

**Enternal
LipoDren**

Matkou za každou cenu

Serotonin – hormon dobré nálady

Prázdniny ve znamení lehkého občerstvení na cesty

strava & metabolismus

Reklamní slogany nás masírují ve dne v noci, dostihnou nás všude a zasáhnou i do našich příprav na prázdninové cesty. Nabízejí „energeticky bohaté a zdravé, a přitom malé“ občerstvení, plné mléka, cereálií a vůbec všeho možného a útočí zejména na city rodičů, kteří by podle nich měli své potomky živit jen různými sušenkami, tyčinkami a oplatky, maximálně mezi to hodit občas nějaký ten jogurt. Jen tak totiž zajistí správný a všestranný rozvoj a růst svých dětí. Z obrazovky k nám hovoří uvědomělé a sebejisté matky, které takto postupují, a hle – jejich ratolesti se na nás šklebí s pusami plnými sladkostí, případně se perou o poslední kousek pochoutky v ledničce.

V jednom mají reklamy pravdu. Při prázdninových cestách dáváme přednost doslova lehkému občerstvení, šetříme místem a zvláště při výletech na kole nebo při pěších túrách hledíme na každé deko, které musíme nést navíc. Zároveň však chceme mít s sebou potraviny bohaté na živiny, vitamíny a minerální látky. Jaké se nám tedy nabízejí možnosti?

Sušenky & spol.

Když pomíneme obligátní řízky, vytanou každému na mysl především sušenky, oplatky a čokoládové tyčinky. Nabídka v obchodech je nepřeborná. Zajímavé srovnání v tomto ohledu nabízí průzkum, který 4. dubna 2008 uveřejnila MF DNES ve své příloze Test. Ve výběru se ocitlo dvacet běžně prodávaných výrobků z tohoto sortimentu. Některé obstály na výbornou, jiné jen průměrně, některé zcela propadly. Za pozornost stojí, že mezi „propadlíky“ se ocitlo právě několik výrobků masivně do- →

Obsah

strava & metabolismus

naše reportáž

kovy kolem nás

mikrobiologie

psychika & detoxikace

příležitostné

psychika & detoxikace

příležitostné

galerie preparátů

strava & metabolismus

příležitostné

z herbáře MUDr. J. Jonáše

zdravé & chutné

novinky z Joalis s. r. o.

kalendář akcí

Prázdniny ve znamení lehkého občerstvení na cesty	2
Položení základního kamene nové výroby preparátů Joalis	4
Cín, baryum	4
Král toxinů – mikrobiální toxin	6
Hyperaktivní dítě III.	8
Toxičtí lidé V.	10
Serotonin – hormon dobré nálady	11
Matkou za každou cenu	12
Genesis – problém nové doby (komentář MUDr. J. Jonáše)	12
Chemické látky škodí až při dlouhém působení	14
Zdravotní rizika počítačových her a videoher	15
Mobil je rizikem pro těhotné ženy, tvrdí studie	15
Deset nejčastějších mýtů o zdraví	16
Enternal, LipoDren	17
Význam omega-3 a omega-6 mastných kyselin pro výživu	18
Elektroodpad – kam s ním?	18
Třezalka, levandule	20
Zapečené jáhly s rýží sypané oříšky, vločkový mozeček s žitnými plackami, Těstoviny – hodí se pro dietu?	21
.....	22
Připravované akce	22

poručovaných reklamou, což opět potvrzuje fakt, že při nákupu bychom měli dát především na svůj vlastní úsudek. Mimochodem, čokoládová tyčinka Kofila, prověřená několika generacemi našich konzumentů, si vedla velmi dobře! Jak se tedy v té obrovské záplavě lehkých pochoutek orientovat? Je třeba sledovat informace na obalu, a to nejen datum spotřeby a „ošklivá“ ečka.

Hlavní problém ve výrobcích tohoto druhu představují tuky, především takzvané transmastné kyseliny, což jsou nenasyčené mastné kyseliny vznikající při hydrogenaci (ztužování) tuků. Mají řadu vlastností, pro které jsou v potravinářství velmi ceněny: snázejí běžnou pokojovou teplotu, nežluknou a dobře se zpracovávají. Jejich působení na lidský organismus však už není tak skvělé. Zvyšují hladinu cholesterolu v krvi, poškozují oběhový systém a časem mohou přispívat ke vzniku diabetu II. To je tedy jeden problém. Dále si musíme uvědomit, že většina sušenek, oplatků a tyčinek je přeslazená. A kombinace tuků a sacharidů je pro naše zažívání smrtící.

Müsli tyčinky

Děti ovšem mají rády sladké, a tak se jim snažme vybírat aspoň to nejvhodnější. Tyčinky z obilovin, sušeného ovoce a ořechů představují zdravější alternativu lehkého cestovního občerstvení a zároveň ideální kombinaci živin, vitaminů, minerálních látek a vlákniny. I zde však je třeba správně vybírat. Přednost dáváme tyčinkám bez polev, které opět obsahují nevhodné tukové látky. Vyhýbáme se především takzvané jogurtové polevě.

Sušené ovoce, ořechy, čokoláda

Jestliže nám nevyhovují lisované müsli tyčinky, lze si na túry a výlety brát všechno hezky zvlášť, nejlépe ve směsi různých druhů su-

šeného ovoce, ořechů, oříšků a semínek. Jestliže směs doplníme kouskem hořké čokolády, zajistíme si dokonalý přísun všeho, co náš organismus při fyzické námaze potřebuje. Zároveň si zažívání zbytečně nezatěžujeme, takže naše tělo může podávat ideální výkon a my lehce zdoláváme i náročné terény.

Samostatnou kapitolu vysoce energetických potravin tvoří čokoláda. Ovšem nejedná se o přelázanou hmotu vycpanou vším možným, která má s čokoládou společné už jen jméno. Kvalitní hořká čokoláda s vysokým podílem kaka a nemusí každému hned napoprvé chutnat. Když ale tento první dojem překonáte, bude vám omdlenou zážitek plný exotické vůně, plné chuti a neobyčejně rychlého osvěžujícího účinku. Ale právě při nákupu čokolády musíme velmi dbát na obsah a typ tukových látek v konkrétním výrobku. Nejlepším a nejjednodušším vodítkem je dobrá značka. Vyšší cena zde bude kompenzována vydatností, protože k osvěžení a doplnění energie pak většinou stačí jen pár „čtverečků“ takové čokolády. Nenechte se natchytat na velké tabulky za nízkou cenu! Nejenže nesplní svůj úkol jako výživná potravina, ale nebudou vám ani chutnat.

Sestavte si vlastní směs

Možností je spousta a my si můžeme vybrat podle toho, co nám chutná a co smíme nebo nesmíme, a zároveň vytvořit vyváženou kombinaci živin. Pozor na kandované ovoce (například tzv. sušený ananas, papája nebo mango) – obsahuje velké procento přidaného cukru (disacharidu), kterému bychom se měli spíš vyhýbat.

Na výletech nezapomínejte ani na příjem tekutin a suché občerstvení vydatně zalévejte. Ideální je v tomto ohledu kvalitní pramenitá voda nebo minerálka. Řízky nebo pečená kuřecí stehna si tedy

raději nechte na večeri, k níž se můžete po návratu z výletu posadit a v klidu a pohodě si ji vychutnat. (Jen tak mimochodem, lítat s řízkem v břiše po kopcích, pěšky nebo na kole, to není zrovna ideální!)

Ať už se o dovolené chystáte kamkoliv, lenořit v teplém písku na pláži, vyrazit za exotickými zážitky do ciziny nebo jenom k nedalekému rybníku, přejeme vám především pohodu a vydatný odpočinek.

Vaše redakce

Zdroje: www.vegsoc.org; www.nutfruit.org

Plod	Obsah látek ve 100 g
mandle	16,9 g proteinů, 4,2 mg železa, 250 mg vápníku, 20 mg vitaminu E, 3,1 mg zinku a 0,92 mg vitaminu B2
kešu ořechy	17,2 g proteinů, 60 µg vitaminu A, 3,8 mg železa
kaštany	36,6 g karbohydrátů, 2 g proteinů, 2,7 g tuků
kokosový ořech čerstvý	3,2 g proteinů, 36 g tuků
lískové oříšky	7,6 g proteinů, nižší obsah tuků než většina ořechů
makadamové oříšky	7 g proteinů, 40 mg vápníku
arašídý	24,3 g proteinů, 2 mg železa, 3 mg zinku
pistácie	19,3 g proteinů, 14 mg železa, 140 mg vápníku
vlašské ořechy	10,6 g proteinů, 2,4 mg železa
dýňové semínko	29 g proteinů, 11,2 mg železa, 1144 mg fosforu
sezam	26,4 g proteinů, 12,6 mg vitaminu B3, 7,8 mg železa, 131 mg vápníku, 10,3 mg zinku
slunečnicové semínko	24 g proteinů, 7,1 mg železa, 120 mg vápníku
sušené švestky	2,18 g proteinů, 43 mg vápníku, 41 mg hořčíku, 69 mg fosforu, 732 mg draslíku
hrozinky	2,52 g proteinů, 28 mg vápníku, 2,59 mg železa, 30 mg hořčíku, 75 mg fosforu, 825 mg draslíku, 28 mg sodíku, 5,4 mg vitaminu C
sušené meruňky	1,4 g proteinů, 13 mg vápníku, 10 mg hořčíku, 23 mg fosforu, 259 mg draslíku, 10 mg vitaminu C



Položení základního kamene nové výroby preparátů Joalis

V sobotu 3. května 2008 se ve Staré Huti u Dobříše uskutečnila malá oslava položení základního kamene naší nové výroby preparátů, jíž se kromě majitelů a zaměstnanců firmy Joalis zúčastnila i řada spolupracovníků a významných hostů.

Slavnost se konala pod širým nebem přímo na stavebním pozemku. Podávalo se občerstvení a hrála živá hudba. S kapelou vystoupil i pan Pavel Bobek a zazpíval některé ze svých nejnámějších hitů. Ve 13 hodin se všichni zúčastnění odebrali na tu část pozemku, kde již byly zahájeny stavební práce a kde je umístěn i základní kámen s pamětní deskou. Slova se ujal pan doktor Josef Jonáš a v krátkém projevu popřál firmě mnoho úspěchů v jejím



úsilí o další rozvoj. Svou řeč poté stvrdil poklepem na kámen. Po něm se ujal slova pan inženýr Vladimír Jelínek a rovněž vyslovil naději v nový rozkvet celé naší firmy. Přání úspěchu opakovali při poklepu i další

představitelé firmy Joalis, paní magistra Marie Vilánková a pan Josef Jonáš mladší. Vedle základního kamene pak byla zasazena rozkvetlá sakura.

Slavnost bohužel přerušil déšť, takže se účastníci i s hudbou museli uchýlit do sálu místní restaurace. Na dobré náladě to ovšem nikomu neubralo.



Stavba nové výrobní haly již byla nezbytná. Moderní a technicky perfektně vybavené pracoviště bude splňovat i ty nejvyšší nároky na provoz a kapacitu výroby.

Přejeme hodně zdaru stavebnímu počínu i firmě Joalis v nových prostorách!

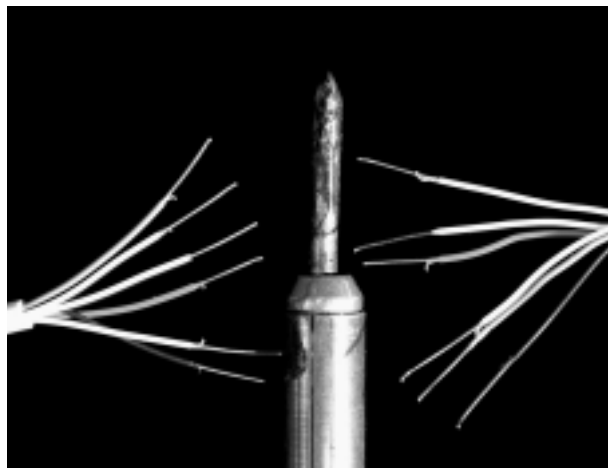
redakce

V minulých číslech Bulletinu informační a celostní medicíny jsme se v rubrice Kovy kolem nás již věnovali všem nejpodstatnějším kovům, to znamená těm, se kterými se každodenně nejběžněji setkáváme. Již jsme probírali toxicitu olova, rtuti, hliníku, kadmia a niklu. Pro úplnost je ale třeba se zmínit i o dalších kovech, které sice u většiny populace nenacházíme v problematických koncentracích, nicméně pokud se setkáme s jedincem, který byl takovýmto kovem intoxikován, je pro úspěšnou detoxikaci nutné zvládnout i tyto speciální postupy. Dnes bude řeč o cínu a baryu.

Cín

Cín je chemický prvek s atomovým číslem 50 a chemickým symbolem Sn. Tento kov stříbrné barvy málo oxiduje (málo koroduje) a je špatně kujný. Používá se do mnoha slitin, z nichž nejnámější je bronz, slitina cínu s mědí. Cín se též používá k pokovování jiných kovů jako ochrana proti korozi. Cín je na rozdíl od těch nejdůležitějších, již výše zmíněných toxických kovů, méně nebezpečný. Stejně jako u ostatních kovů se cín z potravy vstřebává daleko méně než prostřednictvím dýchacího traktu. Čínský pentagram spojuje s plícemi element KOVU. Z hlediska toxikologie je tato souvislost více než zřejmá: lidský organismus bude nesrovnatelně více poškozován výparry cínu inhalovanými do plic než sloučeninami cínu vstřebávanými přes zažívací trakt.

Cín je s nejvyšší pravděpodobností pro lidský organismus nepotřebný, ovšem některé výzkumné skupiny se na tomto názoru ještě nesjednotily. Jeho denní příjem z různých potravin činí přibližně 1–3 mg. Organismus 70kg člověka obsahuje asi 20 mg cínu. Cín je tedy neustále do organismu vstřebáván, ale zároveň se z něj také vylučuje.



V přírodě se cín a jeho sloučeniny vyskytovaly a vyskytují přirozeně. První příspěvek přichází do organismu z rostlin – z potravin, které vyrostly v zemině obsahující cín. Pro zajímavost si uvedme některé rostliny bohaté na cín: jalovec, brusinky, mléč zelinný, mořské řasy, jetel luční, máta, kopřiva, lékořice, kozlík lékařský, některé cereálie aj.

Další dávky cínu už pocházejí z činnosti člověka. V minulosti se cín používal na pokovování konzerv pro potravinářské účely, od čehož se dnes již ustoupilo. Dnes se s ním mů



žeme setkat v některých zubních pastách ve formě chloridu cínatého, kde funguje jako chemický konzervant. V některých zemích je používán v lécích proti střevním parazitům.

Je ale třeba připomenout, že pro organismus velmi toxické jsou povstřebání z potravy tzv. organocínové sloučeniny, tedy organické látky obsahující cín. Ty se nacházejí například v některých pesticidech, jako je u nás používaný Limacid proti plžům. Tyto sloučeniny jsou výrazně toxické pro nervový systém a mozek.

Vstřebání cínu plicemi, tedy vdechovanými parami, připadá v úvahu zejména při práci s cínovými pájkami v elektrotechnickém průmyslu, například při letování plošných spojů. Právě lidé vykonávající tuto práci jsou vhodnými kandidáty na speciální detoxikaci od sloučenin cínu.

