeho odrůd a ošetřováním proti škůdcům. Následovala ochutnávka nových odrůd – Malverina, Laurot a Hiberna. Láhev Hiberna pak každý účastník letní školy obdržel jako památku na tento týden.

#### **Město Luhačovice**

*Luhačovice nebyly pro intenzivní kurz o metodě řízení a kontrolované detoxikace vybrány náhodně.*

*Jsou to největší moravské lázně s dlouhou tradicí lázeňské léčby dýchacích cest,*

*trávicího ústrojí, diabetu a pohybového aparátu. Vděčí za svůj vznik a rozvoj především zdejšímu minerálnímu prameni. Tyto vody jsou považovány za jednu z nejužitečnějších v Evropě nejenom pro vysoký obsah minerálních látek, ale také pro vynikající proplynění volným kyslíkem uhlíčitým. V lázních je využíváno celkem sedmáct hydrogen-uhlíčitano-chlorido-sodných kyselek a jeden pramen sirný. Každou hodinu se zde na povrch dostává 15 tisíc litrů minerální vody.*

*Teplota vyvěrající vody je 10 až 12 °C. Prameny jsou využívány k pitné kúře, inhalacím a minerálnímu koupelím. Minerální prameny obsahují sodík, draslík, vápník, hořčík, železo, mangan, měď, stroncium, hliník, jód, lithium, baryum, fluor, bór, berylium, stříbro, nikl, titan, zinek.*

*Kromě toho jsou Luhačovice proslulé svou ojedinělou architekturou a krásnou přírodou, která je obklopuje. Účastníci kurzu proto hojně využívali volných chvil v jinak nabitěm programu k pravidelnému pití minerálních pramenů nebo k návštěvě některé z místních zajímavostí.*

*Věříme, že i výběr místa pro konání letní školy přispěl k navození celkové vstřícné a kreativní atmosféry kurzu.*

*Zdroj: Informační materiály Městského informačního střediska Luhainfo*

## **příležitostné**

### **Rady našich babiček, jak vyzrát na chřipku:**

- Třikrát denně vezměte 1000 mg vitamínu C, dokud se nezlepší příznaky chřipky.
- Pětikrát denně užívejte 200 mg výtažku z echinacey (třapatky), výborná je také třezalka a bezinkový květ.
- Dobré jsou zinkové tablety, stačí pastilka třikrát denně po dobu pěti dnů. Kupujte jen přípravky s askorbátem, glukonátem a glycinátem zinku. Sorbitol, manitol a kyselina citronová ničí účinnost zinku.
- Jezte česnek. Pokud vám nevoní, kupujte si koncentrát. Stačí 400 až 600 mg čtyřikrát denně po jídle.
- Myjte si často ruce, abyste snížili možnost zachycení infekce.
- V zimě zvlhčujte vzduch v bytě zvlhčovačem.

*Zdroj: Blesk*

*Více informací najdete v rubrice Z herbáře MUDr. J. Jonáše*



## Anketa z letní školy v Luhačovicích

### Vážení čtenáři, kolegové, účastníci letního kurzu,

jak jistě víte, předposlední červencový týden se uskutečnila naše tradiční Letní škola s MUDr. J. Jonášem a Ing. V. Jelínkem. Jsme rádi, že jste přijeli a pomohli vytvořit příjemnou (nejen) pracovní atmosféru. Doufáme, že jste si tento týden užili, načerpali nové informace a navázali nové kontakty a spolupráci.

V závěru letní školy jste vyplňovali dotazníky, ve kterých jste mj. hodnotili úroveň letošní letní školy ve srovnání se školou minulou. Chtěla bych vám poděkovat za jejich ochotné vyplnění a zároveň bych vás ráda informovala o výsledcích tohoto průzkumu a závěrech, které z nich vyplývají. Z těchto zjištění budeme vycházet při organizaci letní školy v roce 2009.

#### Otázka č. 1: Jaká byla podle vás úroveň přednášek?

| Hodnocení   | % z celkového počtu dotázaných |
|-------------|--------------------------------|
| Výborná     | 65 %                           |
| Velmi dobrá | 25 %                           |
| Dobrá       | 10 %                           |

#### Otázka č. 2: Co bychom měli zlepšit?

| Návrhy                                                                     | % z celkového počtu dotázaných |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| Vylepšit formu stravování, resp. obsluhu                                   | 16,1 %                         |
| Rozdělit školu do dvou termínů podle stupně pokročilosti účastníků         | 10,7 %                         |
| Vylepšit skladbu jídelníčku                                                | 10,1 %                         |
| Zařadit více osobního volna                                                | 9,1 %                          |
| Zařadit více kazuistik/ukázek praktických zkušeností terapeutů             | 8,9 %                          |
| Zkrátit konání školy z jednoho týdne na jeden „prodloužený víkend“ (pá-ne) | 5,3 %                          |

|                                           |       |
|-------------------------------------------|-------|
| Zařadit více ukázek praktického měření    | 4,2 % |
| Studijní materiály zahrnout do ceny kurzu | 1,7 % |

#### Otázka č. 3: Jak hodnotíte tuto školu ve srovnání s loňskou?

| Co bylo lepší                       | % z celkového počtu dotázaných |
|-------------------------------------|--------------------------------|
| Skriptá k přednáškám                | 12,5 %                         |
| Organizace                          | 10,7 %                         |
| Méně účastníků                      | 8,9 %                          |
| Ubytování (poměr cena/kvalita)      | 7,1 %                          |
| Hosté jako přednášející             | 5,3 %                          |
| Proložení přednášek videonahrávkami | 4,2 %                          |
| Soutěž                              | 3,6 %                          |

| Co bylo horší       | % z celkového počtu dotázaných |
|---------------------|--------------------------------|
| Strava              | 17,8 %                         |
| Málo osobního volna | 9,1 %                          |

### Závěrem

Pokusíme se zorganizovat dva termíny letní školy, jeden pro začátečníky a druhý pro zkušenější terapeutů. Maximální počet účastníků by kvůli zachování komfortu neměl přesáhnout 95 osob. Rádi bychom věnovali několik přednášek našim hostům k prezentaci C. I. C. metody z jejich úhlu pohledu. Zároveň ale necháme minimálně jedno volné odpoledne na relaxaci, „průzkum okolí“ apod. Co se týče ubytování, dodržíme standard tříhvězdičkových hotelů.

