

Placebo

**Hrozí zneužití
– diskreditace lékařské genetiky?**

Poruchy funkce štítné žlázy

Milionům Američanů teče z kohoutku voda se zbytky léků

Účinné látky z desítek různých léků se objevují v pitné vodě v USA. Podle pětiměsíčního výzkumu agentury AP nejméně 41 milionů Američanů pije vodu, v níž se objevují stopy antibiotik, antidepresiv, léků proti revmatu i pohlavních hormonů. Přestože jde o stopová množství, lékaři před nimi varují.

Lékaři se obávají důsledků, které bude mít dlouhodobé užívání stopových množství léků. Nejde jen o známý ibuprofen, ale také o různá antibiotika, u nichž hrozí, že ztratí účinnost. Už nyní se objevují kmeny tuberkulózy odolné proti antibiotikům.

I malé hodnoty léčiv navíc mohou působit na embrya, na buňky ledvin, jejichž růst se zpomaluje, i na krev. Krvinky na ně mnohdy reagují jako na infekci.

V pitné vodě jsou léky proti většině nemocí

Stopy léků nebyly objeveny jen ve vodovodních sítích padesáti největších měst USA, jako je Los Angeles nebo New York a Chicago, ale úplně ve všech 50 státech unie a v některých případech i v malých lokálních vodárnách.

Ve vodovodní síti ve Filadelfii byly nalezeny ve vodě stopy 56 léků včetně medikamentů na snížení hladiny cholesterolu, léků proti bolesti, proti astmatu, epilepsii, na srdce a duševní nemoci. V místních řekách bylo dokonce zjištěno 63 druhů léků.

V New Yorku byla zjištěna přítomnost léků proti infekci včetně antibiotik, léků na srdce, hormon estrogen a uklidňující léky i léky na zlepšení nálady.

Léky proti úzkosti a epilepsii byl zjištěny v pitné vodě v síti, která zásobuje 18,5 milionů obyvatel jižní Kalifornie. Pohlavní hormony byly zjištěny v pitné vodě v San Francisku.

Pitná voda se na přítomnost léků většinou netestuje

Pro množství léků v pitné vodě nejsou v USA stanoveny žádné normy. Jen 28 z 62 největších vodárenských společností testuje jejich přítomnost, většinou však jen na jedno nebo dvě léčiva.

Ani filtrační systémy prodávané pro domácnosti účinné látky z léčiv nezadrží a nemusí pomoci ani nákup balené vody. Ta kolikrát také pochází z povrchových zdrojů a není na přítomnost účinných látek testována.

Spotřeba léků roste

Problémem je růst spotřeby léků; za posledních pět let vzrostl počet předepsaných léků v USA o dvanáct procent. Ne všechny látky tělo stráví, řada z nich je vyloučena a dostane se do odpadních vod. Čističky však nejsou zaměřeny na jejich likvidaci, takže se chemikálie dostanou do řek.

Léky snižující hladinu cholesterolu, léky na uklidnění a léky proti epilepsii přitom nezachytí ani moderní filtrační stanice, v nichž se čistí pitná voda. K nárůstu množství léků v pitné vodě přispívají i veterinární léčiva, v nichž se často užívají stejné účinné látky jako v léčích pro lidi.

Situace se však netýká jen Spojených států. Stopy více než sta přípravků byly zjištěny v povrchových vodách na celém světě, od Asie přes Austrálii až po Evropu. Přítomny jsou i ve švýcarských jezerech nebo v Severním moři.

Zdroj: www.novinky.cz →

Obsah

životní prostředí & ekologie	Milionům Američanů teče z kohoutku voda se zbytky léků	2
psychika & detoxikace	Hyperaktivní dítě II	4
	Toxičtí lidé IV	6
	Placebo	6
	Enterický nervový systém	9
galerie preparátů	ColiDren	10
příležitostné	Nebezpečné zubní pasty na trhu	11
	Důležité informace pro všechny těhotné a maminky	11
	Další jedovaté plastové varečky	12
standarty & detoxikace	Poruchy funkce štítné žlázy	13
genetika	Hrozí zneužití - diskreditace lékařské genetiky?	17
strava & metabolismus	Dlouhá cesta s dobrým koncem	18
kovy kolem nás	Černé plomby nejsou bez rizika	20
z herbáře MUDr. Jonáše	Černá ředkev, kmín	21
strava & metabolismus	Hubněte podle barev	22
novinky z Joalis s. r. o.	Revize sortimentu Joalis	23
zdravě & chutně	Indické smaženky, králík v zelenině s jáhlovým knedlíkem	25
tip MUDr. Josefa Jonáše	25
novinky z Joalis s. r. o.	Oznámení	26
aktuálně	Letní škola	26
kalendář akcí	Připravované akce	27