Cín a jeho sloučeniny byly detekovány v aortě, srdci, ledvinách, játrech, vaječnicích, slezině, varlatech, slinivce břišní, žaludku, svallech, mozku a v dalších orgánech. Z pohledu detoxikační medicíny se tedy jedná o takzvaný „volný toxin“, to znamená, že nelze přesně určit, v kterých tkáních se bude především vyskytovat, a také se velmi těžko jednoznačně spojuje jen s jedním konkrétním orgánem čínského pentagramu.

Při větších dávkách cínu přijímaných organismem lze pozorovat vyrážku na kůži, bolesti žaludku, zvracení, nevolnost, bolesti břicha a bušení srdce.

Na speciální a důkladnou detoxikaci od cínu použijeme preparát Antimetall Sn. Kromě přímého použití u lidí, kteří prokazatelně přišli do styku s cínem, je tento preparát určen zejména pokročilejším příznivcům detoxikační medicíny.



Baryum

Baryum je prvek ze skupiny kovů alkalických zemin. Jeho atomové číslo je 56. Protože se v Mendělejevově tabulce prvků nachází ve stejném sloupci jako vápník, má podobné vlastnosti. Je také jeho antagonistou, to znamená, že ho dokáže vytlačit z chemických vazeb. Jeho reaktivita se vzdušným kyslíkem nebo s vodou je tak vysoká, že se s ním v přírodě v čistém stavu prakticky nesetkáváme, existuje tedy pouze ve formě sloučenin.

Baryum patří mezi toxikologicky významné prvky. I když většina lidí tento kov nezná a vesměs ani netuší, kde se nachází, přesto se s ním setkáváme na každém kroku. Tvoří totiž běžnou přírodní součást zemin. Pro mnohé z vás bude možná překvapením, že je to čtrnáctý nejhojnější prvek zemské kůry.

Mezi člověkem vytvořené zdroje barya patří například uhlíčitán barnatý, který je složkou otravných návnad pro hlodavce. Baryum se dále používá ve speciálních aplikacích sklářského průmyslu. V minulosti se používalo pro výrobu katodových trubic do obrazovek barevných televizorů. Síran barnatý slouží k výrobě barev a také v papírenském a gumárenském průmyslu jako plnidlo. Do životního prostředí se baryum dále dostává při zpracování barnatých rud, při spalování uhlí a minerálních olejů a při značkování vzdušného prostoru pro vojenské účely, při němž se letadly rozprašují aerosoly s obsahem barya, aby se dosáhlo lepší vodivosti signálů radarové techniky. Sem patří i takzvané „chemtrails“ (z angl. chemical trails neboli chemické dráhy), záměrné vypouštění chemických látek letadly do atmosféry za účelem ovlivňování počasí. Podle některých zdrojů se měly uskutečňovat nad územím USA.

Toxické jsou zejména ty sloučeniny barya, které jsou rozpustné ve vodě a v přírodě se dostávají do vodního prostředí. Z pohledu čín-

ského pentagramu se jedná o ledvinový kov – to znamená, že ve vodě rozpustné sloučeniny barya budou, ať přímo nebo nepřímo, poškozovat okruh orgánů ledvin. Jeho kumulace v kostech je velmi významná právě kvůli jeho chemické podobnosti s vápníkem.

Mezi nejvíce zmiňované zdravotní problémy spojované v toxikologické literatuře s baryem patří: potíže s dýcháním, zvýšený krevní tlak, změny v srdečním rytmu, podráždění žaludku, svalové slabosti, poškození jater, ledvin, srdce a sleziny.

Velmi diskutovaným tématem je souvislost barya s diagnózou roztroušené sklerózy. Existují dokonce názory, že příčinou roztroušené sklerózy je baryum. Ze Spojených států amerických pochází výzkumná studie, která uvádí, že v oblastech, kde koncentrace barya v půdě dosahuje hodnot kolem 1400 ppm, je počet případů roztroušené sklerózy značně vyšší než v oblastech, kde je průměrný obsah barya okolo 20 ppm a roztroušená skleróza je zde diagnostikována velmi zřídka! (Vysv.: ppm = z angl. particle per milion, tedy částic na milion; v tomto konkrétním případě to znamená, že z jednoho milionu částic – molekul ve vzorku půdy je právě 1400 atomů barya.)

Z hlediska biochemického je prokázáno, že se baryum navazuje na sulfátové skupiny, které jsou součástí S-proteoglykanů, jež udr-



žují růst a strukturální integritu myelinových pochev periferních nervů. Sloučeniny barya též poškozují funkci sodíko-draslíkové pumpy na buněčné membráně a právě tento faktor též přispívá ke zhoršování zdravotního stavu při diagnóze RS. Hovoříme o takzvaném rušení signálního systému organismu, protože baryum svou přítomností v organismu vnáší do informačního systému člověka chaos.

Ze své poradenské praxe mohu potvrdit, že klienti s diagnózou RS pociťují po podání preparátu Joalis Antimetall Ba velký posun směrem ke zlepšení svého zdravotního stavu. Ze zkušenosti ale víme, že jen velmi zřídka bývá příčinou vzniku chronického onemocnění jeden jediný toxin. Proto musíme opět zdůraznit, že pouze systematická a správně vedená detoxikace vede k úspěšnému cíli, to znamená k zastavení nervosvalových problémů spojených s RS.

Příznivcům detoxikační medicíny doporučuji detoxikovat se v určité fázi detoxikace i od sloučenin barya preparátem Joalis Antimetall Ba.

Ing. Vladimír Jelínek

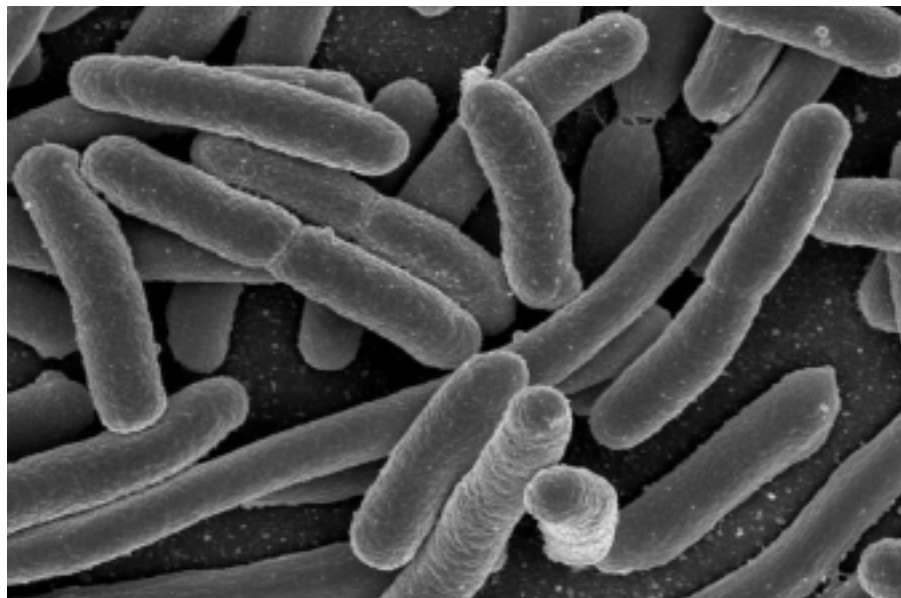
Král toxinů – mikrobiální toxin

V záplavě mnoha toxinů, kterými se postupně prodíráme v posledních letech, možná zaniká ten nejzákladnější ze všech, mikrobiální toxin. Naše materiálně orientovaná psychika postavená na aristotelovské logice se daleko lépe vyrovnává s hmotnými toxiny, které si umíme představit a které jsou zcela nepochybně v celé přírodě pokládány za jedy. Radioaktivní látky, toxické kovy, chemické látky a další jsou pro nás velmi pochopitelné a přijatelné toxiny.

Daleko větší úsilí musíme vyvinout na pochopení psychických toxinů, neboť jejich abstraktní, nehmotné pojetí je sice pochopitelné abstraktní částí našeho mozku (levou hemisférou), ale do logiky našeho myšlení se zařazuje poněkud obtížněji. Mikrobiální toxin, i když má hmotný původ, je něco, o čem člověk neuvažuje. Medicína nasměrovala naše myšlení na akutní mikrobiální infekce a účinek antibiotik povýšila na něco absolutního, co konečně eliminovalo nebezpečí infekcí. V poslední době se začíná hovořit o mikrobiálních kmenech, které antibiotikům odolávají, ale přece jenom se projevují klasickými infekčními příznaky, tak, jak náleží charakteristice jejich kmenů.

Fakt, že náš organismus by měl být místem, kde sídlí velká kolonie mikroorganismů přizpůsobených životu v lidském organismu, je těžko představitelný. Mikroorganismus stále, tak jako ve starověku, znamená špínu, bahno, nečistotu. Naše hygienicky sterilní prostředí si přece takovou nečistotu nemůže dovolit. A najednou se dozvíme, že uvnitř našeho organismu našly své místo stovky a stovky druhů mikroorganismů, které tvoří celou kolonii mikrotvorů žijících s člověkem v symbióze.

Zcela mimo lidské myšlení jsou mikroorganismy, které nejsou příčinou akutní infekce a nežijí s lidským organismem v symbióze, ale jsou záškodníky, okupanty, kteří najdou své místo k životu v kterékoliv lidské tkáni. Infekční ložisko je důvěrně známý pojem pro všechny detoxikační terapeutky. Chtěl bych zdůraznit, že detoxikační terapie většiny zdravotních poruch má jeden konečný cíl – zbavit náš organismus působení mikrobiálních toxinů, toxinů, které produkuje a vypouští mikrobiální ložisko. Mikrobiální toxin je základním a všudypřítomným toxinem, jehož odstranění je pro úspěšnou detoxikační terapii nezbytné. Zároveň je to nejobtížnější kapitola detoxikace. Lidský organismus jako by se nebránil tomu, aby byl zbaven kovů, chemikálií či jiných



cizorodých, umělých nebo přírodních látek, ale brání se odstranění mikrobiálních ložisek. K jejich odstranění musíme vyvíjet neuvěřitelně komplikovanou a rafinovanou činnost, abychom překonali bariéry, jež nám mikroorganismy, které jako by byly vládci našeho organismu, dávají do cesty.

Chceme-li se kdykoliv v průběhu detoxikační terapie přesvědčit, jak jsme úspěšní, nalezneme v diagnostickém programu EAM Set v obecných příčinách nemoci heslo „mikrobiální toxin“ (viz obr. č. 1). Jestliže je mikrobiální toxin přítomný,



obr. č. 1

a to je snad ve všech případech, které se k nám na ošetření dostávají, víme, že mikrobiální toxin musí mít někde v organismu zdroj. Nemá žádný smysl odstraňovat mikrobiální toxiny preparáty Mikrotox nebo Virtox, protože pokud není odstraněn jejich zdroj, tj. infekční ložisko, tak nedosáhneme žádného detoxikačního efektu.

Škodlivý účinek mikrobiálních toxinů závisí na několika faktorech:

1. Stresovaný organismus umožňuje mikrobiálním ložiskům vysokou

aktivitu, a tím velkou produkci mikrobiálních toxinů. Organismus klidný, nestresovaný, nacházející se v dobré kondici naopak činnost mikrobiálních ložisek tlumí.

2. Toxicita mikrobiálních toxinů se liší podle druhu jejich producenta. Některé mikroorganismy produkují toxiny s žádnou nebo jen velmi malou toxicitou a naopak jiné jsou pro organismus velkým nebezpečím. Mnohdy mají mikrobiální toxiny i genotoxický účinek a poškozením epigenetického prostředí poškozují i funkce genu.

Toxoplasma, Borrelia, cytomegalovirus, EB virus i ještě některé další viry nebo bakterie, ale i paraziti mají toxiny těch nejhorších vlastností. Jejich účinek se projevuje na tkáních, ke kterým má příslušný mikroorganismus afinitu. Nervová tkáň, lymfatická tkáň, sliznice, imunita, gynekologické ústrojí ad., to jsou cílové orgány různých mikrobiálních toxinů.

3. Vznik organismů a odolnost jednotlivých tkání. Čím vyšší je věk lidského organismu, tím více se snižuje životaschopnost a kvalita jednotlivých tkání. Mikrobiální toxiny na tkáň s horší regenerační a vitální schopností působí →

toxičtější než na tkáň mladou, odolnou, životaschopnou.

4. Citlivost na jednotlivé toxiny se u různých lidí liší. Pravděpodobně za to může genetické vybavení člověka, protože je možné pozorovat různé reakce například na toxin streptokoka, v jehož důsledku u jednoho člověka vznikne endokarditida, u druhého nefritida, u třetího artritida apod. U někoho můžeme najít přítomný mikrobiální toxin a jeho reakce bude poměrně malá, nevýrazná. U jiného bude na stejný toxin reakce výraznější; stejný toxin může přítom jednomu více poškozovat nervový systém, je-li k tomu disponován, u druhého to budou více klouby, u třetího kůže, u čtvrtého svaly, u pátého sliznice atd.

U lidí hodně stresovaných a lidí starších se nachází velké množství mikrobiálních ložisek. Čím je organismus mladší a ve větší pohodě, tím je pravděpodobnější, že těchto ložisek nalezneme méně. Postupnou detoxikací je možné všechna ložiska eradikovat, ale je třeba nalézt, kde jsou umístěna.

Do aktivního pole EAM Setu umístíme heslo „mikrobiální toxiny“ a k tomuto heslu přidáváme jednotlivé orgány a tkáně (viz obr. č. 2). Na ručičce měřicího přístroje



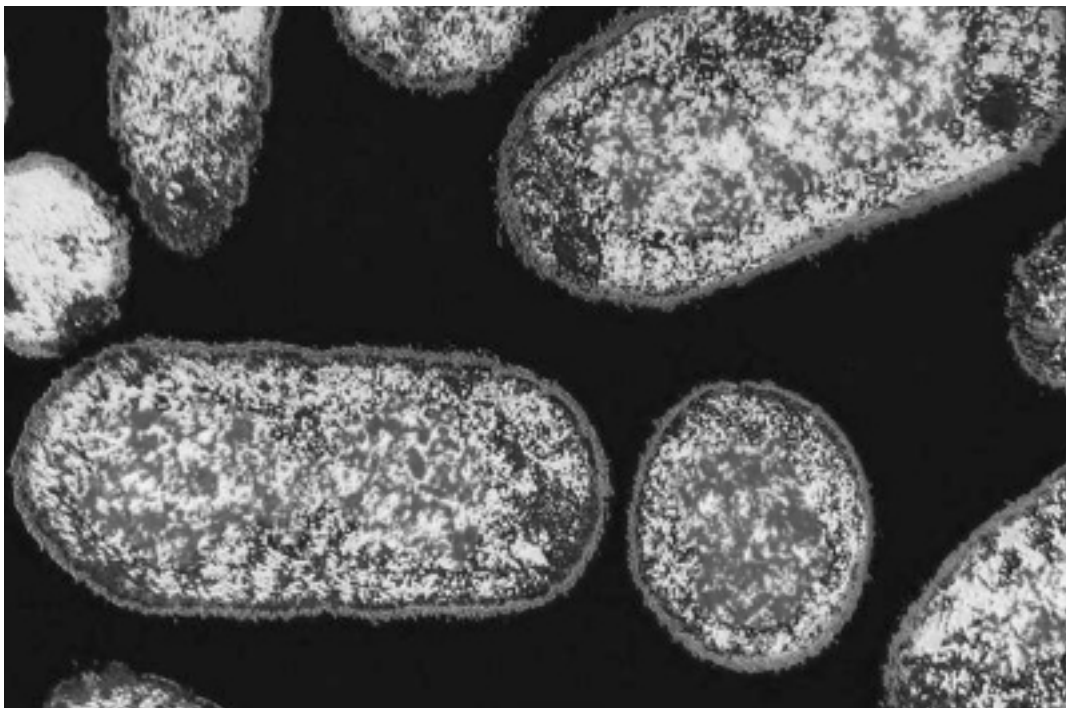
obr. č. 2

nalezneme odpověď, kde se mikrobiální ložisko nachází. Postupnou detoxikací jednotlivých orgánů můžeme ložiska eliminovat a můžeme i na měřicím přístroji sledovat, kterými mikroorganismy je ložisko tvořeno. Do aktivní arey si dáme mikrobiální toxin a k němu přiřazujeme jednotlivé mikroorganismy tak, jak se nacházejí v kapitole „Mikroorganismy“ v programu EAM Set (viz obr. č. 3). Na mikrobiální toxiny sledujeme pokles ručičky na 50 až 60 a při správně volené skupině mikroorganismů se vrací ručička



obr. č. 3

k 80. Tak, jak postupně detoxikujeme organismus od mikrobiálních ložisek, mohou mizet některé skupiny mikrobiálních toxinů a my jasně vidíme, že naše činnost byla úspěšná.