Pokud jde o délku konání letní školy a o stravování, tady již závěr tak jednoznačný není. Proto bychom si dovolili požádat vás o vaše názory: 1. Upřednostnili byste letní školu týdenní (tj. pět dní) nebo raději „prodloužený víkend“ (tj. od pátku do neděle)?

2. Preferujete stravu formou bufetů s průběžným doplňováním nebo stravu na základě kuchařky MUDr. Jonáše?

### Jak odpovídat

- Vystříhněte anketní lístek a zašlete ho na adresu Joalis s. r. o., Na Florenci 19a, 110 00 Praha 1. Na obálku napište heslo ANKETA – LETNÍ ŠKOLA.
- Sdělte nám svůj názor prostřednictvím elektronické pošty (p.kotkova@joalis.cz). Do předmětu zprávy napište ANKETA – LETNÍ ŠKOLA. Záleží nám na vašich názorech! Snažíme se vycházet vstříc vašim požadavkům, abyste byli maximálně spokojeni. Proto neváhejte a napište nám co možná nejdříve. Na vaše podněty čekáme do konce měsíce září. S výsledky ankety vás seznámíme v příštím čísle bulletinu Joalis info.

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



## ANKETNÍ LÍSTEK

### Preferuji:

1. letní školu ☐ týdenní (tj. 5 dní)  
☐ „prodloužený víkend“ (tj. od pátku do neděle)
2. stravu ☐ formou bufetů s průběžným doplňováním  
☐ na základě kuchařky MUDr. Jonáše

(označte křížkem vyhovující variantu)

Zasílejte do konce září na adresu Joalis s. r. o., Na Florenci 19a, 110 00 Praha 1, heslo Anketa - letní škola. Můžete také použít e-mail p.kotkova@joalis.cz.

## Toxičtí lidé 6.

### Bezbarvý měkkýš (slizman)

*Chce být stále neutrální, aby se vyhnul problémům. Má v sobě asi tolik života jako nebožtík. Je tak nerozhodný, že jeho už tříletý synek stále ještě nemá jméno. Má na všechno naprosto jasný názor, jen musí napřed znát názory ostatních. Je opatrný jako dva souložící dikobrazi.*



Bezbarvý měkkýš je pasivně agresivní, slabý, málomluvný, úslužný, nekomunikativní, nesamostatný, utíká před problémy, je nesešmělý, bázlivý, nejistý, lekavý, nedůvěryhodný, tajnůstkářský, vystrašený, ostýchavý, stále se obviňuje, je nerozhodný, konzervativní, neloajální, propadá beznaději, je bez života, tichý, stále se jistí, je pokorný, neatraktivní, zbabělý, zkosnatělý, defétista.

Bezbarví měkkýši jsou bezpáteční, přiklání se vždy na tu stranu, kam fouká vítr, a nejsou schopni učinit jakékoliv rozhodnutí. Tiší a ústupní, vypadají na první pohled milí a snášenliví, ale dobrý dojem mizí v okamžiku, kdy zjistíte, že jejich „ano“ znamená ve skutečnosti „ne“. Ze dne na den mění názory. V podstatě ani sami nevědí, co dělají. A neví to ani nikdo z jejich okolí. Proto i spolupráce s nimi je velmi náročná a frustrující.

Marek je typický příklad bezbarvého měkkýše. Po obdržení zálohy ukončil v rekordním čase kariéru dílenského mistra, protože nebyl schopen činit žádná rozhodnutí. Vyslechl vždy všechna pro a proti, ale neudělal nic.

Bezpáteční, brání se zastávat jakýkoliv názor, dokonce i ten svůj. Jsou přesvědčeni, že stačí prostě počkat a všechny problémy se vyřeší samy od sebe – nebo že rozhodnutí padne bez jejich účasti. Ztrácejí tak spousty času, protože o svých možnostech pochybují do té míry, že nechtějí riskovat nějakou chybu. Jsou-li nuceni k nějakému rozhodnutí, rozzlobí se.

Strach a nejistota paralyzují bezbarvého měkkýše natolik, že není schopen dát se do pohybu, když je třeba jednat. V krajních situacích ho ze strnulosti nevytrhne dokonce ani potřeba záchrany něčího života. Nedokáže čelit obtížím. Předem přesvědčený o po-

rážce, stará se jen o to, aby nezpůsobil problémy a zmatek. Hledá bezpečí, schovává se před životem v závětrí a v odosobnění.

### Oportunistický kořistník

*Když tě potřebuje, je vždycky někde poblíž. Podej mu prst a vezme celou ruku. Když přestanou cinkat peníze, beze stopy zmizí. Při rozdávání z cizích kapes je velmi štedrý.*

Oportunistický kořistník je samolibý, parazitující, za zády pomlouvá, nadbíhá druhým, je tajnůstkářský, úslužný, neloajální, nečestný, slídívý, nevďečný, svůdný, vytrvalý a podvodný.

Klasický případ oportunistických kořistníků představuje jedna dvojice z Beverly Hills: lékař a vdova náležící ke společenské elitě. Její zesnulý manžel jí zanechal obrovské dědictví, ale ještě větší dluhy. Byla považovaná za nejbohatší ženu v okolí, i když ve skutečnosti byla chudá jak kostelní myš.