zuje výtvořeny – chemické látky, které mají sloužit nějakému konkrétnímu cíli – většinou veřejností přijímanému jako potřebný (viz zmíněný lék). Už se ale nezkoumá druhá stránka věci – to znamená odbouratelnost – rozehratelnost těchto látek přírodními enzymy. Výsledkem je tedy skutečnost, že celá řada léků nebo jiných chemických látek zůstává v přírodě v nezměněné nebo mírně modifikované formě (viz článek o DDT v bulletinu leden/únor 2008). Ty se pak zapojují do životního prostředí.

Tak například syntetické hormony užívané jako antikoncepce. Pohlavní hormony chemicky patří do skupiny steroidních hormonů. Látka, ze které organismus tyto hormony vyrábí pomocí vlastních enzymů „vyprojektovaných“ v DNA, se nazývá cholesterol. Ovšem umělé ženské steroidní hormony nejsou se svými přírodními protějšky chemicky zcela totožné. To však na účinek v ženském organismu nemá žádný vliv, protože specializovaná čidla – receptory, které jsou na povrchu buněk, reagují na umělé hormony stejně jako na ty přírodní. Háček je v tom, že přírodní hormony se v organismu mohou bez problémů zpátky „rozebrat“ na menší stavební části a použít pro syntézu zcela jiných látek, potřebných např. pro změnu v kůži. Se syntetickými proteiny je ovšem potíž, protože jejich degradace v organismu neprobíhá takovou rychlostí, jakou bychom potřebovali. Výsledkem je, že se hormony hromadí buď v tukových tkáních ženy (a stanou se pro ni dalším problémem, až začne za deset let hubnout a hormony se budou opět vylučovat do krve) nebo se neodbourané vylučují přes žlučové cesty do stoli-

Komentář Ing. Jelínka

Ekologičtí aktivisté tvrdí, že vyrábět jakékoliv syntetické látky ve větším množství a uvádět je na trh bez předchozích důkladných studií a tedy zjištění, zda jsou přírodními enzymy odbouratelné, je nezodpovědné. Týká se to především veškerých umělých hmot, ale také výše zmíněných léků všeho druhu.

Před nástupem moderní doby fungoval v přírodě jednoduchý mechanismus: všechny odpady a nepotřebné části živých organismů bylo možné pomocí přírodně se vyskytujících nástrojů – enzymů – rozebrat, a použít tak ke stavbě jiných živých organismů. Nejedná se jen o enzymy přítomné v organismech savců, tedy např. i člověka, ale především o ty, jimiž jsou vybaveny např. hnilobné bakterie v půdách. Tyto bakterie jsou tak vlastně jakési specializované „firmy“ na recyklaci odpadů, a jsou proto také vybaveny specializovanými pracovními nástroji – štěpícími enzymy, které lze skutečně přirovnat k nářadím, jako jsou šroubovák, sekyrka, nůžky na plech, pila...

Chemické látky – tedy i léky – které vznikly v chemických laboratořích a posléze v továrnách chemických a farmaceutických firem, byly vyrobeny za nepřírodních podmínek, které se v přírodě běžně nevyskytují, např. za působení vysokých tlaků či teplot, nebo za pomoci působení katalyzátorů, což jsou látky, které se v přírodě běžně nevyskytují na jednom místě spolu s čistým výchozím substrátem. Člověk – vědec tedy vytváří – synteti-

ce a ledvinami do moči. Většina těchto exkrementů skončí v čističkách vod, kde se ale odbourá pouze biologický odpad – se syntetickými hormony se nic nestane. Pokud jste tedy muž a popijíte čaj, pak se s jistou pravděpodobností a s jistou mírou nadsázky může stát, že ve vodě, ze které je čaj uvařen, jsou syntetické hormony, která vyčurala před týdnem vaše kolegyně z práce. Ty samé hormony pozitíří „popletou“ hormony rybám, protože jejich sexuální hormony jsou velmi podobné těm lidským a reagují na ně jako na svoje...

Léky a jiné farmaceutické výrobky jsou tedy nebezpečným odpadem, který by se měl v každém případě vracet do lékárny za účelem odborného zlikvidování šetrného pro životní prostředí.

Na závěr ještě připomínám, že preparáty, které jsou zkonstruovány speciálně pro detoxikaci od léků a jiných farmaceutických výrobků jsou Joalis ATB, Joalis Antidrog I a II.