Mikrobiální ložiska odstraňujeme preparáty, které nazýváme dreny. Při detoxikaci mikrobiálních ložisek je však třeba rozpouštět i hlenové médium, a tudíž k detoxikaci od mikrobiálních ložisek využíváme i detoxikaci od glutenu, mléčné bílkoviny, mléčného hlenu, ztužených tuků atd. Hlavní tíže však spočívá na drenážním preparátu. Nezbytným předpokladem schopnosti preparátu odstranit mikrobiální ložisko je přítomnost tzv. klíče, tedy struktury, která otevírá přístup do tkáně s mikrobiálními ložisky, ale

i přítomnost emocionální složky preparátu, neboť přítomné toxické emoce jakoby blokovaly schopnost tkáně zbavit se jakýchkoli toxinů včetně mikrobiálních ložisek.

Teprve když neprokazujeme po delší dobu – několik měsíců – přítomnost mikrobiálních toxinů, můžeme říci, že lidský organismus je detoxikován. U lidí, kteří mají zdravotní potíže, a tudíž se aktivita mikrobiálních ložisek nachází ve vysoké fázi, je třeba se soustředit na

zklidnění celého organismu, na změnu jeho životního stylu. Než stačíme odstranit všechna mikrobiální ložiska, tak se snažíme utlumit aktivitu těch zbývajících, protože jsme si vědomi, že mikrobiální toxin působí zdravotní potíže. V těhotenství může poškodit plod, a proto se snažíme o co nejklidnější psychický průběh těhotenství. U člověka

stresovaného prací se ložiska aktivují a působí problémy, a tak se snažíme člověka držet nějaký čas mimo pracovní proces a nebo se mu snažíme vysvětlit, že stres je jeho nepřitelem. U lidí po viróze nebo po nějaké akutní infekční nemoci se snažíme o příslušnou rekonvalescenci, protože po akutních nemocech, zvláště virového původu, bývá zaznamenána zvýšená aktivita mikrobiálních ložisek. Ve vyšším věku při velkém ložiskovém zatížení může detoxikace trvat i několik let náročné práce, u dítěte s malým množstvím mikrobiálních ložisek budou výsledky o mnoho rychlejší.

Závěrem článku znovu upozorňuji, že mikrobiální ložisko a jeho toxin je základním toxinem detoxikační medicíny a svou činnost musíme vždy směřovat k jeho odstranění, k aktivaci obranných sil našeho organismu, které nám pomohou mikrobiální ložisko odstranit. Jen organismus prostý všech mikrobiálních toxinů je organismus zdravý.

MUDr. Josef Jonáš

Zdraví střeva a imunita

Střevní sliznice hraje důležitou roli v systému obranyschopnosti celého organismu. V tenkém střevě jsou umístěny *Peyerovy pláty* – mizní tkáň, jejíž struktura a úloha v organismu jsou analogické se strukturou a úlohou mizních uzlin. Právě tady dochází k první specifické odpovědi organismu na antigeny tělu cizí, přicházející s potravou. Setkání s antigenem vede k senzibilizaci lymfocytů typu B, tvorbě lymfoblastů a k následující specifické protilátkové reakci – k výrobě protilátek, konkrétně imunoglobulinů A. Tyto protilátky neutralizují škodlivé působení antigenů a vytvářejí specifický ochranný „nátěr“ na střevní stěně, který kontroluje proces vstřebávání antigenů ze střevního průsvitu. Tato imunologická obranná reakce s výrobou protilátek se odehrává na povrchu střevní sliznice prakticky neustále. Má za následek toleranci (snášlivost) organismu vůči většině potravinových alergenů, kdy neporušená imunitní regulace udržuje probíhající imunitní reakce v rámci jejich účelnosti.

Poškození střevní sliznice vlivem dysbakterií má za následek porušení celého tohoto procesu. Makromolekuly potravinových antigenů dostávají šanci proniknout do mizního a později (přes *ductus thoracicus* – mízovod hrudní) i do krevního systému. Jedná se především o potravinové přísady a významné cizorodé proteinové alergeny, které jsou obsaženy v mléku a vejcích.

Zesiluje se příliv imunitních buněk a jiných biologicky aktivních látek a dochází k zesílení patologických reakcí, při nichž se uvolňují nebo aktivují biologicky velmi účinné a agresivní látky. Tyto látky pak vyvolávají chorobnou odezvu, často i na velmi vzdálených místech, například v mozku.

Mohou se objevit příznaky nejen hyperaktivity, ale celé řady dalších onemocnění s rozhodující alergickou složkou: migrény, astmatu, senné rýmy, kožních alergických projevů, ulcerózní kolitidy a jiných forem přecitlivělosti. Změněná imunologická reaktivita poškozené sliznice umožňuje snadnější průnik bakterií, virů, hub, prvoků, parazitů nebo i neživých alergenů potravou se všemi neblahými následky.

Poruchy hospodaření s minerálními látkami

Jak je dobře známo, zvýšenou potřebu minerálů, a tedy i zvýšené riziko minerálového deficitu mají těhotné ženy, děti a dospívající.

Bohužel i v současné době můžeme konstatovat, že značná část Čechů trpí minerálovým deficitem, aniž by patřila k nějaké rizikové skupině. Dalo by se říci, že dlouhodobý pobyt na našem území, chudém na celou řadu chemických elementů, je v tomto smyslu rizikovým faktorem. Pokud se ovšem tomu nezačneme bránit. Jak? Odpověď je stále stejná a je málem synonymem zdraví – správnou stravou.

Průmyslová výroba koncentrovaných, energeticky bohatých potravin s vysokým obsahem cukrů a živočišných tuků, intenzivní zemědělská produkce ochuzující půdní zdroje vedou k tomu, že naše potraviny jsou ochuzené o velice cenné látky, nezbytné pro zdravou výživu. Nárůst některých civilizačních chorob je možno odvodit právě od nedostatku určitých látek ve stravě. Některé kožní choroby vznikají z nedostatku zinku, cukrovka zaznamenává nárůst z důvodu nedostatku chromu, deprese pramení z nedostatku hořčíku, hypertenze je proto, že konzumujeme příliš mnoho sodíku a žádný draslík, arterioskleróza a rakovina se stále častěji dávají do souvislosti s nízkým příjmem manganu a selenu a následně sníženou imunitou... Rovněž projevy hyperaktivity u dítěte vyžadují pečlivou analýzu dětského jídelníčku s cílem vyloučit případný minerálový deficit nebo naopak zátěž. Význam a vliv jednotlivých minerálů a stopových prvků na stav nervového systému a celého organismu najdete na stránkách věnovaných výživě hyperaktivního dítěte.

Dítě a stres

Celá řada autorů považuje stres neboli nesplnění potřeb dítěte za významnou příčinu hyperaktivity. Jedním z nejdůležitějších stresů dětského období je přerušování nebo uvolnění vazby na klíčovou osobu – matku nebo na osobu, která ji nahrazuje. Vnitřní oporu a stabilitu může dítě získat jen tím, že zakouší oporu a bezpečí zvnějšku.

Osoba, která o kojence mateřsky pečuje, mu poskytuje zážitek bezpečí. Kojenec se učí důvěřovat této osobě a později i důvěřovat sám sobě, učí se komunikačním schopnostem. Láska rodičů, pocit bezpečí a milovanosti v dětství je základem sebevědomí a schopnosti přijímat a opěťovat lásku v dospělosti.

Z tohoto hlediska je alarmující výrazný úbytek společně tráveného času v českých rodinách. Děti se již v předškolním věku učí pracovat s počítačem, ale nelze zapomenat,

že emocionální zranění může probíhat jen v kontaktu s jinými lidmi, především s těmi nejbližšími. Proto je tak důležitý citový kontakt s dítětem, laskavost a empatie. Empatie spočívá v tom, že se rodiče snaží chápat dítě, spolucítit, spoluprožívat jeho radost nebo smutek. Tím, že matka reaguje mimicky a komentuje emoce dítěte, učí ho orientaci v jeho vlastních citech. Dítě se učí tomu, že každý citový problém lze pojmenovat a vysvětlit – pak k jeho řešení a překonání krize zbývá jen krůček.

Pokud dítěti z jakýchkoliv důvodů chybí pocit bezpečí a láskyplný vztah, prožívá to jako trauma (emoční deprivace). Následky tohoto traumatu vedou k poruchám socializace a mohou se projevovat neklidem, agresivitou, poruchami chování. Jinými slovy, emocionální klima rodiny má výrazný vliv na chování a vývoj dítěte.

Pokud rodiče spoluprožívají s dětmi důležité životní události, pomáhají jim překonat úskalí a nezdary, zajímají se o aktivity svých dětí, pak je větší šance zdárně vychovávat dítě s poruchami pozornosti.

Mnoho televize škodí

K tomuto závěru dospěla již řada vědeckých týmů.

Televizní násilí přímo modeluje agresivitu názornými příklady a může vést k nápodobě a přijetí násilí jako způsobu řešení problémů ve vlastním životě. Děti, které jsou častými televizními diváky, jsou samy agresivnější a častěji mívají poruchy chování. Pokud je dítě hyperaktivní a problémové, je daleko méně odolné vůči vlivu televize a velmi snadno přejímá stereotypy bezohledného, dravého a agresivního chování. Daleko větší problém představuje televize pro předškolní děti s hyperaktivitou, u kterých je ještě hranice mezi realitou a fikcí rozmytá. Několikahodinové televizní „maratóny“ podporují těkající, nedostatečně koncentrovaný stav pozornosti s relativně pokleslým uvědomováním si vnějšího světa. Toto vede ke zhoršení vývoje pozornosti jakožto aktivní selekci určitých významových podnětů. Trpí především selektivita a intenzita pozornosti.

Psychologové radí rodičům, aby nedovolili dětem dívat se na televizi déle než jednu – dvě hodiny denně a aby jim v tom sami byli správným příkladem. Po pořadech, které velice realisticky předvádějí násilnosti nebo sexuální vztahy – obojí bez odhalování skutečných důsledků a dopadů – by měli rodiče o těchto věcech s dětmi diskutovat.

Nelze zapomenat ani na to, že rozsáhlá a bezohledná reklama na vysoce kalorické →

sladkosti a jiné pochoutky přispívá k tomu, že si děti přinášejí do života nezdravý styl výživy.

Existuje celá řada jiných vnějších faktorů, které mohou vyvolávat hyperaktivitu a poruchy chování u dítěte. Jestliže dítě užívá určité léky (např. proti astmatu nebo epilepsii) či trpí jinou chorobou (poruchami zraku, sluchu, štítné žlázy atd.) nebo má emoční problémy, může se chovat jako dítě s poruchou pozornosti a hyperaktivitou, nejedná se však většinou o trvalý stav.

Jak můžeme dítěti pomoci

Klasická léčba hyperaktivity

Lékaři se shodují na tom, že léky by měly být až poslední, nikoliv první možnost. Nicméně s léčbou hyperaktivity souvisí několik faktů, zajímavých pro každého lékaře, psychologa nebo rodiče.

Za léky prvé volby pro léčbu dětských poruch pozornosti s hyperkinetickým syndromem jsou považována psychostimulancia – léky s budivým účinkem na centrální nervový systém. Zjistilo se, že hyperaktivní děti se pod vlivem psychostimulancií na rozdíl od dospělých uklidní. Pozitivní účinek léčby je vysvětlován tím, že tento lék posiluje účinnost neurotransmiterů a zlepšuje kvalitu pozornosti.

Pro léčbu hyperaktivity s poruchou pozornosti je ve světě nejpoužívanějším lékem Ritalin (methylphenetidat hydrochlorid), který se používá již od 50. let. U dětí předškolního věku se podává 5 mg třikrát denně, u dětí a dospívajících od deseti do sedmnácti let se doporučuje podávat 10–20 mg na jednu dávku. Zahraníční, zejména američtí lékaři uvádějí zlepšení ve dvou třetinách případů. Naši odborníci prozatím zachovávají zdrženlivé stanovisko, protože mají s tímto lékem spíše negativní zkušenosti. Některé děti si stěžují na poruchy spánku, ztrátu chuti k jídlu, zácpu, tiky nebo bolesti hlavy.

Jak omezit dopad znečištění životního prostředí

Sebeobrana před těžkými kovy

Extenzivní rozvoj zemědělské výroby prosazovaný na území bývalého Československa od začátku 50. let byl provázen plošným znečištěním země, ohrožením spodních vod, kontaminací pěstovaných zemědělských kultur a zátěží populace cizorodými látkami. Půda je nejvýznamnější ze všech životních prostorů a její mnohostranné, pře-

devším chemické zatížení se většinou nedoceňuje. Rovněž od počátku 50. let, kdy byla prosazena tzv. „ocelová koncepce“, se československá ekonomika orientovala na těžký průmysl s velkou energetickou náročností. Ovzduší bylo znečištěno a je nadále významně znečišťováno (nehledě na jednotlivé pozitivní trendy) exhalacemi oxidu siřičitého, oxidů dusíku a jiných látek, tvorbou vysoce toxického smogu. Problém má globální charakter. Škodliviny z půdy, vody a ovzduší se dostávají do potravinového řetězce a zátěž populace cizorodými látkami se zvyšuje. Největším rizikem jsou dusičnany, toxické kovy a pesticidy, jejichž hromadění vytvořilo základ mnoha dlouhodobých zdravotních problémů obyvatel.

Bohužel, mnozí z nás žijí v zamořeném prostředí a nějakou dobu budou muset žít i nadále. Znečišťování životního prostředí v některých oblastech Čech není otázkou pouze lékařskou a vědeckou, ale rovněž veřejnou a politickou. Řešení tohoto problému asi nebude snadné a je otázkou mnohaletou. O to důležitější je osobní ochrana před poškozujícími účinky těžkých kovů.

Zásadou číslo jedna by mělo být nekuřáctví a omezení pobytu v zakouřeném prostředí. Pasivní kouření výrazně zatěžuje dětský organismus. Omezujte pobyt dětí na frekventovaných místech ve městech (zvláště u křižovatek, kde auta čekají na zelenou s puštěným motorem). Vyvarujte se pohybu venku během inverzních situací.