Aby mohla i nadále vést nákladný život, jakému byla zvyklá, rozhodla se získat bohatého manžela. Vyhlédla si proto jednoho lékaře z Beverly Hills, který byl podle jejích představ velmi zámožný.

I tento lékař shodou okolností hledal bohatou ženu, která by ho dostala z finančních i právních potíží, spojených s osmi procesy týkajícími se neodborné péče, nezákonných transakcí, pojišťovacích podvodů a tak dále. Když se doslechl, že Emily je nesmírně bohatá, uviděl v ní ženu svých snů.

Když se poprvé setkali, byla to láska na první pohled – vždyť je oba předcházely fámy o jejich tučných kontech. O měsíc později spolu jako novomanželé odcházeli od oltáře a hlavami jim vířily představy o životě v bohatství. Myslím, že se oba v duchu zasmáli svatební formuli „v bohatství i chudobě“.

Jaké bylo jejich překvapení, když brzy nato oba zjistili, že ten druhý má místo peněz jen dluhy! Napětí rostlo, nálady se vyhrocovaly a jejich manželství se rozpadlo stejně rychle, jak vzniklo.

Oportunističtí kořistníci se starají jen o sebe. Nejsou to přátelé do nepohody – setrvávají v tvé společnosti jen v případě, že je to pro ně výhodné, když z toho mohou těžit. Takoví lidé udělají cokoliv, jen aby se dostali dopředu. Jestliže nemají z někoho žádný užitek nebo ho už využili, bez skrupulí ho odkopnou.

*Zdroj: Lillian Glass: Toksyczni ludzie*



**Dnes s Mgr. Evou Jonášovou**



## Cuketa

Cuketa je vděčnou letní zeleninou, kterou si snadno vypěstujete na zahrádce.

Pro svou jemnou chuť se dá dobře kombinovat s nejrůznějšími přísadami. Takže máte-li chuť na něco lehkého k obědu či večeři, zajděte do zelinářství nebo na trh a zvolte z bohatého výběru cuket.

Nejběžněji u nás pěstovaná a prodávána je zelená cuketa. Pokud budete kupovat semena, můžete si vybrat z několika možností. Zajímavé jsou tmavě zelené odrůdy Amba-

sador, Black Beauty, Jigonal, Startgreen, Nero di Milano, světlá Bětka nebo žíhaná Striato di Napoli.

Obecně doporučujeme sklízet či kupovat zdravé menší plody (dlouhé kolem 15 cm). Jsou křehké, nemusí se loupat a rovněž doba jejich tepelné přípravy je krátká.

V posledních letech se však v obchodech a u zelinářských stánků stále častěji objevuje i žlutá odrůda cukety. Někdy mívá víc semen než pevné dužiny, a proto se dobře hodí na zapékání nebo grilování. U nás se prodávají semena například odrůdy Goldline a Kveta.

Úplnou novinkou je kulatá cuketa. Její semena u nás koupíte pod italským názvem tondo (kulatý). Sklízí se mladé plody; jsou přiměřeně křehké, takže se dají připravovat všemi myslitelnými způsoby. Narazit může-

te i na odrůdu, která tvarem připomíná patison. Kulatá cuketa vypadá efektně nakrájená na čtvrtky, pokapaná olivovým olejem a pečená v troubě spolu s další zeleninou.

Rafinovanou lahůdkou jsou cukety, které ještě mají květy. Vypadají skvěle dekorativně, jsou jedlé a dají se plnit, zapékat nebo používat jako netradiční krásná přísada do omelet, těstovin či salátů.

Téměř 90 % plodu tvoří voda, významný je však i podíl vlákniny. Mladé plody konzumujete se slupkou, která obsahuje vitaminy E a A. Ty jsou rozpustné v tucích, takže cukety připravujte třeba na olivovém oleji. V dužině je pak hořčík, vápník, fosfor, draslík, železo, měď, zinek a některé vitaminy skupiny B.

*Zdroj: Kateřina Švejdová, MF DNES, 10. 7. 2008*

## ■ novinky z Joalis s. r. o.

### Nový systém vzdělávání



**Vážení spolupracovníci,**

jak jsem slíbila na letní škole v Luhačovicích, přináším vám informace o novém systému vzdělávání. **Jeho start je plánován na začátek roku 2009.** Vzhledem k tomu, že je tento systém dosti obsáhlý a bude mít netradiční formu (z velké části

bude on-line), rozdělila jsem jeho popis do čtyř částí:

- technická stránka věci – seznámení s fungováním on-line videokonferencí a streamingem, tj. vysíláním celé videokonference na webové stránky;
- systém školení pro začátečníky a pro ty, kteří se metodě věnují z osobních nebo rodinných důvodů;
- návazný systém školení pro ty, kteří se chtějí stát Akreditovanými terapeuty Joalis nebo tuto činnost provozovat jako živnost a využívat výhod statutu akreditovaného terapeuta;
- další vzdělávací akce a semináře pro Akreditované terapeuty Joalis.

Toto jako celek tvoří systém vzdělávání, který by měl být dostupný všem s přihlédnutím k délce a hloubce jejich profesních znalostí a zkušeností.

V tomto čísle si představíme bod A, tedy technickou stránku věci. Videokonference probíhá podle následujícího modelu:

#### ZAPOJENÍ VIDEOEKONFERENCE



1. Zařízení PCS-G50P je zdrojový vysílač videokonferenčního hovoru (sídlo v Praze, centrála Joalis); zde konference začíná.

2. Na tento vysílač je napojena interaktivní kamera s dálkovým ovládáním, která snímá MUDr. Jonáše.

3. Zařízení Data Solution Box je „čarovná krabička“, ke které je připojen jeden nebo více notebooků. Z nich se do konference promítají obrázky z prezentací, průstříhy (to v případě, že MUDr. Jonáš ukazuje pojmy v EAM setu) nebo předpřipravené video.

4. Zařízení PCS-TL50P je příjmovým místem videokonferenčního hovoru – to může být kdekoli v ČR, kde je stabilní IP adresa a datový kabel s rychlým připojením na internet (zde videokonference končí).

Důležitým faktorem je minimální upload 512 MB. Většinou se za „rychlý internet“ považuje rychlý download, tedy rychlost, jakou stahujete data směrem do vašeho počítače. Upload je rychlost, jakou data odesíláte. Čím vyšší rychlost uploadu, tím dříve MUDr. Jonáš slyší požadavky z druhé strany. Pokud je toto zařízení umístěno v sále, kde je shromážděno více osob, je možné obraz přes přípojku na dataprojektor promítat na plátno a zvuk zesílit přes reproduktory nebo přístroj napojit na LCD televizor.

Účastníci konference se navzájem vidí a mohou na sebe reagovat. Zpoždění je v řádu 2–3 vteřin, jedná se tedy o plnohodnotnou komunikaci umožňující výměnu názorů.

Další návaznou částí je streaming, neboli promítání celé této konference na webové stránky ([www.joalis.cz](http://www.joalis.cz)), které jsou po zadání hesla přístupné odkudkoli a pro kohokoliv, kdo bude mít heslo, a tedy i právo se konference zúčastnit. Vydávání přístupového hesla bude plně v rukou spol. ECC, více detailů se dozvíte v dalším bulletinu.

V praxi se tedy konference, která se koná v Praze, může zúčastnit terapeut sídlící např. v Ostravě. Stačí, když na webových stránkách klikne na odkaz „Akreditovaný systém vzdělávání on-line“ (viz obr. na straně 17).

## Grilovaná cuketa se sýrem

*mladé cukety, kozi sýr, sůl, mletá paprika, olivový olej, petrželka*

Omyté cukety podélně rozřízněte a osolte je. Lžičkou vydlabejte v dužině každé cukety 3 až 4 důlky, do kterých vždy vložte kousek sýra. Vše posypejte mletou paprikou, pokapejte olivovým olejem. Každou cuketu zabalte do alobalu potřeného olejem. Pečte na grilu asi 25 minut. Podávejte s žitným chlebem, ozdobené petrželkou.



## kovy kolem nás

### Kovy vstřebávané plícemi – olovo a kadmium

Pan Karel (42) je automechanikem. Žije ve velkém městě. Servis, kde pracuje, stojí na frekventované silnici. Pan Karel pracuje za pěkného počasí venku, pokud je zima nebo prší, je v dílně. Dům, ve kterém se dílna nachází, je starý – rozvody vody jsou ještě olovené. Každý den si pan Karel dopřeje několik cigaret. Minulý víkend pomáhal bratrovi malovat jeho nový byt. Mou ordinaci navštívil kvůli svým dlouhotrvajícím problémům, které se v poslední době zhoršily. Trápily ho bolesti hlavy a břicha, dýchavičnost, svalová slabost, občas až malátnost. Tyto obtíže mu značně ztěžovaly jeho pracovní uplatnění, neboť k jeho povolání je třeba být v dobré fyzické kondici. V poslední době se ještě přidala bolestivost kosterního aparátu a problémy s ledvinami. Lékaři mu navíc diagnostikovali počínající osteoporózu. Pan Karel byl intoxikován olovem a kadmiiem. Nejednalo se o jednorázovou otravu, nýbrž o dlouhodobé vstřebávání malých dávek z okolního životního prostředí.

Olovo i kadmium jsou neesenciální (lidský organismus je nepotřebuje ke svému životu) prvky a pro člověka jsou toxické. Nacházejí se ovšem v organismu každého z nás. Průměrný člověk má v těle asi 120 mg olova a 50 mg kadmia. O tom, zda se budou tyto prvky spolupodílet na chronických zdravotních obtížích, nebo ne, rozhoduje pouze míra jejich koncentrace v těle. Oba prvky se do lidského těla dostávají převážně plícemi.

#### Olovo

Olovo je velice jedovatý prvek, dokonce i v dávkách pod 1 mg denně. Lehce proniká membránami buněk lidského těla a pak se hromadí v kostech, játrech, ve slezině. Když se dostane do krve, způsobuje zánik červených krvinek. Hlavní přenašeč kyslíku – hemoglobin – přestává plnit svoji funkci a srdeční sval dostává méně kyslíku. Kumulace olova v kostech a ve slezině může vyvolávat poruchy krvetvorby v kostní dřeni, poruchy imunity, leukémii a další druhy rakoviny.

Hlavními zdroji olova jsou některé barvy, potrubí (rozvody vody ve starších domech), výfukové plyny z automobilů, průmyslové znečištění ovzduší a cigaretový kouř (jedna cigareta obsa-



Objeví se mu podobné okénko, jako když si na notebooku pustí DVD. Předtím doplní své přihlašovací údaje a zadá heslo, které je platné pro danou konferenci. Je však nutné počítat se zpožděním obrazu i zvuku přibližně o 15 vteřin oproti realitě. Pokud sledujete konferenci on-line, vidíte v plné obrazovce přednášejícího nebo toho, kdo právě hovoří (tj. MUDr. Jonáše nebo někoho z druhého konce videokonference).

Své komentáře jako příspěvek do diskuse s ostatními může účastník psát formou chatu do bílého okénka, které se nachází pod okénkem promítacím. Zde jsou také vidět komentáře dalších terapeutů, kteří konferenci on-line sledují. Přednášející (MUDr. Jonáš) pak vybírá dotazy a odpovídá na ně.