Dalším důležitým krokem by měla být úprava jídelníčku.

Nebezpečným účinkům těžkých kovů částečně brání vápník, zinek, vláknina a antioxidanty. Přírodními antioxidanty jsou vitamín C, prokaroteny (vitamin A), vitamín E a selen. Jsou obsaženy v pestré stravě obsahující čerstvou zeleninu a ovoce, celozrnné obilniny a výrobky z nich, luštěniny a ořechy. Chronické kumulaci olova v těle předchází dostatek vápníku v potravě. Měli bychom se vyhýbat nadbytku bílé vymílané mouky a rafinovaného cukru, protože tyto potraviny porušují minerální rovnováhu a ztěžují vyloučení toxických kovů. Čím více je neovlivnitelných rizikových faktorů (znečištěné prostředí), tím větší snaha musí být věnována rizikovým faktorům ovlivnitelným.

Intoxikace olovem a jinými těžkými kovy, především rtuť, 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. K dalším prostředkům detoxikace patří vitamín B1 a některé homeopatické prostředky, především nosody olova a jiných těžkých kovů.

→



Kontaminaci těžkými kovy, pesticidy nebo jinými nežádoucími prvky se dnes nevyhneme, byť i v nízkých koncentracích. Jsou prostě všude, nerespektují žádné hranice.

Východiskem je co nejrozmanitější a nejpestřejší strava. Proto nabízíme „devatero bezpečnějšího stravování“.

1. Snažte se stravovat rozmanitě a konzumovat čerstvé, celé a nepřeprocessované potraviny – např. čerstvé syrové ovoce a zeleninu, semena, ořechy, klíčky, med. Pokud se stravujete jednotvárně a jednotlivé vybrané potraviny konzumujete opakovaně, vystavujete se sice malým dávkám škodlivých látek, ale dlouhodobě.
2. Vyhněte se chemickým přísadám v potravinách.
3. Abyste snížili obsah těžkých kovů, musíte zeleninu důkladně omýt, oškrábat a zbavit vnějších listů. Nezapomeňte odkrajuvat části se známým zvýšeným obsahem škodlivin (u mrkve např. vrchol s natí). Loupejte rovněž jablka a mrkev.
4. Vyhledejte ekologicky pěstované potraviny.
5. Vyhněte se konzumaci vnitřností, především ledvin skotu a prasat pro extrémně vysoký obsah těžkých kovů.
6. Odstraňujte tuk před zpracováním masa a drůbeže – snížíte tak obsah pesticidů. Odstraňujte tuk z bujónů.
7. Nekupujte příliš často nakládané, uzené a silně opečené výrobky a potraviny v konzervách.
8. Víc než třetina rtuti v naší stravě pochází z mořských ryb. Vybírejte mladé a netučné kusy. Relativně nižší obsah škodlivin mají ryby z otevřeného moře, a to i přes vzrůstající znečištění oceánů.
9. Využívejte možnost domácího pěstování zeleniny a sledujte obsah dusíkatých látek i při hnojení přírodními hnojivy. Pokud je váš pozemek v blízkosti frekventované silnice, nechte si zjistit obsah olova v půdě. Totéž byste měli učinit, pokud se na vašem pozemku nacházela dříve skládka. Informujte se, zda předchozí majitelé pozemku používali pesticidy.

Pijte čistou vodu

Voda je po kyslíku nejdůležitějším faktorem pro přežití. Denně slyšíme o stavu ovzduší, ale používáme vodu z vodovodu k pití a vaření, aniž víme, jaké chemické látky jsou ve vodě obsaženy. Největší nebezpečí pro pitnou vodu představuje vysoký obsah fosfátů a tenzidů (zbytků pracích prostředků), minerálních olejů, rozpouštědel, těžkých kovů a mnoha dalších škodlivých látek.

Ohrožení vodních zdrojů je závažný celospolečenský problém. Už jen necelá třetina vody u nás se nemusí před uvedením do vodovodní sítě upravovat. Nadlimitní obsah dusičnanů byl v roce 1994 zaznamenán u 6,6 % měření pravidelně prováděných v Praze, v bývalých krajských městech a v okresních sídlech. Přibývají nové znečišťující látky s vysokou toxicitou, ale ve velmi malém množství. Průmyslové, komunální a zemědělské znečišťování přivedlo do pitných vod asi 750 chemických látek ohrožujících zdraví. Zastaralé vodárenské technologie často nedokáží přítomnost benzenů, chlorovaných uhlovodíků či jiných organických látek ani zaznamenat.

Zjistěte si kvalitu pitné vody ve svém bydlišti. Je-li nekvalitní, rozhodně se vyplatí dovážet pitnou vodu z kvalitních pramenů v okolí nebo kupovat dobrou, občas i minerální vodu (značky střídát!). Dávejte při tom přednost nápojem s obaly z jiného materiálu než z PVC a dalších plastů. Nekupujte ani nápoje v plechovkách.

Samozásobitelé vodou (kolem 15 % domácností) představují ve srovnání s obyvateli zásobovanými z vodovodů daleko rizikovější skupinu. Zvažte používání čistícího filtru pro hlavní zdroj vody.

Zdroj: MUDr. Josef Jonáš, MUDr. Džamila Stehlíková: Hyperaktivní dítě

psychika & detoxikace

Toxičtí lidé 5.

Oběť osudu

Všechno vidí černě. Tak miluje neštěstí, že mu přímo nadbíhá. Dnešní slunce zakrývá zítřejšími chmurami. I v ráji by dokázala najít chyby. Je na dobré cestě, ale sedí na ní moc dlouho.

Oběť osudu má sklon k masochismu, je nepřátelská, samolibá, pesimistická, malicherná, puntičkářská, podezřívavá, umíněná, ukňouraná a slabošská. Podléhá poráženeckým náladám, postrádá představivost, ráda zdůrazňuje svůj nelehký osud, stále se lituje a nikdo se jí nezavděčí.

Pobyť ve společnosti obětí osudu je deprimující, jejich energie ubíjí. Stěžují si, jak ukrutný byl, je a bude jejich život, jen aby ve vás probudily soucit, ale vaše rady je vůbec nezajímají. Chtějí se stále jen litovat a jsou přesvědčeny, že se proti nim celý svět spíkl a všichni jim chtějí jen škodit. Nikdy se jim nic nepovede, ale nejspíš jen proto, že – jak se lidově říká – láhev je podle nich do poloviny prázdná, a nikoliv do poloviny plná.

Vinu za nezdary dávají všem okolo, jenom ne sobě. Tím se podobají vzteklým zápasníkům, se kterými je pojí ještě bolestivé vědomí vlastních nedostatků a také přesvědčení, že osud s nimi nehraje fér. Ale místo toho, aby se světem bojovaly pěsti nebo ostrým jazykem, omezí se oběti osudu jen na ponuré pohledy. Vinu dávají počasí, svému životu, své práci, svým dětem. Tyto věčné oběti se s oblibou dojmají samy nad sebou a hrají roli ubohých a bezradných dušiček, jen aby ve vás vzbudily soucit.

Na dovršení všeho zlého si oběti osudu stále dělají starosti. Pořád si přehrávají všechny možné scénáře budoucích událostí. Ještě ani nevyjdou z domu a už vědí, že se schůzka nepovede, že s nimi nebude chtít nikdo mluvit a že všechno dopadne špatně.

I krátká chvíle ve společnosti obětí osudu je vyčerpávající a deprimující. Všechny vaše rady jsou zbytečné – odpoví vám pokaždé totéž: „Ano, ale já ...“ – načež podrobně vysvětlí, proč se problém nedá řešit nabízeným způsobem. A zůstane u svého negativního, beznadějného pohledu na svět a žádná slova ani činy na tom nic nezmění.

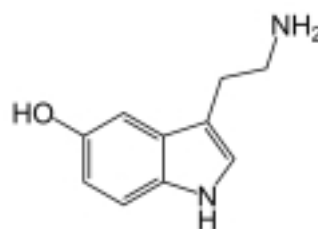
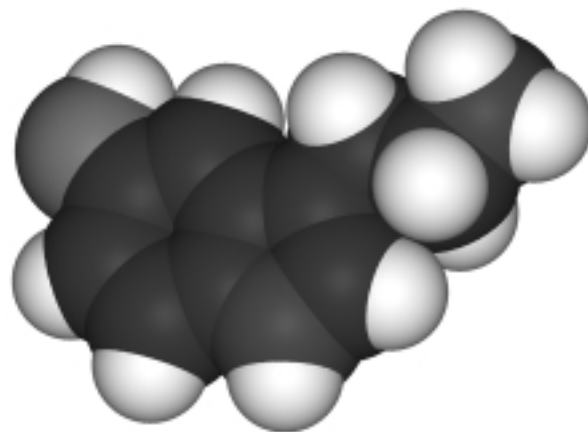
V dnešní společnosti jsou oběti osudu bohužel až přespříliš rozšířené. Na každém kroku lze potkat ženu, kterou muž bije, nebo muže, jenž uvázl v nepodařeném manželství, člověka, který je moc chudý, moc tlustý, moc nešťastný nebo moc zoufalý na to, aby se svým životem něco udělal. Kontakt s oběťmi osudu nás dokáže nejen rozladit, ale taky pořádně unavit a deprimovat. →



Serotonin

– hormon dobré nálady

Lidský organismus je bezesporu velmi složitá biochemická laboratoř. A právě to, co člověka často svazuje a je mu nepřitelem, je jeho vlastní psychika daná povahovými vlastnostmi. Jestliže si připustíme, že lidské pocity jsou



zajišťovány jen produkcí určitých látek v nervovém systému – takzvanými neurotransmitery – a jejich následným rozpoznáváním receptory (čidly) na synapsích nervových buněk, pak si můžeme

snadno domyslet, že toxické zátěže těchto „elektrochemických součástí“ ovlivňují lidskou psychiku zásadním způsobem.

Dnes bude řeč o serotoninu.

Serotonin je biologicky aktivní látka – neurotransmiter, česky přenašeč nervových vzruchů. Najdeme jej navázaný na krevní destičky, v nervových a svalových buňkách gastrointestinálního traktu (asi 90 % veškerého serotoninu) a v menší míře v centrálním nervovém systému, kde je ovšem serotonin nejvíce zodpovědný za naše pocity.

U zdravého jedince se za normálních podmínek serotonin syntetizuje z takzvaných prekurzorů – výchozích látek za pomoci přesně „naprogramovaných“, genově daných enzymů.

V případě serotoninu je přirozeným prekurzorem látka L-tryptofan obsažená všeobecně v mase, listové zelenině a celozrnném pečivu. L-tryptofan může na rozdíl od serotoninu překonat hematoencefalickou bariéru a dostat se do mozku. V mozku, přímo na místě svého působení, se pak z této látky může vytvořit serotonin nový. Dále stojí za zmínku, že serotonin je v centrální nervové soustavě prekurzorem dalšího přenašeče, a to melatoninu, který je odpovědný za spánkový cyklus.

Serotonin je hormon dobré nálady. Dále hraje významnou roli v regulaci tělesné teploty, spánku, zvracení, chuti k jídlu a sexuálních potřeb. Poslední výzkumy ukazují, že serotonin má též významnou úlohu při regeneraci jater a dále působí jako látka, která vyvolává dělení nových buněk.

Pro zdraví člověka není důležitá pouze první část serotoninové biochemie, tedy jeho přiměřená výroba v konkrétních specializovaných tkáních, ale zejména druhá část, rozpoznávání →

Usměvavý vrah

Máš-li takového přítele, nepotřebuješ nepřátele. Neklepe, když vchází do tvého domu, ale když odchází, nelitostně tráskne dveřmi. Jeden den ti podkuřuje, jen aby ti druhý den podtrhl půdu pod nohama. Půjčí si od tebe nůž jen proto, aby ti ho vrazil do zad. Využívá techniku „stereo“: je to prosté, má totiž dvě tváře.

Usměvavý vrah je uzavřený, ale obratný v řeči, nekomunikativní, nečestný, samolibý, neupřímný, tajnůstkářský, falešný, ze všeho se vykrucuje, lže, s oblibou slídí a sabotuje počiny druhých, je plytký, zbabělý, nedůvěryhodný, lstivý a věrolomný.

Většina z nás má tendenci považovat usměvavého vraha za nejhorší ze všech toxických typů. Není bez příčiny, že v Dantově Pekle je nejhlubší část určena těm hříšníkům, kteří se dopustili toho nejohavnějšího zločinu – zrady. Nic člověka neporaní tolik, jako vědomí, že ho zradil člověk, kterému věřil. A přesně to je typické pro usměvavého vraha.

Toxické osoby tohoto druhu se vyznačují velmi vysokým stupněm pasivní agrese. S neupřímným úsměvem na rtech předstírají, že jsou tví nejlepší přátelé, a zároveň se za tebou kradou, aby ti skrytě provedli něco zlého. Konfucius, autorita ve věcech společenského protokolu, takové lidi odsuzoval a říkal: „Je hanebné stát se něčím přítelem a ve skrytu vůči němu žít nenávisť.“

Usměvavý vrah, proměnlivý jako chameleon, se dokáže až desítkrát rychle měnit. Je ti stále v patách, připraven udělat cokoliv, jen aby dosáhl svého cíle.

Sharon a Laura spolu chodily do školy. Později se obě specializovaly na grafický design. Byly považovány za dvojici upřímných kamarádek. Když ukončily střední školu, Laura se snažila získat místo v jedné firmě. Řekla o tom Sharon a také jí svěřila jména šéfů i to, jakým způsobem se chce o tu pozici ucházet. Sharon, její nejdůvěrnější kamarádka, se jí vyptala na všechny podrobnosti, aby tak na oko ukázala svůj zájem a podporu. Ve skutečnosti sbírala informace pro svůj vlastní užitek. Tajně se do té firmy přihlásila a tu práci získala pro sebe.

Když se o tom Laura dozvěděla, zhroutila se. Sharon se to ale ani nedotklo. Usmívala se jakoby nic, neměla nejmenších výčitek svědomí, že ublížila své přítelkyni.

Usměvavým vrahům nesmíte věřit. Vaši důvěru dokáží zneužít proti vám, a to ve chvíli, kdy to budete nejmíň čekat. Jsou to intrikáni, kteří se stále snaží získat nad vámi převahu. V hloubi duše vás nesnášejí, ale jejich zbabělost jim nedovoluje přiznat, že na vás mají vztek, nebo že dokonce žárlí na vaše úspěchy. Usměvaví vrazi jsou mistři vytáček a od svých záměrů nikdy neustoupí. Cokoliv si usmyslíte, hned se pustí do toho samého – tím se podobají drbňám. Častují vás sladkými slůvky, a přitom vás nenávidí. I kdyby mluvili sebestyleji, jsou to stále zrádci bez skrupulí.

Zdroj: Lillian Glass: Toksyční ľudzie



přítomnosti serotoninu nervovými buňkami. To je zajištěno takzvanými serotoninovými receptory (HTR receptory, z angl. „hydroxytryptamine = serotonin receptors“). Ty jsou speciálně naprogramovány tak, aby zcela selektivně poznaly pouze molekulu serotoninu. Jsou zanořeny do buněčné membrány nervových buněk a navázáním serotoninu na receptor se v buňce spustí řada dalších procesů řízených právě serotoninem. V lidském genomu je serotoninových receptorů zhruba dvacet druhů. Jsou tedy ještě dále specializovány na různé druhy nervových buněk. Právě na tyto serotoninové receptory se také mohou navazovat tzv. psychotropní látky, které pak organismus považuje za serotonin. Mezi jinými sem spadá LSD, dimethyltryptamin (DMT) nebo některé látky obsažené v psychedelických houbách.