#### V čem spočívají výhody videokonference a streamingu:

- plnohodnotná komunikace, zvuk i obraz, maximální zpoždění 2–3 vteřiny
- výklad je doplněn názornou grafikou (prezentace, grafy apod.)
- šetří čas (pokud se člověk nemůže zúčastnit konference přímo v sále, může ji sledovat on-line)
- je dostupná všem zájemcům (sály mají bohužel omezenou kapacitu)
- umožňuje snazší a rychlejší příjem a výměnu informací

V příštím čísle vás seznámím se systémem vzdělávání jako takovým, popíšeme si části B, C a D, tedy systém školení pro začátečníky a pro ty, kteří se metodě věnují z osobních nebo rodinných důvodů (B), návazný systém školení pro ty, kteří se chtějí stát Akreditovanými terapeuty Joalis nebo tuto činnost provozovat jako živnost a využívat výhod statutu akreditovaného terapeuta (C) a další vzdělávací akce a semináře pro akreditované a zkušené terapeuty (D). Dále si řekneme něco o podmínkách a výhodách tohoto systému.

Budu velice ráda, pokud mi napíšete své názory nebo připomínky na e.dostalova@joalis.eu.

*Na on-line setkání se těší Eva Dostálová, General Manager Joalis s. r. o.*



huje až 1 µg olova). Dalšími zdroji olova jsou některé potravní doplňky a prostředky lidové medicíny pocházející zejména z Asie (ekologické myšlení v některých asijských zemích je totiž hluboce zaostalé, a to nezávisle na rychlosti jejich rozvoje), amatérské odlévání olovených předmětů a větší použití olova v průmyslové výrobě (akumulátory, barviva, antidektonační příměsi, stínění rentgenového záření, střelivo, keramické výrobky...), které vede k větší koncentraci olova v průmyslových odpadech – touto cestou se olovo dostává do životního prostředí.

Vdechované olovo je mnohem nebezpečnější než to, které se dostává do těla přes zažívací trakt. Otravami olovem jsou ohroženi především obyvatelé velkých měst, taviči, páječi, automechanici, malíři a tiskaři. Velmi ohroženou skupinou jsou i děti. Pokud si děti hrají na ulici zamořené výfukovými plyny, vystavují se působení toxických zplodin. Jedná-li se o častý a pravidelný jev, může docházet k chronické otravě olovem. Byla prokázána souvislost mezi hyperaktivitou a zvýšeným obsahem olova v krvi.

Toxickým vlivem olova nejvíce trpí nervové buňky dítěte. Intoxikace olovem se projevuje nervozitou, únavou, apatií, někdy může vyústit do hyperaktivity či zpomalení mentálního vývoje. Výjimkou nejsou ani poškození periferních nervů. Olovo rovněž oslabuje imunitu a tím otevírá dveře častým rýmám a infekcím. Blokuje působení důležitých stopových prvků, a to především železa, zinku a mědi.

Hlavní toxicita olova spočívá v tom, že si ho organismus „plete“ s vápníkem a ukládá ho na stejná místa jako vápník, zejména do kostí. Dospělý člověk má proto 95 % olova přítomno v kostním minerálu, a olovo se tak výrazně spolupodílí na vzniku osteoporózy. Biologický poločas vylučování olova z kostí



se udává větší než 28 let (některé toxikologické studie hovoří až o 50 letech). Logicky je tedy možné říci, že s přibývajícím věkem koncentrace olova v lidském organismu roste.

#### **Mezi projevy toxicity olova přítomného v lidském organismu patří především:**

- bolesti hlavy
- bolesti břicha
- svalové slabosti
- chudokrevnost – nedostatek železa
- snížená schopnost koncentrace
- podrážděné chování
- vysoký krevní tlak
- osteoporóza
- snížená činnost štítné žlázy
- zhoršené vylučování kyseliny močové – následkem toho pak kloubní a pohybové obtíže, někdy až dna
- bledá pokožka
- modročervený lem na dásních okolo krčku zubů
- větší kazivost zubů
- ledvinové obtíže
- deprese a úzkosti

#### **Přítomnost olova v mozku dítěte pak může být příčinou těchto problémů:**

- mentální zaostalost
- zhoršená schopnost učit se novým věcem
- zhoršené řečové a vyjadřovací schopnosti
- IQ v pásmu nižšího průměru či lehce podprůměrné
- hyperaktivita nebo naopak letargie
- problémy s chováním

Závažná intoxikace olovem může zapříčinit poškození jater, ledvin, či dokonce smrt. Podobné nebezpečné otravy olovem a jinými těžkými kovy, zejména rtutí, se léčí prostředky s chelatačními účinky. Léčivo vytváří chemickou vazbu mezi atomem těžkého kovu a vlastní molekulou. Vzniklé cheláty jsou dobře rozpustné ve vodě a vylučují se močí.

#### **Kadmium**

Oproti tomu pro kadmium jsou hlavním vylučovacím orgánem ledviny, hlavním vstřebávacím orgánem pak plic, které jsou kadmíem velmi poškozovány.

Kadmium je nebezpečný prvek, buněčný jed, kterého kolem nás stále přibývá – ve vzduchu, v pitné vodě, v předmětech běžné potřeby, v barvách, hnojivech a potravinách.

Asi tři čtvrtiny vyprodukovaného kadmia se spotřebuje na výrobu NiCd baterií. Většina zbývajících kadmia se použije na pigmenty (kadmium sulfid = kadmiová žluť, kadmium selenid = kadmiová červen), povrchové úpravy kovů a jako stabilizátory pro plastické hmoty. Také se užívá jako příměs do pájek.

Hromadí se především v játrech zvířat. Kadmium se vyskytuje i v cigaretovém kouři (z jedné cigarety se do plic dostane množství cca 007 mcg – 0,35 mcg kadmia) a ve výfukových plynech, protože se přidává do motorových olejů a benzínu.

Průmyslové znečištění ovzduší je dalším zdrojem kadmia. Kadmium se do ovzduší dostává např. z tepláren a elektráren spalujících fosilní paliva, z domácích kotlen (zvláště při nešetrném spalování domácího odpadu), ze spaloven komunálního odpadu nebo při svařování nebo pokovování olova, zinku a mědi kadmíem.

Kadmium je obsaženo ve fosforečných hnojivech, a proto zamožuje i rostliny. Další příčinou pomalé otravy kadmíem je používání staršího smaltovaného nádobí, protože kadmium se dříve používalo k natírání smaltu. Kadmium se usazuje především v ledvinách a cévách, včetně mozkových, a může u dětí způsobovat poruchy pozornosti a paměti, únavu, problémy s učením.

**Kadmium může vyvolat chronický problém, ale nemusí být jeho jedinou příčinou, jak to známe z detoxikační praxe. Které chronické problémy jsou tedy s kadmíem spojovány?**



- poškození ledvin
- proteinuria – velké množství bílkovin v moči
- nedostatek vápníku – kadmium je antagonist vápníku
- osteoporóza
- bolestivost kosterního aparátu
- rakovina prostaty
- poškození varlat
- neplodnost u mužů
- dušnost, dýchavičnost
- rakovina plic
- rozedma plic
- cyanosa – zmodrávání kůže a sliznic
- malátnost
- tachykardie
- svalová slabost způsobená nízkou hladinou fosfátů v krvi v důsledku poškození ledvin
- dna
- ztráta čichu

Řada těchto symptomů vzniká třeba až po 20 letech postupného ukládání malých dávek kadmia do organismu.

#### Detoxikace

Pro detoxikaci od olova použijeme preparát Joalis Antimetall Pb. V čase jeho užívání má

pacient daleko větší potřebu příjmu tekutin, chodí častěji na malou stranu, nebo dokonce cítí v oblasti ledvin tlaky.

Dalšími detoxikačními projevy mohou být bolesti kostí, trnutí zubů, bolesti hlavy (zvláště v zátylku), větší několikadenní únava, podráždění kůže, bolesti na plicích, kovové pocity v ústní dutině. Tyto detoxikační projevy obvykle po několika dnech ustávají.

Pro výše uvedené symptomy toxicity olova platí, že se tento kov může na daném symptomu podílet, často však není jeho jedinou příčinou, jak vysvětlujeme v teorii detoxikační medicíny.

Za tu dobu, kdy zkouším u klientů detoxikaci od olova, jsem byl svědkem mnoha zajímavých reakcí. Během měsíce se u klienta např. ztratil z dásní červenomodrý lem, u jednoho dítěte se zas rapidně zvedla soustředěnost a následně se zlepšily i výsledky ve škole.

U většiny lidí je ovšem třeba pokračovat s další detoxikací – od jiných toxických kovů, ložisek, metabolitů nebo psychických toxinů.



Na důkladnou očistu organismu od kadmia použijeme preparát Antimetall Cd. Jaké dočasné detoxikační projevy můžeme pozorovat (pokud vůbec nastanou):

- bolest plic
- tlak v ledvinách a větší nucení k močení
- vyrážka
- melancholická nálada – smutek (je spojen s plicním okruhem)
- sny o oknech, létání, ptácích, letadlech, horách

Oba preparáty, jak Joalis Antimetall Pb, tak Joalis Antimetall Cd, patří do zlatého fondu přípravků Joalis, neboť, jak již bylo řečeno, se v této civilizaci detoxikace od olova a kadmia týká bez výjimky každého z nás. Tím, že tyto látky, které jsou v organismu přebytkové, ze svého těla odstraníme, výrazně prospějeme svému zdraví.

**Pan Karel byl úspěšně detoxikován a svých problémů se zbavil. A jak jste na tom vy?**

*Ing. Vladimír Jelínek*

*Pomocné zdroje: MUDr. J. Jonáš,*

*MUDr. D. Stehliková:*

*Hyperaktivní dítě – přírodní léčení*

## ■ z herbáře MUDr. J. Jonáše

### Kozlík výběžkatý

*(Valeriana excelsa)*

Kozlík výběžkatý patří do čeledi Valerianaceae (kozlíkovité). Rod Valeriana zahrnuje asi 200 až 240 druhů, které rostou primárně v Jižní a Severní Americe, v Evropě a Asii, druhotně i v jiných oblastech. Kozlík výběžkatý můžeme najít u lesních pramenišť, v podmáčených olšinách nebo na březích vodních toků. Roste od pahorkatin až do horských oblastí, na trvale vlhkých až podmáčených půdách bohatých na živiny.

Přestože v souvislosti s léčivými účinky kozlíku je obvykle uváděn druh Valeriana officinalis (kozlík lékařský), všechny druhy rodu Valeriana obsahují stejné účinné látky, takže ze všech lze získat oficiální drogu *Radix valerianae*. Kozlík obsahuje seskviterpenoidy (např. kyselina valerénová a valerianol), triterpenoidní saponiny s kyselinou oleanovou jako aglykonem, depsidickou kyselinu chlorogenovou, alkaloidy chatinin a valerín a flavony (luteolinové deriváty). Přítomny jsou také kyseliny valerové a isovalerové, které přitahují kočky (proto je nutno před nimi drogu dobře chránit, neboť kočky se v ní rády válí a tím ji mohou zcela znehodnotit).

Sbíranou částí je kořen, který se dobývá (u pěstovaných druhů) obvykle v říjnu z dvouletých rostlin (nebo v květnu před rozkvětem, kdy je údajně obsah účinných látek nejvyšší). Po

omytí se rychle suší ve stínu nebo za umělého sušení při teplotách do 40 °C. Teprve po usušení kořen nabývá charakteristického pachu a chuti. Uschován musí být v dobře uzavřených nádobách.