Přesné tvary těchto receptorů jsou určeny posloupností aminokyselin zapsaných v DNA. Kvůli jejich velkému počtu je složité popsat jejich přesný význam. Tak například s jedním konkrétním druhem receptoru kódovaným genem HTR2A jsou spojovány například tyto poruchy chování:

- obsesivně-kompulzivní poruchy (nutkavé myšlenky, rituální chování, např. neustálé uklízení nebo mytí rukou),
- náchylnost k vyvinutí schizofrenie,
- náchylnost k vyvolání závislosti na alkoholu (i v mírné podobě),
- změny nálad při střídání se ročních období,
- neschopnost pružného myšlení spojená s tělesnou pomalostí apod.

Další serotoninový receptor spojený s genem HTR1D např. souvisí s úzkostí. Detoxikace pomocí preparátů Joalis dokáže zasáhnout až do těchto nervových struktur.

Pro vylepšení svých pocitů uděláme mnoho dobrého, pokud využíváme, nejlépe postupně, tyto preparáty:

- Joalis MindDren
- Joalis MindHelp
- Joalis Cranium
- Joalis NeuroDren
- Joalis Vegeton
- Joalis Depreson
- Joalis Streson
- Joalis Antichemik
- Joalis Antimetol
- Joalis Ionyx
- Joalis Emoco

Ing. Vladimír Jelínek

Matkou za každou cenu

Mít dítě je normální. Bezdětné ženy, ať už vdané nebo svobodné, dostávají od určitého věku zabrat nejen od rodiny, ale i od kamarádek a kolegyně. Na výběr máte jako bezdětná dvě možnosti: buď budete v očích ostatních litovanou chudinkou, nebo nechutnou kariéristkou, od které by nevzal kůrku ani pes.

Neplodnost je stigma, které navíc celou partnerskou dvojici částečně izoluje od přátel. Program sprátených dvojic se totiž od určitého věku začne řídit věkem dětí, které mají. Číše zármutku jako by neměla dno, zejména pro ženy, takže se z toho občas některá „zblázní“. V černé kronice je pak zmíněn zoufalý čin sterilní únoskyně, která v pomatení smyslu prchá s ukradeným kočárkem od obchodu.

Čím větší zoufalka, tím menší naděje

Příroda v tomto ohledu nezná slitování. „Stres a deprese výrazně ovlivňují činnost vaječníků, psychika dokáže zablokovat ovulaci. Z ordinace znám dost případů, kdy vystresovaná žena hlídá plodné dny, nutí partnera k akci na povel a pak se hrouzí z každé menstruace. Nakonec jí uteče i partner, který to klima prostě nevydrží,“ vysvětluje známý brněnský gynekolog Vít Unzeitig.

Z bezpečtu svědectví o síle lidské psychy ve vztahu k těhotenství vybírá doktor Unzeitig následující příběh. Začátkem 90. let se na letišti v Brně stalo velké neštěstí. Při pádu letadla zahynul dědeček i s dvěma vnuky. Zoufalí rodiče obou dětí se pak marně snažili o další těhotenství. „Žádnou zjevnou překážku jsme nenašli, tu měla nešťastná matka v duši. Po dvou letech psychoterapie a hormonální léčby konečně svitla naděje. Když se pak narodila zdravá holčička, slavili jsme to na porodním sále všichni,“ vzpomíná Vít Unzeitig.

V některých případech se odborníci kupodivu ani moc nenadrou. „Otec“ prvního českého dítěte ze zkumavky Ladislav Pilka přiznává, že skoro jedna třetina potenciálních pacientek otěhotní dokonce už po telefonické konzultaci. Jednoduše ve chvíli, kdy začnou pro těhotenství něco dělat. „Zařídí se placebo efekt. Ovšem přesně opačná situace může nastat, když ženy zatouží po

Komentář MUDr. J. Jonáše

Genesis – problém nové doby

Z tisku se dovidáme alarmující zprávy. Lidský rod je ohrožen a vše spěje k tomu, že v budoucnu těch několik lidských jedinců, kteří se zázrakem narodí, bude muset vyrobit miliardu robotů, aby měl kdo pracovat, aby měl kdo vyrábět nadhodnotu a aby se mohl narodit nový Marx a zorganizovat vzpouru robotů proti vzácnému tvorovi nazývanému člověk.



Rapidně klesá počet spermií u mužů, a tak se naši mladí muži dostali na 50 % hodnoty, která byla naměřena před 50 roky. Půjde-li to tímto tempem dále, budou muži s normální spermiogenezí vyhledávaným druhem. Nepůjde o vzhled, sexuální přitažlivost, možná ani o plat, ale o počet spermií, o němž budou muži nosit záznam ve svém občanském průkazu, aby mohli svá tvrzení doložit.

15–20 % žen z nějakých důvodů nemůže otěhotnět takzvaným fyziologickým způsobem, což je krásný název pro sexuální akt začínající spojením dvou lidských jedinců opačného pohlaví a končící splynutím spermie a vajíčka. Řada z těch 20 % žen trpí takzvanou funkční neplodností, což znamená, že gynekologové ani při pečlivém prozkoumání nenacházejí žádné hormonální poruchy ani morfologické změny na gynekologickém ústrojí.

Oba dva problémy se bravurně řeší v centrech asistované reprodukce, kde vám přidělí vhodné spermie a oplodní vajíčko in vitro, neboli ve zkumavce. Pokud se lidstvo ptá, proč tohle všechno, tak odpověď je životní prostředí. To je samozřejmě pravda, ale rozeberme si tuto kusou informaci o něco podrobněji.

Na „trhu“ genesis vzniká velký prostor pro detoxikační medicínu, která umí problém vysvětlit i odstranit, ale neumí sdělit lidstvu, že tento problém opravdu odstranit lze. Jinak vševědoucí novináři nás v tomto směru opomíjejí.

Základním problémem, se kterým se lidstvo potýká, je stres. Plodnost divoce žijících savců neklesá, ale plodnost zvířat držených v zajetí a plodnost člověka ano. Společným jme-

dítěti příliš. Psychický blok pak někdy těhotenství maří,“ potvrzuje expert na umělé oplodnění.

„Jsi ze zkumavky,“ řekla.

Kateřina Kaltsogianni z Jablonce nad Nisou má sedmnáctiletého syna, který byl počat uměle. V mládí kvůli vleklým potížím lékaři doporučili odstranění dělohy, ale ona z operačního sálu na poslední chvíli utekla. Pak se dozvěděla o profesoru Pilkoví, který tehdy stál v čele porodnické kliniky. Umělé oplodnění se zprvu nedařilo. „Po dvou letech jsem se vnitřně srovnala s tím, že uděláme poslední pokus, a požádala, ať mi odeberou vajíčko tentokrát bez narkózy. Přišlo na mě nějaké vnuknutí, že jediné tak se to podaří. Bolest jsem vydržela. Když mi pak po oplodnění zavedli do dělohy embryo, cítila jsem, že to vyjde. A taky ano. Napošeté,“ líčí energická žena. Zadařilo se ve chvíli, kdy sama sebe přesvědčila, že i bez dítěte lze prožít hezký život. Ponořila se do své práce, založila cestovní kancelář, opravovala domek. Její syn dnes studuje na gymnáziu, je to skvělý a chytrý kluk. Zprvu se zdráhala mluvit o tom, jak byl syn počat. Teď ale zastává názor, že by to rodiče měli svým dětem říci.

Paní Mojžíšová na to kápła

Nebýt moderní medicíny, asi bychom vymřeli. Tak jako jinde v Evropě je v Česku kolem 15 % neplodných párů. Naštěstí lékaři už dokáží nejméně polovině z nich pomoci. Tam, kde odborníci zjevnou příčinu neplodnosti nezjistí, se někdy osvědčuje metoda vypracovaná Ludmilou Mojžíšovou. Jde o soubor cviků zaměřených na posílení břišních a hýzdových svalů a na uvolnění pánevního dna. „Metoda účinkuje tam, kde je žena zdravá, ale některé její orgány jsou trvale v jakémsi sevření. V rehabilitačních odděleních ji v odůvodněných případech hradí zdravotní pojišťovna,“ říká zakladatelka nadace Mateřská naděje Eva Domorázková.

Marně hledala pana Úžasného

Třiatřicetiletá manažerka Mirka není žádná tuctovka. Chytrá, v dobrém postavení, dobře vypadající. To vše ale zastíňuje jedna indispozice. Nemá partnera. „Bez muže si život představit umím, bez dítěte ne,“ říká. Na abiturientském srazu se s bývalým spolužákem – gayem trochu přiopili, posvěřovali a upletli plán. Dnes je Mirka v pátém měsíci těhotenství – její spolužák si vyzkoušel roli dárce spermií, šťastní jsou oba.

Žen stejně podnikavých jako Mirka houfně přibývá. „Přivedou si s sebou nějakého muže a pro-

hlásí, že je to jejich partner. My nejsme policie, tyhle věci se nedozvíme, ani je nezjišťujeme,“ potvrzuje předseda České gynekologicko-porodnické společnosti Vladimír Dvořák. Sám nevidí žádný důvod, proč bránit v otěhotnění zdravým ženám. Argument, že dítě má právo žít v úplné rodině, podle něj stejně nefunguje. Dnes přece existuje spousta svobodných či rozvedených matek a adopce se osamělým ženám umožňují.

Na jednom se ovšem odborníci shodnou jednomyslně. Ženy by neměly mateřství příliš dlouho odkládat. Po třicítce, na kterou s otěhotněním většina dnešních matek čeká, jejich plodnost slábne, po pětatřicítce svítí skoro červená. Neměly by si zjistit, jestli děti mít mohou, aby to pak mohly s čistým svědomím odložit na později? Podle gynekologů tudy cesta ale nevede. „Není to spolehlivá metoda. Existuje příliš mnoho faktorů, které o otěhotnění a donošení dítěte rozhodují,“ upozorňuje Vladimír Dvořák.

Výhod pokroku moderní medicíny můžeme využívat, ale nevyplácí se na ně příliš spoléhat. Přistupovat k mateřství tak, že ho co nejvíce odložíme a pak se spolehne na umělé oplodnění a nové medicínské poznatky, většinou dopadne špatně.

zdroj: Ivana Karásková: Matkou za každou cenu, Ona dnes, č. 19/12. 5. 2008

novatelem je stres. U člověka je tento stres znásoben mimořádným zájmem lidstva o sexualitu a především velmi otevřenou diskusí o této činnosti. Dokud sex probíhal v intimním prostředí a nikdo jiný o něm nebyl informován, tak člověk necítil velkou odpovědnost za kvalitu svého sexuálního počínání. V současné době víme vše o vášnivém sexu celebrit, víme, jak by měla vypadat statistika počtu orgasmů, ejakulací, jak by měly vypadat veškeré rozměry pohlavních orgánů, průběh sexuálního aktu i to, jak je sex pro život důležitý, ba ze všeho nejdůležitější. To vše působí jako stresující faktor na rozmnožovací systém člověka. Jestliže se moje mysl upíná k některému orgánu, tak zároveň vysílám do tohoto orgánu i stres, který však v mém mozku ani v mých životně nezbytných orgánech nemůže zůstat.

Pravidlo jógy, které vysvětluje vše, o čem jsem dosud hovořil, zní: „Kde je mysl, tam je prána.“ Jogíní tím samozřejmě mysleli pozitivní mysl; pozitivní vysílání myslí do různých částí svého těla s sebou nese i energii a ozdravné síly. Negativní mysl přináší opačné kvality, které shrnujeme pod názvem stres a patologické poškozující emoce. Za stresem zákonitě přicházejí toxiny stejně tak, jako po podzimu následuje zima, jak by řekl básník. Stresovaný orgán není schopný sebečištění, tedy zbavování se toxinů, kterých je v životním prostředí mnoho. Schopnost sebečištění orgánů lidského těla narušují různé chemické látky průmyslového,

zemědělského i potravinářského původu, kovy, radioaktivita, potraviny poškozené procesem průmyslové výroby a především svět mikroorganismů, neboť vědci dnes smysl existence člověka vidí v souboji mezi člověkem a mikrosvětlem.

Znalosti detoxikační medicíny nám však umožňují spojit problematiku neplodnosti s problematikou duševního a tělesného zdraví novorozeného dítěte.



toxinů novorozeného dítěte. Toxiny v oblasti rozmnožovacího ústrojí mohou vést k neplodnosti. Příroda je však mocná, a tak obvykle tyto toxiny nezabrání početí. Ovlivňují však vývoj plodu a nakonec i tělesnou a duševní kvalitu novorozeného dítěte. Vývoj mozku, rozmnožování buněk a tím předávání genového fondu probíhá totiž u plodu velice překotně, a tak je devět měsíců nitroděložního vývoje možné přirovnat k devadesáti letům života člověka. V průběhu tohoto rychlého vývoje se každá chyba znásobí, protože organismus nemá čas, aby

chyby kompenzoval. Toxin ovlivňuje jak genetický fond, tak i funkčnost systémů a subsystémů organismu novorozence.

Záleží přitom na dvou okolnostech. První okolnost je zřejmá: jde o to, jak agresivní daný toxin je. Hlavní toxiny totiž vznikají v infekčních mikrobiálních ložiscích rozmístěných v gynekologickém ústrojí či ve varlatech nebo v orgánech blízkých, ale také v lymfatických uzlinách, kterých se nachází v pánvi velké množství. Jestliže mikrobiální ložisko bude vytvářet mikroorganismus, jehož

Chemické látky škodí až při dlouhém působení

Barevné plastové talíře, hrníčky, chraštítka nebo hračky mají v oblíbenosti hlavně nejmenší děti. Kromě toho, že těší jejich oči, většinou neodolají jejich „ochutnání“. Právě to je důvod, proč jsou výrobky pro děti do tří let pod bedlivým dozorem odborníků. A často se některé z nich dostanou na „černou listinu“, protože obsahují zakázané látky.

Nejčastěji jsou výrobky stahovány z trhu, protože obsahují tzv. ftaláty, formaldehyd, olovo nebo kadmium. Seznam nebezpečných výrobků lze najít na internetových stránkách hygienických stanic a na stránkách ministerstva zdravotnictví.

Olovo a kadmium se nejčastěji vyskytují na barevných hrnčících. Když barva dosahuje

výš než dva centimetry pod okraj, může dojít ke kontaminaci rtů. Olovo tvoří v těle toxické sloučeniny a hromadí se v mozku. Kadmium je zase považováno za pravděpodobný karcinogen. Ftaláty, které se donedávna používaly jako bezpečná změkčovadla plastických hmot, zase mohou mít špatný vliv na budoucí plodnost.

Obsah formaldehydu v předmětech, které děti olizují nebo koušou, zase může vyvolat bolesti hlavy nebo alergickou reakci.

Látky se do těla dostávají spolu se slinami a zbytky jídla. Odborníci však upozorňují, že k negativnímu účinku dochází až po dlouhém a intenzivním působení těchto látek. Není to tak, že by hračky a výrobky pro děti byly v současnosti nebezpečnější

než dřív. Právě naopak. Zdokonalují se ale metody posuzování negativního vlivu chemických látek a také normy jsou dnes mnohem přísnější. Největší počet výrobků, které ministerstvo zdravotnictví nařizuje stáhnout z trhu právě kvůli obsahu nebezpečných látek, pochází z Číny, Hongkongu a Tchaj-wanu. Je to ale tím, že právě z těchto zemí k nám proudí největší množství těchto výrobků.

Pokud rodiče na stránkách ministerstva zdravotnictví zjistí, že už doma nebezpečný výrobek mají, mohou jej bezpečně vrátit distributorovi. Ten má povinnost okamžitě po upozornění hlavním hygienikem všechny výrobky stáhnout z trhu.

zdroj: MF DNES

toxin nemá agresivní genotoxický účinek, pak nadělané škody nebudou velké. Ale naopak některé známé mikroorganismy, jako např. *Toxoplasma gondi*, ale i jiné zoonózy, jako je brucelóza, tularémie a další, nebo neuroinfekce, a to především některý z typů *Borrelia*, budou velmi nebezpečné, velmi agresivní. Navíc streptokoky, chlamydie nebo některé viry bývají rovněž velmi toxické vůči vyvíjejícímu se plodu.

Druhou okolností je aktivita tohoto ložiska. V detoxikační medicíně je známo, že mikrobiální ložisko je tím aktivnější, čím je organismus více ve stresu, čím větší je jeho emocionální zátěž. Proto se může stát, že stejné ložisko udělá jen minimální škody, zatímco za jiných okolností plod velmi poškodí, nebo dokonce zabráni oplození úplně. Koneckonců – po tisíciletí se vědělo, že žena v těhotenství i před ním má být psychicky velice vyrovnaná, klidná, bez stresových podnětů, a to má být dominantním rysem jejího chování. Příprava na těhotenství by měla spočívat právě v zajištění psychické vyrovnanosti a emocionálního štěstí. Tím způsobem lze dosáhnout toho, že i stávající ložiska nebudou aktivní. Jestliže se však nepovede ložiska odstranit nebo jestliže jsou v průběhu těhotenství aktivní, vzniká u plodu poškození nervového systému s poruchami imunity, poruchami emocionálních center ve smyslu úzkosti, deprese, agresivity či povahových zvláštností, vznikají dyslexie, dysgrafie, hyperaktivita a celá škála poruch, která má za následek poruchy chování dítěte, poruchy učení, poruchy soustředění, emocionální poruchy atd. Pochopitelně, že toxin může způsobovat i narušení somatických genů a může být příčinou deformace ve vývinu, rozštěpu a dalších typů vrozených vad, včetně dětské mozkové obrny (DMO).

K těmto toxinům přistupují i toxiny narušující genový fond spermie. Ty pocházejí ze stejné oblasti jako ženské toxiny, tedy z oblasti chemie, toxických kovů, radioaktivity a mikrobiálních ložisek. Narušený genový fond spermie může vést k nepřijetí spermie a tím k neplodnosti a nebo se podílí na poruchách vývoje.

Do hry pochopitelně vstupují ještě další systémy, především imunitní systém, který zcela přirozeně musí tolerovat v organismu jen zdravé známé buňky. Jestliže je buňka toxinem změněna, stává se,

že imunitní systém ji zlikviduje, zničí. Medicína přitom nemá zatím takové diagnostické možnosti, aby dokázala rozpoznat, čím se tato buňka liší od ostatních. Pokud se v imunitním systému nachází dnes velmi častá chyba, a to autoimunitní aktivita, je problematika ještě složitější. Buňka spermie, nebo i vajíčka může být pokládána za cizorodou bílkovinu a může být předmětem útoku imunitního systému.

Rovněž svět hormonů, a to především řízení všech hormonů, které se podílejí na vzniku a průběhu těhotenství, je toxiny velmi narušen. Nejde jen o pohlavní hormony jako estrogen a progesteron, ale jedná se i o řídicí hormony, jako je luteotropní hormon, folikulární hormon, prolaktin, nakonec i oxytocin a další, které vytvářejí velmi složité prostředí potřebné pro zdárný průběh těhotenství. Hormony jsou řízeny z hypofýzy a hypotalamu a právě v těchto orgánech se setkáváme opět s toxickými zátěžemi a mikrobiálními ložisky. V některých případech dochází přímo ke zjevné poruše funkce, která pak musí být nahrazována umělou hormonální substitucí, jindy dochází k produkci hormonu, který se skutečnému hormonu podobá jen na první pohled, jeho struktura je však toxinem narušena natolik, že potřebné funkce nevykonává. Neplodnost, problematický průběh těhotenství a nakonec i obtíže při porodu a kojení, to vše je hra hormonů, která může být a také v tomto světě bývá velmi často toxiny narušena. Je až s podivem, jak všemocná příroda dokáže kompenzovat tyto lidské prohřešky, protože stres a znečištěné životní prostředí jsou skutečně lidským vynálezem a lidstvo za ně nikomu nemůže spílat.

Současná detoxikační medicína v našem pojetí má veliké možnosti, jak s tímto stavem pracovat. Detoxikační příprava ženy a muže na oplodnění, ale také příprava ženy na zdárný průběh těhotenství a porodu a nakonec i sledování interakce mezi ženou a novorozencem, k níž dochází především prostřednictvím mateřského mléka, to vše jsou z hlediska detoxikační medicíny neuvěřitelné záležitosti, jejichž zvládnutí pomůže bezproblémovému průběhu tohoto stále největšího přírodního zázraku. Podrobněji se této problematice budu věnovat v připravované knize o ženě, dítěti a přírodním zdraví.

MUDr. Josef Jonáš

Zdravotní rizika počítačových her a videoher

Rozvoj techniky s sebou přináší nové možnosti, ale i nová nebezpečí.

Pojem videohry v následujícím textu zahrnuje nejen počítačové hry, ale i hry provozované na mobilních telefonech atd.

- **Životní styl.** Je mimo pochybnost, že děti a dospívající v průmyslově vyspělých zemích tráví v současnosti mnohem více času sedavým způsobem, než tomu bylo u minulých generací. To s sebou přináší četná zdravotní rizika.
- **Pohybový systém.** Jako rizikový faktor pro bolesti šíje a ramen a bolesti páteře se uvádí častá manipulace s počítači, která podle některých autorů představuje nové riziko pro veřejné zdraví. Jeden z výzkumů potvrzuje, že asi 38 % českých dětí ve věku 11–15 let má vadné držení těla. Podle téhož výzkumu se české děti věnují v průměru 4 hodiny týdně tělesnému cvičení a sportu, kdežto sledování televize a hraní počítačových her asi čtrnáct hodin týdně.
- **Obezita a jídelní návyky.** Výzkumy v tomto ohledu uvádějí prudký vzestup dětské obezity (věk 7–9 let), která se dává do souvislosti s tzv. „obrazovkovým časem“ (TV, videohry, počítače). S tím je ve zdánlivém rozporu jiný výzkum, který naopak uvádí u věkové skupiny 13–16 let vynechávání jídla právě kvůli televizi a počítačům. Celkově lze předpokládat, že nadměrné hraní elektronických her a sledování televize přispívají k nesprávným stravovacím návykům.
- **Virtuální nevolnost, tendence riskovat a úrazy.** Výzkumy naznačují, že po hraní závodivé hry mají zúčastněné osoby tendenci víc riskovat. Riziko úrazů zvyšují i poruchy rovnováhy, které se objevují po skončení her obsahujících např. simulovanou jízdu autem. Kromě závratí popisují autoři výzkumů i nevolnost, žaludeční potíže a bolesti hlavy. U dětí, které se víc věnovaly sledování televize a počítačovým hrám, dochází častěji ke zlomeninám horních končetin. Lehké tělesné cvičení se naopak jeví jako ochranný činitel.
- **Oči.** Dlouhé hodiny před obrazovkou značně zatěžují zrak. Autoři hovoří o tzv. „počítačovém zrakovém syndromu“, který se projevuje napětím očí, jejich únavou, podrážděním, zčervenáním, rozmazaným a dvojitým viděním a často i bolestmi hlavy. Některé výzkumy hovoří o častějším astigmatismu u dětí ve věku 7–9 let, které

se nadměrně věnovaly používání počítače.

- **Epilepsie.** Obraz epilepsie vyvolané videohrou byl poprvé popsán v roce 1981. Jiní autoři dávají do souvislosti s televizí a počítači i vyšší výskyt fotosenzitivní epilepsie v posledních letech. Další výzkum byl zaměřen na výskyt epileptických záchvatů u hráčů interaktivních online her, které jsou v poslední době stále krvavější, násilnější, složitější a graficky více zpracované. Podle autora výzkumu souvisejí tyto hry i s emočními poruchami, nutkavým myšlením a násilným chováním.
- **Vztahy, sociální dovednosti, školní prospěch.** U dospívajících, kteří se věnují online hrám, dochází ke zhoršení kvality interpersonálních vztahů a objevuje se u nich úzkost v sociálních vztazích, a to v závislosti na délce času stráveného u počítačů. „Obrazovkový čas“ je také nezávislý rizikový faktor pro špatný školní prospěch.
- **Násilí.** Statistiky uvádějí, že víc než 85 % videoher obsahuje nějakou formu násilí, z toho přibližně polovina násilné chování závažného charakteru. Násilné videohry preferují chlapci s menší mírou vcítění, se sklonem k násilí a s nižší inteligencí. Podle autorů jde o obousměrnou kauzalitu, protože násilné videohry desenzitivizují a sni-

žují empatii. Další výzkum se zabýval skupinou šikanujících a šikanovaných dospívajících. V obou skupinách bylo zjištěno víc kuřáků a víc těch, kdo pili alkohol a hráli videohry. Podle jiných autorů násilí v médiích zvyšuje agresivitu krátkodobě u dospělých, ale dlouhodobě u dětí. Jako nejnebezpečnější se jeví ty formy násilí, které může dospívající v reálném životě snadno napodobit (např. bodnutí nožem). Otupění vůči krvi nebo porušení integrity lidského těla může být výhodné pro chirurga, ale u dospívajících snižuje zábrany pro použití násilí vůči sobě i druhým. Bylo zjištěno, že násilně se chovající kladní hrdinové jsou z hlediska učení se násilnému chování ještě nebezpečnější než záporní násilníci. Dále dochází vlivem sledování videoher násilného charakteru ke snížení prosociálního chování, což bylo prokázáno experimentálně. Zvláště velké riziko tyto hry představují u dospívajících, kteří vyrůstají v násilně se chovajících rodinných společenstvích.

- **Návyková rizika.** Je tendence řadit patologický vztah k počítačům, internetu a videohrám mezi návykové a impulzivní poruchy (jako např. gamblerství). U lidí, kteří se počítačům věnují nadměrně, byl zjištěn výskyt duševních problémů jako např. partnerských konfliktů a syndromu vyhoření, což jsou dva rizikové faktory vzniku závislosti. Některé autoři hovoří →

příležitostně

Mobil je rizikem pro těhotné ženy, tvrdí studie

Londýn (ČTK) – Těhotné ženy, které pravidelně používají mobilní telefony, zvyšují riziko, že jejich dítě bude trpět poruchou chování. Tvrdí to nová studie týmu Kalifornské univerzity, o níž informoval britský list The Daily Mail. Matky, které v těhotenství používaly mobilní telefon, v 54 % případů hlásily u dětí takové potíže, jako je hyperaktivita nebo emoční problémy. Na zvýšení rizika stačilo používat mobil dvakrát až třikrát denně. Stejným rizikem je nechávat používat mobilní telefon dítě mladší sedmi let, uvádí studie, která sledovala víc než 13 000 žen.

Její výsledky jsou považovány za zvláště významné, protože profesorka Leeka Kheftisová, která je spoluautorkou studie, patřila do tábora skeptiků odmítajících tvrzení, že mobily představují jakékoliv riziko.

zdroj: MF Dnes, 20. 5. 2008

přímo o internetové závislosti, k jejímž projevům patří selhávání ve škole a problémy v rodině. V USA byla vytvořena i nová diagnostická kategorie, „excesivní hraní počítačových her a videoher“, která se u dětí projevuje změněnými komunikačními vzorci, zhoršeným soustředěním na školní povinnosti a odlišnými vzorci zvládnání negativních emocí. Nadměrné hraní videoher, které je čtyřikrát častější u chlapců, považují autoři za nepřiměřený způsob zvládnání stresu. Jiný autor upozorňuje na fakt, že „závislí“ dospívající považují počítač za nástroj navození libosti nebo útěku před nepříjemnými duševními stavy, zatímco „normální“ dospívající ho berou jako nástroj k racionální práci s informacemi.

• **Zneužívání alkoholu, drog a patologické hráčství.** Některé hry se hazardním hrám podobají a existují také rizika hraní hazardních her na internetu. V některých videohrách se objevuje zneužívání psychoaktivních látek. Nepříznivý vliv televize na zneužívání alkoholu je proká-

zán, u videoher je souvislost zatím nejasná, i když je známo, že jedna závislost snadno přechází v jinou (např. patologické hráčství v závislost na alkoholu). Proto je třeba věnovat dospívajícím, kteří měli problémy se závislostí na počítačích, pozornost také při prevenci drogových závislostí.

• **Další zdravotní a psychologická rizika.** V souvislosti s videohrami je popsán zvýšený výskyt kožních alergických reakcí, s ohledem na stres vyvolaný hrou pak zvýšení krevního tlaku, hypokineza, tendence riskovat a další.

• **Krátce o léčbě.** Jde především o práci s motivací, změnou životního stylu, využití vlivu širšího okolí, rozpoznání spouštěčů a jejich eliminace, prohlubování sebevědomění. Návykové chování ve vztahu k internetu může také signalizovat jiné duševní problémy.

• **Videohry u dospívajících.** Návykové problémy se v dětství a dospívání rozvíjejí

rychleji a jednostranný životní styl má v tomto období vyšší rizika než v dospělosti. Velmi rizikový je prvek násilí, který zhoršuje schopnost adaptace dítěte ve společnosti. Děti jsou navíc ohroženy nedostatkem pohybu.

• **Počítačové hry v životě českých dětí.**

Podle citované databáze roku 2006 týkající se žáků devátých tříd bylo hraní videoher velmi rozšířené u chlapců (52 % ve všední den, 62 % o víkendu). U dívek bylo procento podstatně nižší (15, resp. 17 %). Výsledky další podrobné analýzy dat naznačují, že mezi hraním videoher a rizikovým chováním (tabák, alkohol, marihuana, rvačky, šikana, snížená známka z chování) existuje statisticky významný vztah. Výsledky dále ukazují, že děti, které se nadměrně věnují hraní videoher, mají i horší kontrolu regulace chování.

Zájemcům o plné znění článku a literaturu k tomuto tématu doporučujeme zdroj:

K. Nešpor a L. Csémy: Čes. a slov. psychiatrie, 103, 2007/5, s. 246–250

příležitostné

Deset nejčastějších mýtů o zdraví

1. Je nebezpečné kombinovat antibiotika a alkohol!

Alkohol a většina antibiotik na sebe nemají žádný vliv. Jedinou výjimkou je metronidazol, který se užívá na infekci. Ten v kombinaci s alkoholem vyvolává zvracení.