Kozlík se užívá zejména jako uklidňující a uspávací prostředek, při nervozitě, rozčilení, nespavosti, migrénách. Droga dále tiší bolesti, uvolňuje křeče, snižuje napětí hladkého svalstva, rozšiřuje věnčité tepny, působí proti nadýmání a dávení, příznivě účinkuje na poruchy štítné žlázy a tlumí sexuální aktivitu, dříve se jí užívalo i při epilepsii, při silné menstruaci, při revmatismu a proti hlístům. Podávat drogu je třeba individuálně, u někoho se účinku dosáhne až při déletrvajícím podávání, u jiného se však při předávkování mohou objevit nežádoucí účinky jako bolesti hlavy, hučení v hlavě či žaludeční nevolnost. Obecně se však nedoporučuje dlouhodobé podávání kozlíku, neboť u některých jedinců již při

blíže po měsíci užívání může vzniknout k droze tolerance, takže přestává být účinnou a při zvýšení dávek může dojít k paradoxním jevům, kdy se namísto uklidnění dostavuje silné rozrušení. Užívá se buď ve formě tinktury (baldriánové kapky) nebo nálevu, který se připravuje z 1 až 2 g drogy (cca 1 čajová lžička) na šálek vody – pije se 2x až 4x denně. Nejúčinnější však je tinktura připravená extrakcí čerstvých kořenů v alkoholu.



# Třapatka nachová

(*Echinacea purpurea*)

Třapatka nachová je z čeledi Asteraceae (hvězdnicovitě). Jedná se o vytrvalou, až 1 m vysokou bylinu původem ze Severní Ameriky. Roste na chudších, kamenitých, dobře propustných půdách a slunných stanovištích. Množí se semeny, dělením trsů nebo kořenovými řízků. Pěstuje se v několika odrůdách, které se liší barvou květů (purpurové jazykovité květy a oranžové trubkovité, růžové jazykovité a hnědé trubkovité, bílé jazykovité a žluté trubkovité).

V léčitelství se užívá zejména kořen, ale také květ nebo list. Kořen se dobývá na podzim ze tří- až čtyřletých rostlin, listy je nejlépe sbírat v době květu rostliny. Obsahuje estery mastných kyselin, polysacharidy, seskviterpenické alkoholy, dihydroxinarinol, silice, trísloviny a další látky.

Droga výrazně posiluje funkci imunitního systému, má značné účinky dezinfekční (pomáhá likvidovat mnoho druhů virů, bakterií, prvoků i hub), tlumí vnímání bolesti, působí jako afrodiziakum a předmětem zkoumání je i její potenciální protinádorové působení.

Vnitřně se užívá zejména v případech, kdy je potřeba zvýšit obranyschopnost organismu, tj. např. v období chřipek nebo nachlazení, a ke stejnému účelu ji lze použít i preventivně. Zevně se aplikuje na nejrůznější poranění, spáleniny, ekzémy, opary, křečové žíly, hemoroidy apod. Doporučována bývá i pacientům, kteří podstupují léčbu chemoterapeutiky nebo ozařováním, neboť dokáže zvýšit množství bílých krvinek, které jsou často těmito léčebnými metodami více či méně likvidovány.

Podává se obvykle ve formě tinktury (100 g čerstvého kořene se maceruje sedm dní v 500 ml 60% lihu), někdy i ve formě odvaru, což se ale jeví jako méně účinné, neboť sušením se účinnost drogy



poněkud snižuje. V prevenci se užívá jedna čajová lžička tinktury denně, v době nákazy lze dávku zvýšit až na jednu čajovou lžičku každé tři hodiny.

MUDr. Josef Jonáš

Pomocné zdroje: <http://botanika.wendys.cz>

J. Janča, J. A. Zentrich: *Herbář léčivých rostlin*, díl 4.

## AKCE V ČESKÉ REPUBLICE

**10. 9. 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 5. 9. 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](mailto:eccpraha@joalis.cz)

**Nutno se přihlásit předem!**

**17. 9. 2008 – Hotel Olšanka, Táboritská 23, Praha 3, Výstavní sál**  
**ZÁKLADNÍ KURZ DETOXIKAČNÍ MEDICÍNY MUDR. JOSEFA JONÁŠE**

Úvodní kurz o zájmovostech detoxikační medicíny a o možnostech, které přináší v řešení chronických potíží, ale i v oblasti prevence. Mgr. Vilánková srozumitelnou formou seznamuje s logickými souvislostmi řídicími náš organismus. Ukázkové měření klientů.

**Přednášející:** Mgr. Marie Vilánková

**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](mailto:eccpraha@joalis.cz)

**Nutno se přihlásit předem!**

**18. 9. 2008 – Body Centrum, Cejl 7, Brno**

**KI. – ZÁKLADNÍ KURZ MĚŘENÍ 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.

**Doba konání:** 8:45–16:30

**Cena kurzu:** 600,- Kč

**Přihlášky a informace:** Body Centrum, Cejl 7, 602 00 Brno, tel. 545 241 303, e-mail: [bodycentrum@cmail.cz](mailto:bodycentrum@cmail.cz)

**24. 9. 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 19. 9. 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!**

**1. 10. 2008 – Hotel Olšanka,  
Táboritská 23, Praha 3, salonek 4  
DOŠKOLOVACÍ KURZ PRO VLASTNÍKY  
POČÍTAČOVÉHO PROGRAMU EAM SET**

Určeno zkušenějším měřičům vlastním počítačový program EAM set. Možnosti využití EAM setu, postup měření infekčních ložisek, diagnostika mikrobiologie, nové přístupy k práci s notebookem. Práce ve skupině maximálně pro 25 osob. Náplň kurzu je dále řízena požadavky účastníků kurzu. Lze se zúčastnit i opakovaně.