2. Nadměrná konzumace cukru způsobuje cukrovku!

Cukrovku nezpůsobuje nadměrné množství cukru, ale špatná funkce slinivky, která neprodukuje dostatek inzulínu ke štěpení přijímaného cukru. Ale cukrovku typu 2 je skutečně možné vyvolat nadměrným příbytkem na váze způsobeným přejídáním se sladkostmi.

3. Je dobré si čistit zuby po sladkém, aby se nekalily!

Ano, ale ne hned. Když sníte něco sladkého nebo kyselého, dochází k dočasnému změknutí zubní skloviny. Po čištění zubů kartáčkem může dojít k poškození ochranné vrstvy. Raději počkejte hodinu, až sklovina ztvdne, a pak si zuby vyčistěte.

4. Brýle zhoršují zrak!

Čím je člověk starší, tím hůř vidí, a tak většina lidí začne po čtyřicítce nosit brýle. Lidé si však často myslí, že kvůli brýlím budou oči lenivější, což povede k ještě většímu zhoršení zraku. Není to ale pravda.

5. Nepřetržitá bolest hlavy signalizuje nádor!

Nádor může vyvolat bolest hlavy, ale bývá to zřídka. Ve skutečnosti je to jen jeden z mnoha symptomů. Dalšími symptomy jsou problémy s pamětí, změny osobnosti nebo ztráta rovnováhy.

6. Nadváha rovná se pomalý metabolismus!

Lidé si často myslí, že za jejich nadváhu může pomalé spalování kalorií. To s tím ale vůbec nesouvisí.

7. Sex může u mužů způsobit infarkt!

Výzkum dokazuje, že šance na infarkt při sexu je u padesátiletého nekuřáka 1:500 000. Infarkt při milování hrozí jen lidem, kteří mají nemocné srdce nebo pociťují pravidelnou bolest na hrudi. Sex zvyšuje množství srdečních úderů na 130 za minutu. Patnáctivteřinová chůze do schodů má ale stejný efekt.

8. Rakovina plic je nemoc kuřáků!

Ano, kouření je hlavním důvodem onemocnění rakovinou plic. Ale zhruba 20 % pacientů s touto chorobou nikdy nekouřilo.

9. Čím déle si čistíte zuby, tím lépe!

Nadměrné čištění zubů naopak narušuje zubní sklovinu, což může způsobovat jejich vypadávání. Úplně postačí čistit si zuby krouživými pohyby dvakrát denně dvě minuty.

10. Opalovací krémy chrání před rakovinou kůže!

Rakovina kůže je přímým následkem spálení od slunce. Používání opalovacích krémů může snížit riziko spálení, to ale neznamená, že vás krémy před rakovinou kůže uchrání.

zdroj: Aha!, 14. 5. 2008

Enternal

Preparát Enternal je zaměřený na detoxikaci střevního nervového systému. Jeho účinek je zřejmý, jestliže porozumíme funkci enterálního nervového systému.

Hlavní funkce enterálního nervového systému spočívá ve stimulaci svaloviny tlustého střeva, kterou je řízena takzvaná peristaltika, neboli postupné pohyby tlustého střeva od slepého střeva směrem ke konečníku. Při poruchách této funkce se setkáme buď se zácpami, které jsou způsobeny nedostatečnou střevní peristaltikou, a nebo naopak s prudkým a křečovitým stažením střeva, které je charakteristické pro takzvaný dráždivý tračník (*colon irritabile*).

Další funkcí enterálního nervového systému je řízení vstřebávání živin z tlustého střeva. Tento nervový systém ovládá mechanismus, který umožňuje vstřebávat živiny a naopak zanechávat ve střevě nepotřebné látky. Při poruše enterálního nervového systému vzniká porucha vstřebávání, a tak se můžeme setkat s tím, že např. nejsou dobře vstřebávány živočišné bílkoviny. Člověk pak staví málo svalové hmoty a bývá vyhublý nebo může mít poruchu vstřebávání rostlinných tuků. Tím dochází k poruše tukového metabolismu, často k přibírání na váze, k obalování střeva a dalších orgánů viscerálním tukem.

Třetí funkcí enterálního nervového systému je produkce neurotransmiterů. Literatura uvádí, že 80 % jednoho z nejdůležitějších neurotransmiterů – serotoninu je vytvářeno enterálním nervovým systémem. V tomto systému se produkují i další neurotransmitery, jejichž hlavní funkce spočívá v přenosu nervových vzruchů, a tedy v přenosu informací mezi jednotlivými nervovými buňkami. Na spojnicích buněk neboli synapsích tyto neuromediátory přenášejí vzruch z buňky na buňku.

Neurotransmitery se závažným způsobem podílejí na náladě i dalších emocionálních projevech; nedostatek nebo špatné složení neuromediátoru serotoninu je typické pro deprese a i některé další emocionální poruchy.

Vedle neurotransmiterů pravděpodobně tento systém produkuje i takzvané hormony dobré nálady neboli endorfiny. Většina lidí s depresí má poruchu enterálního nervového systému a rovněž učebnice psychiatrie uvádějí, že deprese je u pacientů

většinou provázána zácpou. To má dopad i na mikrobiální ekosystém ve střevě, při jehož poruše se můžeme setkat s produkcí patologických mikrobiálních toxinů, což má za následek únavu a ovlivňování dalších mozkových funkcí, jakož i funkcí autonomního a periferního nervového systému.

Enterální nervový systém se skládá ze dvou pletení, a to pleteně Meissnerovy (*plexus Meissneri*) a pleteně Auerbachovy (*plexus Auerbachii*). Obě pleteně probíhají v různých vrstvách tlustého střeva, jsou od sebe izolovány a mají tvar punčochy navlečené na tlusté střevo. Přijímají jen velmi málo řídicích podnětů z CNS, ale naopak předávají řadu svých vzruchů jednoduše do mozku, což má za následek právě spojení funkce a prostředí tlustého střeva a mozku. Mozek bývá dobře chráněn proti nadměrnému množství patologických podnětů ze střeva, ale při dlouhodobé poruše dojde k proražení tohoto filtru a nervový systém a centrální nervový systém pak velmi silně reagují na změny střevního prostředí.

Pacienti s těmito problémy pak hlásí silné reakce nervového systému na to, co snědí. Obvykle se domnívají, že problém spočívá v nesnášenlivosti potravin, v jejich alergizujících vlastnostech či jiných toxických vlivech.

Obecně lidé o tomto nervovém systému nic nevědí, a tak objasnění těchto pochodů může být velmi významné pro pochopení obtíží, ale zároveň může být i velmi náročné, protože je potřeba vysvětlit také bazální souvislosti.

Enterální nervový systém může být toxicky zanesen různými typy toxinů, ale působí na něj především emocionální problémy, což je zřejmé již od dětských let, kdy střevo reaguje na úzkosti, strachy, vzrušení, radost a jiné emocionální podněty.

Významná kombinace preparátů Enternal může být s preparáty Diamino a LiverDren, neboť kombinace Diamino a LiverDrenu snižuje dráždivost nervového systému, která je způsobena takzvanými excitačními

aminokyselinami. Podrobněji bude tento princip vysvětlen v komentáři k preparátu Diamino. Preparát Enternal rovněž může kombinovat s preparátem ColiDren, protože vedle toxického zatížení enterálního nervového systému bývají toxicky zatížené i další tkáně tvořící stěnu tlustého střeva. Pro úpravu prostředí střeva doporučují preparát NoBacter.

Preparát Enternal je významným přírůskem pro detoxikaci střevních obtíží a obtíží emocionálních, především depresí, melancholie, ale i „pouhých“ pocitů menší radosti ze života.

LipoDren

Preparát LipoDren je určen k detoxikaci organismu od ztužených rostlinných tuků. Některé vědecké práce uvádějí, že zdraví lidského organismu je závislé na metabolismu tukovo-bílkovinového komplexu. Pravděpodobně je takové vnímání organismu příliš zúžené, ale s poruchou tukového metabolismu se přesto setkáváme velmi často. Mezi tyto poruchy patří také cholesterol a jiné takzvané krevní lipidy, což je řešeno jinými preparáty, především preparátem LiverDren a preparátem Acholest.

Historie toxických tuků sahá do 50. let minulého století, kdy v USA vznikla kampaň proti nasyceným živočišným tukům, které byly dány do souvislosti s rozmáhajícími

se cévními problémy, především infarktem myokardu. Živočišné tuky byly rychle nahrazeny tuky rostlinnými, ale pro výrobce vznikl problém: kvalitní rostlinný tuk rychle oxiduje, a to tím rychleji, čím je kvalitnější a více nenasycený. Proto musel být stabilizován. Vznikly tedy chemické procedury, které stabilizovaly rostlinné tuky pocházející z různých rostlin, jako je slunečnice, sója, řepka olejná a další.

Za druhé světové války byla v Německu vynalezena hydrogenace tuků, která vedla ke ztužování rostlinných tuků. Jimi →



byl kompenzován nedostatek másla a dalších roztíratelných tuků. Při hydrogenaci však dochází k narušení nenasycených vazeb a z těchto tuků se pak stává látka, která se sice umí zabudovat do organismu, ale neumí plnit svoji funkci, což ale organismus nepozná, a ztužené tuky tedy ochotně přijímá. Naruší se buněčné membrány, začne proces, který můžeme nazvat útlumem buněčného dýchání a začínají se usazovat tukové rezervy kolem orgánů a v podkoží. Ty jsou však nemobilizovatelné, organismus je neumí aktivizovat ani při hladovění. Nastává nepřiměřený nárůst viscerálního i podkožního tuku. Poruchy buněčného dýchání pak bývají dávány do souvislosti s různými chorobami, včetně rakoviny.

Ztužené tuky poškozují sliznice mechanismem, který jsem právě popsal, a tak se s jejich účinkem setkáváme často v dýchacích a v zažívacích cestách, kde způsobují poruchy sliznic těchto orgánů. Lidé si stěžují na různé katary dýchacích a zažívacích cest. Přípravek LipoDren pomáhá mobilizovat ztužené rostlinné tuky a tím přispívá k obnovení buněčného dýchání, k obnovení funkce sliznic i k aktivizaci podkožního a viscerálního tuku.

Užívání preparátu LipoDren by mělo být doprovázeno dietními opatřeními: člověk by se měl vyhýbat ztuženým rostlinným tukům užívaným v domácnosti – byt by měly sebelepší reklamu – i v potravinářském průmyslu (zde jako náhražka či výplň čokolády, přísada do krémů, uzenin, sýrů aj.). Ztužené rostlinné tuky se do nás mohou dostat i prostřednictvím požívání výrobků z masa zvířat krmených především ztuženým rybím tukem, který se přidává do krmiv jak pro domácí zvířectvo, tak pro hospodářská zvířata.

Ztužený rostlinný tuk je mimořádně nebezpečný pro lidský organismus. LipoDren tak bude poměrně dost využívaný preparát, neboť s problematikou ztužených tuků se setkáváme přibližně u 50 % našich pacientů, a to především u dětí, které navštěvují školní jídelny, nebo u lidí, kteří se častěji stravují v levnějších restauracích. Ztužené rostlinné tuky jsou totiž levnější než kvalitní oleje a jiné tuky.

Preparát LipoDren můžeme vhodně kombinovat s preparátem Enternal, protože k základním problémům s metabolismem tuků dochází již při jejich vstřebávání.

MUDr. Josef Jonáš

Význam omega-3 a omega-6 mastných kyselin pro výživu

Tuky jsou složeny z glycerolu a různých mastných kyselin, jejichž zastoupení zcela zásadním způsobem rozhoduje o kvalitě tuku. Mastné kyseliny se dělí podle typu vazby na nenasycené a nasycené. Nenasycené mastné kyseliny, které jsou pro zdraví prospěšné, si organismus není sám schopen vytvořit – jsou esenciálními živinami, podobně jako esenciální aminokyseliny, a musí je proto přijímat denně potravou. Jedná se o dvě nenasycené mastné kyseliny – linolovou a alfa-linolenovou.



Z linolové si organismus vytváří kyselinu gamalinolenovou, arachidonovou a skupinu nenasycených mastných kyselin, které nazýváme omega-6.

Z alfa-linolenové kyseliny si tvoří nenasycené mastné kyseliny omega-3, kyselinu eikosapentenovou a dekosahexenovou.

Omega-3 mastné kyseliny živočišného původu jsou EPA – kyselina eikosapentanová a DHA – kyselina dokosahexanová, které se

přímo nacházejí v rybách (a to především mořských) a řasách. V literatuře uvážené údaje o obsahu omega-3 mastných kyselin v rybách udávají tyto hodnoty (v g/100g): slaneček 3,0, makrela 2,5, losos 1,6, pstruh 0,5.

Omega-3 mastné kyseliny rostlinného původu – ALA, kyselina alfa-linolenová – se nejvíce vyskytují v oleji ze lněného semínka, listové zelenině, sójových bobech. →

příležitostně

Elektroodpad – kam s ním?

Ve starých televizorech je spousta olova a rtuti

Olovo je další nebezpečnou látkou, která se nachází třeba v televizních obrazovkách. Ve starších typech televizorů ho mohou být dva až tři kilogramy.

Olovo je vysoce toxické a je jedno, jakým způsobem se do těla dostane. Je známá řada zdravotních problémů spojených s olovem: poškození nervové a oběhové soustavy nebo ledvin. Ukládá se také v kostech a v krvi.

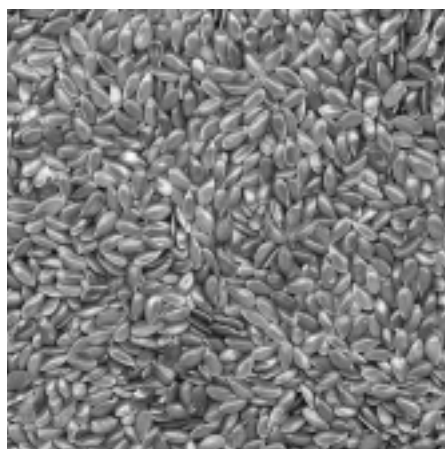
Nebezpečné jsou i ploché obrazovky

Pokud se ten, kdo vyhodí moderní televizor do popelnice, domnívá, že v případě nových přístrojů se nemůže nic stát, mýlí se. Ploché obrazovky totiž obsahují nebezpečnou rtuť. Rtuť se hromadí v ledvinách, játrech nebo ve slezině. V těle může zůstat desítky let a způsobit vážné potíže – od studených končetin přes vypadávání vlasů, neurologické a psychické potíže až po závažné nemoci, jako je chudokrevnost, revmatické choroby a chronická kandidóza.

Nebezpečné látky v elektroaparátech

Rtuť: používá se např. v plochých obrazovkách a vede k poškození nervové soustavy. →

Omega-6 mastné kyseliny se vyskytují především v obilovinách, masu a seme-



nech většiny rostlin. Omega-6 mastných kyselin je obecně dostatek, ale v případě omega-3 mastných kyselin tomu tak již není. Hlavní příčina nedostatku DHA a EPA spočívá v tom, že se tyto kyseliny přímo vyskytují jen v rybách, rybích tucích a řasách.

Stejně tak, jako je důležitý obsah těchto esenciálních mastných kyselin v potravě, je důležitý i jejich vzájemný poměr. Na každý přijatý gram omega-3 mastných kyselin by mělo být organismu dodáno 5 gramů omega-6 mastných kyselin. Konzumace tučného červeného masa zvířat, krmených obilím s vysokým obsahem omega-6 mastných kyselin, rozšiřuje doporučený poměr 1:5 k poměru 1:10 a více. Konzumace ryb a rybích olejů poskytuje organismu přímo kyselinu eikosapentanovou a dokosahexanovou. Proto bychom při výživě měli upřednostnit stravu, kde část proteinů je tvořena proteiny z ryb a část tuku tvořena rybím olejem.

Tato skutečnost je velmi důležitá. Z kyseliny alfa-linolenové vyrábí organismus EPA a DHA, což jsou prekurzory eikosanoidů, které působí protizánětlivě, protitromboticky.

Z kyseliny linolové se vytváří kyselina arachidonová, která je prekurzorem odlišné



skupiny eikosanoidů, jež působí naopak prozánětlivě a protitromboticky.

Pro představu uvádíme přehled složení u nás dostupných jedlých olejů, které jsme zhodnotili podle jejich obsahu omega-3 mastných kyselin (nebyly brány v úvahu další složky a vlastnosti olejů).

olej	% kyseliny v oleji						vhodnost
	palmitová	stearová	arachidonová	olejová	linolová	linolenová	
slunečnicový	4-9	1-7	---	14-40	48-74	---	*
řepkový	4	---	---	55	25	10	***
olivový	7,5-20	0,5-5	<0,8	55-83	3,5-21	<1,5	**
lněný	6	2,5	0,5	19	24,1	47,4	***
arašídový	---	---	---	50	30	<1	**
sezamový	7-12	3,5-6	---	35-50	35-50	1	**
makový	10	---	---	18-20	60-65	---	*
sójový	10	4	---	23	51	7	***

Zdroj: <http://casopis.planetazvirat.cz>

Olovo: těžký kov, který obsahuje hlavně obrazovky. Poškozuje oběhovou a nervovou soustavu a ledviny.

Kadmium: je v bateriích, přepínačích a v PVC. Je vysoce toxické pro živočichy i rostliny, ukládá se ve tkáních.

Šestimocný chrom: má vliv na játra, ledviny, vyvolává alergické reakce.

PVC: obsahuje nebezpečné stabilizátory a změkčovadla. Nachází se v kabelech a plastových částech.

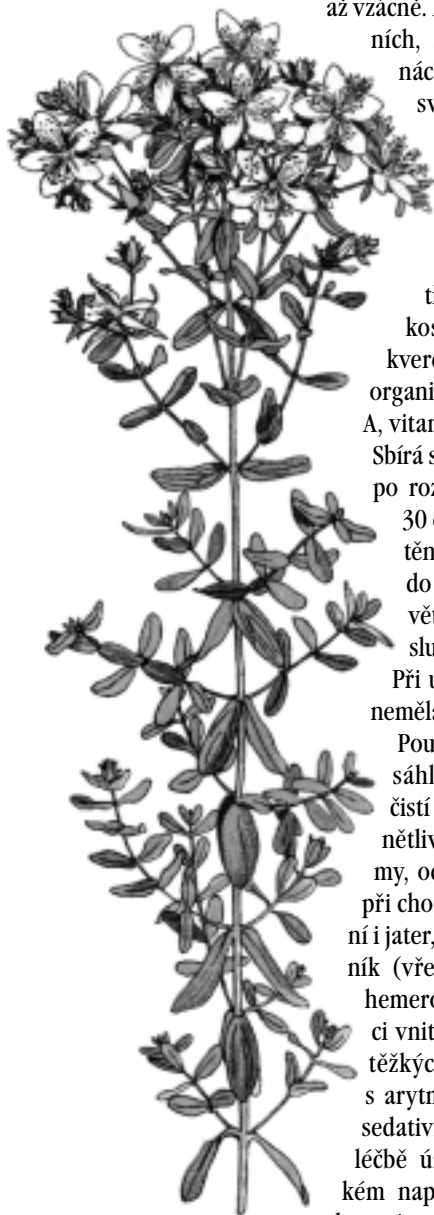
zdroj: MF DNES



Třezalka tečkovaná

(*Hypericum perforatum*)

Třezalka tečkovaná patří do čeledi Hypericaceae (třezalkovité). Rod *Hypericum* zahrnuje asi 380 druhů, které rostou převážně v subtropickém pásmu, nejvíce ve Středozeří. V ČR se hojně vyskytuje od nížin do podhorských oblastí, ve vyšších polohách roztroušeně až vzácně. Roste na výslunných stráních, sušších loukách, pastvinách, okrajích lesů, lesních světlínách, skalách nebo podél cest. Kvete v květnu až září.



Třezalka obsahuje červenofialové barvivo hypericin, katechinové trísloviny, flavonové glykosidy (hyperosid, rutin, kvercitrin), silici, pryskyřici, organické kyseliny, provitamin A, vitamin C.

Sbírá se kvetoucí nať, a to ihned po rozkvětu. Odřezávají se asi 30 cm dlouhé kvetoucí a olistěné vrcholy, které se sváží do svazků a suší na dobře větraném místě ve stínu (na slunci droga ztrácí barvu). Při umělém sušení by teplota neměla přesáhnout 35 °C.

Použití třezalky je velmi rozsáhlé: působí antibioticky, čistí krev, má účinky protizánětlivé, dobře působí na ekzémy, odstraňuje otoky, pomáhá při chorobách plic, slinivky břišní i jater, léčí žaludek a dvanácterník (vředy, žaludeční neurózu), hemeroidy (při současné aplikaci vnitřní i vnější), pomáhá při těžkých chřipkách spojených s arytmií či fibrilacemi, působí sedativně, takže se osvědčila při léčbě úzkosti, neklidu, psychickém napětí, neurastenii, panice, depresi apod., pomáhá hojit rány,

pohmožděny i zlomeniny, tlumí vnitřní krvácení a zlepšuje kvalitu cév, podporuje rehabilitaci po mozkových obrnách, při dlouhodobém podávání má příznivé účinky při roztroušené skleróze.

Nejčastěji se podává ve formě nálevu, který se pije 2x až 4x denně po 125 ml. Nejúčinnější formou je však tinktura, osvědčil se i lihovodný roztok nebo vinný odvar, macerací v olivovém nebo slunečnicovém oleji se získá velmi dobrý masážní olej, který se může použít i k léčbě popálenin (např. od slunce), zanícených ran nebo hemeroidů.

Třezalka by neměla být podávána lidem, kteří trpí těžkou cukrovkou, alergií na pyl, velmi nízkým tlakem a těm, u nichž byl zjištěn metastazující nádor. Nežádoucím účinkem může být precitlivělost na sluneční záření, která se projevuje záněty zejména na nepigmentovaných místech kůže.

Levandule lékařská -

(*Lavandula angustifolia*)

Levandule lékařská je z čeledi Lamiaceae – hluchavkovité. Zahrnuje asi dvacet druhů, které rostou od Kanárských ostrovů přes Středozeří až do Přední Indie. Roste na suchých a slunných stanovištích, kvete v červnu až srpnu.

Sbírá se květ nebo celá kvetoucí nať. Větve se seřezávají za suchého počasí v červenci až srpnu, ještě před úplným rozvitím květů, a suší se nejlépe zavěšené ve stínu nebo při umělém sušení za teploty do 40 °C. Má-li být drogou pouze květ, seřezávají se pouze koncové klasy, ze kterých se po usušení květy zdrhnou a pročistí přes síto.

Květy obsahují 1 až 3 % silice (zejména linaliacetát, dále borneol, isoborneol, geraniol, linalol, cineol, kafr a dalších asi 25 složek) a asi 12 % tríslovin, dále antokyany, hořčiny a pryskyřice. V nati je méně silice, ale více tríslovin.

Látky v droze obsažené působí fytoncidně, potlačují růst bakterií, mají mírně tlumivý účinek na centrální nervstvo, mírně snižují krevní tlak, osvědčily se při křečových stavech žaludku i při rekonvalescenci, působí mírně močopudně a upravují střevní činnost při nadýmání a průjmeh, stimulují slinivku břišní k vyšší produkci enzymů. Zevně se levandule užívá jako součást mastí při zánětech nervů, revmatismu nebo dně (její silice podporuje prokrvení pokožky), v koupelích ji lze použít na špatně se hojící rány. V lidovém léčitelství se uplatňuje zejména jako prostředek mírně uklidňující nervy, při neurastenii, bušení srdce, předrážděnosti, migrénách, závratích či nespavosti. Plátěný sáček se sušenou levandulí vložený pod polštář údajně podporuje klidný spánek. Nejčastěji se však užívá ve formě nálevu nebo tinktury.

Levandulová silice se také užívá v kosmetickém průmyslu jako přísada do voňavek. Sušená levandule vložená do šatní skříně po sobě zanechá nejen příjemnou vůni, ale také zapuzuje moly.



MUDr. Josef Jonáš

Pomocné zdroje:

<http://botanika.wendys.cz>

J. Janča, J. A. Zentrich:

Herbář léčivých rostlin, díl 5

Dnes s Mgr. Evou Jonášovou

Zapečené jáhly s rýží sypané oříšky

rýže natural, stejné množství jáhel, sušené švestky (i jiné ovoce), sójové mléko, med, ghee (přepuštěné vyčištěné máslo), kokosové lupínky, lískové oříšky

Rýži uvařte do poloměkka, jáhly spařte v sítku 3x vroucí vodou. Smíchejte rýži, jáhly, nakrájené sušené ovoce, med (množství podle chuti), část rozdrcených lískových oříšků a kokos. Směs ve vymazané zapékačce zalijte sójovým mlékem a zapečte. Podávejte přelitá rozpuštěným ghee (nebo máslem) a posypaná zbylými oříšky a kokosem.

Vločkový mozeček s žitnými plackami

250 g ovesných vloček, 200 g cibule, 4 vejce v bio kvalitě, olivový olej, kari koření, petrželka, sůl, 300 g žitné mouky, 150 ml vody, drcený kmín

Na oleji zpěníte nakrájenou cibuli, přidejte předem namočené vločky a uvařte hustou kaši. Přidejte kari koření, sůl a vejce, míchejte až do zhoustnutí vajíček. Ozdobte petrželkou. K žitné mouce přidejte 150 ml vody, kmín a sůl. Z vypracovaného těsta vyválejte tenké placky, posypte je kmínem a na olejem vymazaném plechu pečte v teplé troubě.

Těstoviny – hodí se pro dietu?

Těstoviny provází řada mýtů. Říká se například, že jsou vhodné při redukční dietě. Jejich vhodnost pro tento účel ovlivňuje tzv. glykemický index (GI), který vyjadřuje, jak velké úsilí musí organismus vyvinout, aby se hladina glukózy v krvi vrátila na původní úroveň. Čím je GI vyšší, tím více glukózy je v krvi a tím více inzulínu musí tělo vyplavit.

V případě těstovin je GI poměrně nízký, velkou roli však hraje doba varu. Škroby obsažené v těstovinách se vařením ve vodě mění zčásti nebo i zcela na gelové formy. Ty pak mají vyšší GI než škroby v nevařených těstovinách. Čím déle tedy těstoviny vaříme, tím vyšší GI mají a tím méně jsou vhodné pro redukční dietu. Nejvhodnější jsou tzv. expres těstoviny, které se vaří pouze tři minuty. Těstoviny, které se vaří deset minut a déle, mohou při nestřídmé konzumaci přispět ke vzniku cukrovky II. typu. Optimální je v každém případě vaření na skus – „al dente“.

Ukazatelem může být i glykemická zátěž (GL – glycaemic load), ukazatel, který je založen na glykemickém indexu a umožňuje zjistit míru celkové glykemické odezvy na určitou potravinu. Těstoviny mají hodnotu glykemické zátěže poměrně vysokou. Pokud by tedy někdo chtěl zhubnout tak, že bude jíst pouze těstoviny, neuspěje. Podle nejnovějších výzkumů zřejmě vysoká glykemická zátěž zvyšuje i riziko vzniku nádorových onemocnění. Není proto vhodné těstovinami nahradit ostatní přílohy.

V běžných dávkách jsou, jak už bylo řečeno, zdrojem cukrů i proteinů, mají velmi nízký obsah tuků a obsahují řadu vitamínů, například B1, B3, B5, K, E, a minerálních látek, jako vápník, železo, hořčík, fosfor, zinek a mangan.

zdroj: 100+1, č. 9/2008



Enternal 50 ml a LipoDren 50 ml



Dobrý den,
v Galerii preparátů MUDr. Jonáš hovoří o novinkách, preparátech **Enternal 50 ml** a **LipoDren 50 ml**. Tyto zařazujeme do produktové řady a budou **k dispozici od 1. 7. 2008**.

Dále bych ráda upřesnila detaily týkající se dalších novinek v sortimentu, které MUDr. Jonáš zmínil na Kongresovém dnu v Praze.

Vitaminové preparáty Vitavit, Vitatone a Minemax budou k dispozici od poloviny září 2008 a produktové řady bambiharmoni a psychoharmoni od konce září 2008. O detailním složení, jakožto i užívání, budete včas informováni.

Za Joalis s. r. o. Eva Dostálová

AKCE

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 pro maximálně 12 posluchačů. Lze se zúčastnit i opakovaně.

Lektor: Vladimíra Málková

Doba konání: 9:30–15:30 hod.

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

Nutno se přihlásit předem!

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

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

Přednášející: Ing. Vladimír Jelínek

Doba konání: 9:00–15:00 hod.

Cena kurzu: 500,- Kč, platba na místě

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

eccpraha@joalis.cz

Nutno se přihlásit předem!

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

KI. – ZÁKLADNÍ KURZ MĚŘENÉ 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 hod.

Cena kurzu: 600,- Kč

Přihlášky a informace: Body Centrum, Cejl 7, 602 00 Brno, tel. 545 241 303 e-mail: 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 hod.

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.

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

Nutno se přihlásit předem!

1. 10. 2008 – Economy Class Company s. r. o., Na Výhledech 1234/8, Praha 10

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

Lektor: Marie Dolejšová

Doba konání: 9:30–15:30 hod.

Cena kurzu: 1000,- Kč, poplatek je nutno uhradit na firemní účet ECC 205 511 314/0300 (ČSOB) nejpozději do 26. 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

Nutno se přihlásit předem!

4. 10. 2008 – Hotel Holiday Inn, Křížkovského 20, 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 hod. →

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 pro maximálně 12 posluchačů. Lze se zúčastnit i opakovaně.

Lektor: Vladimíra Mállová

Doba konání: 9:30–15:30 hod.

Cena kurzu: 800,- Kč, poplatek je nutno uhradit na firemní účet ECC 205 511 314/0300 (ČSOB) nejpozději do 03. 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. J. JONÁŠE

Ucelený přehled současného pohledu na detoxikační postupy a použití preparátů Joalis. Nové překvapivé zkušenosti s detoxikací organismu.

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 detox. 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 hod.

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 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 hod.

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 hod.

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!

22. 11. 2008 – HOTEL DUO, Teplická 492, 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 – asociční schopnosti lidské paměti a její souvislost s holografií.

Doba konání: 10:00–17:00 hod.

Kongresový poplatek: 650,- Kč uhradíte 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 taktéž na místě, ovšem již za cenu 750,- Kč.

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

3. 12. 2008 – Hotel Olšanka, Táboritská 23, Praha 3, Výstavní sál
POKRAČOVACÍ KURZ DETOXIKAČNÍ MEDICÍNY MUDR. J. 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 hod.

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!

Bulletin informační medicíny.

Vydání červenec–srpen 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.