**Lektor:** Mgr. Marie Vilánková, Marie Dolejšová

**Doba konání:** 9:00–15:00

**Cena kurzu:** 500,- Kč, platba na místě

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

**Nutno se přihlásit předem!**

**4. 10. 2008 – Hotel Holiday Inn,  
Křížkovského 20, 603 00 Brno,  
Sál Alfa a Beta v prvním patře.  
KONGRESOVÝ DEN MUDR. J. JONÁŠE  
A ING. V. JELÍNKA**

**Téma MUDr. J. Jonáše:** Novinky v detoxikační medicíně, snižování cholesterolu, metabolismus tuků a cukrů, co dokáže detoxikace s nervovým systémem.

**Téma Ing. V. Jelínka:** Metabolismus cukrů a tuků ve spojení s detoxikací organismu. Je nadváha nemoc? Nové poznatky v genetice ve spojitosti s nadváhou a obezitou. Přehled preparátů, které přispívají ke zlepšení metabolismu cukrů a tuků, a tedy ke snižování hmotnosti.

**Doba konání:** 10:00–17:00

**Kongresový poplatek:** 650,- Kč uhradíte nejpozději do 29. 9. 2008 na firemní účet ECC 205 511 314/0300 (ČSOB), jako variabilní symbol použijte vaše reg. č. v ECC + číslo 111 (rozlišení brněnského kongresu). VZOR: xxxxxx111.

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

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

**8. 10. 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 Málová

**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 3. 10. 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!**

**15. 10. 2008 – Hotel Olšanka,  
Táboritská 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 vegetativní nervovou soustavou 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

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

**Nutno se přihlásit předem!**

**16. 10. 2008 – Body Centrum, Cejl 7,  
Brno**

**KII. – POKRAČOVACÍ SEMINÁŘ URČENÝ  
PRO MAJITELE PŘÍSTROJE SALVIA**

Určeno pro vážné zájemce o detoxikační metodu MUDr. Jonáše, majitele testovacího přístroje Salvia, kteří se touto metodou chtějí dále zabývat. Nutno přihlásit se předem. Lze se zúčastnit i opakovaně.

**Doba konání:** 8:45–16:30

**Cena kurzu:** 600,- Kč

**Příhlášky a informace:** Body Centrum,  
Cejl 7, 602 00 Brno, tel. 545 241 303,  
e-mail: bodycentrum@cmail.cz

**21. 10. 2008 – Body Centrum, Cejl 7,  
Brno**

**TEMATICKÝ SEMINÁŘ**

Seminář pro začátečníky i zkušené terapeuty je zaměřen na dvě témata: okruh pozdního léta (čas sleziny, žaludku a slinivky břišní) a lymfatický systém.

**Přednášející:** Pavel Jakeš, Žaneta Kachlíková

**Doba konání:** 9:00–16:00

**Cena kurzu:** 600,- Kč

**Příhlášky a informace:** Body Centrum,  
Cejl 7, 602 00 Brno, tel. 545 241 303,  
e-mail: bodycentrum@cmail.cz

**Nutno se přihlásit předem!**

**22. 10. 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 17.

10. 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!**

**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 Málová

**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.

**Příhlášky 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 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.

**Příhlášky 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**

**Téma MUDr. J. Jonáše:** Novinky v detoxikační medicíně, snižování cholesterolu, metabolismus tuků a cukrů, co dokáže detoxikace s nervovým systémem.

**Téma Ing. V. Jelínka:** Inteligence člověka v souvislosti s detoxikací 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 – asociační schopnosti lidské paměti a její souvislost s holografií.

**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 variabilní symbol použijte

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

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

**Příhlášky 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.

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

**Nutno se přihlásit předem!**

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

**Nutno se přihlásit předem!**

**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!**

**AKCE V MAĎARSKU**

**8.–9. 11. 2008**

**Budapešť**

**KONGRES S MUDR. JOSEFEM JONÁŠEM**

**A ING. VLADIMÍREM JELÍNEM**

**Příhlášky a informace:** Body Centrum Hungary Kft. ([www.joalis.cz/hu](http://www.joalis.cz/hu))

**21. 10. – 24. 10. 2008, Výstaviště Brno/Česká republika**



**MEZINÁRODNÍ VELETRH HOSPIMEDICA**

**Medical Fair Brno Central Europe 2008**

Dovolujeme si upozornit na akci, které se zúčastní též naše společnost: třetí největší veletrh Medical Fair Brno Central Europe 2008 na evropském kontinentu ve světovém řetězci MEDICA group. Jedná se o jednu z nejvýznamnějších odborných přehlídek zdravotnické techniky, rehabilitace a zdraví.

**<http://www.bvv.cz/medicalfair>**

**Bulletin informační medicíny.**

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

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

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

## Nejmladší „fanda“ Joalisu



Vážení čtenáři,  
právě vychází další kniha z pera MUDr. Josefa Jonáše,

## Kde končí duše a začíná tělo

Tato kniha je souhrnným dílem MUDr. Josefa Jonáše o řízené a kontrolované detoxikaci organismu. Vše, co kdy MUDr. Jonáš řekl, napsal nebo si jen o této problematice myslel, najdete v kapitolách jako Detoxikace v obecných souvislostech, Mocná síla lidské psychiky, Některé choroby a zdravotní problémy či Strava a metabolismus; na své si přijdou rovněž těhotné ženy.

**Hlavní myšlenkou řízené a kontrolované detoxikace organismu je nalézat kořeny nemoci a usilovně se prokopávat stále hlouběji ke kořenům stromu, na němž „zraje ovoce nemoci“.**

Kniha je k dostání v knihkupectvích distribuujících tituly vydavatelství Eminent nebo si ji můžete objednat na adrese Economy Class Company s. r. o., Na Výhledech 8, 100 00 Praha 10, tel. 274 781 415, 604 247 774.

Maloobchodní cena vč. DPH je 279,- Kč.





**Budoucí podoba nového  
výrobního závodu firmy Joalis s. r. o.  
ve Staré Huti u Dobříše**