Ing. Vladimír Jelínek



Hyperaktivita a dědičnost

Dalším směrem výzkumu příčin hyperaktivity s poruchou pozornosti, je její dědičný původ. I když doposud nebyl objeven gen za tuto poruchu odpovědný, výzkum tímto směrem povzbuzují některá fakta. Přibližně 40 % hyperaktivních dětí má totiž jednoho rodiče (častěji otce), který v dětství trpěl stejnou poruchou a více než 30 % sourozence s obdobným problémem.

Soudí se, že negativní civilizační vlivy včetně stresu a průmyslových škodlivin zhoršují stav mnoha dětí s dědičnou dispozicí, u nichž by za jiných okolností hyperaktivní porucha zůstala latentní a nemuse-la by se vůbec projevit.

Někteří vědci poukazují na další faktory, které mohou hrát roli ve vzniku hyperaktivity u dětí. Jedná se například o kouření a pití alkoholických nápojů během těhotenství, předčasný porod nebo obtíže během porodu. Řada pečlivých a rozsáhlých vědeckých studií však spojitost mezi hyperaktivitou s poruchou pozornosti a obtížemi v těhotenství nebo během porodu nepotvrdila. Naopak novou naději na možnost úspěšně léčit děti s hyperaktivitou poskytuje zjištění souvislosti mezi poruchami pozornosti a chronickou otravou olovem či alergií na stravu.

Hyperaktivita a otrava olovem

Je známo, že škodliviny, které dýcháme nebo přijímáme potravou, poškozují naše zdraví. V našem nadměrně narušeném životním prostředí, zvláště v Praze, na Ostravsku a v podkrušnohorské pánevní oblasti, je alarmující nadbytek těžkých kovů. Těžké kovy z ovzduší, vody a půdy se dostávají do potravinového řetězce čili v jeho rámci i do lidského těla, kde zatěžují imunitní systém a způsobují nesčetné zdravotní potíže. Pokud se toxické kovy dostanou do buněčného jádra, mohou také poškozovat opravné mechanismy buňky a způsobovat mutace. Znamená to nejen poškození genofondu populace, ale rovněž zvýšené riziko vzniku zhoubných nádorů. K takto neblaze působícím těžkým kovům patří mimo olova také chrom, rtuť, nikl, arzen, kadmium.



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

Hlavními zdroji olova jsou některé barvy, potrubí, výfukové plyny z automobilů, průmyslové znečištění ovzduší a cigaretový kouř. Jedna cigareta obsahuje až 1 µg olova. Vdechované olovo je mnohem nebezpečnější než to, které se dostává do těla přes zažívací trakt. Otravami olovem jsou ohroženi především obyvatelé velkých měst, taviči, páječi, automechanici, malíři a tiskaři. Velmi ohroženou skupinou jsou i děti. Děti, které si hrají na ulici zamořené výfukovými plyny, se vystavují působení toxických zplodin. Pokud se jedná o častý a pravidelný jev, může docházet k chronické otravě olovem. Byla prokázána souvislost mezi hyperaktivitou a zvýšeným obsahem olova v krvi.

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

důležitých stopových prvků, a to především železa, zinku a mědi.

Závažná intoxikace olovem může zapříčinit poškození jater, ledvin či dokonce smrt. Podobné nebezpečné otravy olovem a jinými těžkými kovy, zejména rtuť, se léčí prostředky

s chelačnými účinky. Léčivo vytváří chemickou vazbu mezi atomem těžkého kovu a vlastní molekulou. Vzniklé cheláty jsou dobře rozpustné ve vodě a vylučují se močí.

Rtuť rovněž zatěžuje zdraví a je několikrát toxicitější než olovo. Hlavním zdrojem rtuti jsou větší a starší mořské ryby, pesticidy, fungicidy (činnidla zamezující plesnivění semen) a exhalace z pálení uhlí. Nesmíme zapomínat na rtuť v teploměrech a na naše zubní plomby. Téměř každý z nás má v ústech amalgám – slitinu rtuti s jedním nebo několika kovy (sodík, zinek, draslík, cín, zlato, stříbro). Na téma amalgámových zubních výplní neutichají lékařské diskuse; ve většině zemí jsou zubní materiály obsahující rtuť zakázány. A tak je pouze na každém pacientovi, aby požádal o zhotovení plomby z jiného materiálu než z amalgámu.

Naštěstí se rtuť v těle hromadí v menším množství než olovo a je snáze vylučitelná. Dobře se osvědčila výživa s dostatečným množstvím selenu. Dalšími ochránci proti rtuti jsou antioxidanty a lecitin. Chronická otrava nízkými dávkami olova nebo i rtuti zvyšuje riziko projevů poruch pozornosti s hyperaktivitou u dětí. Překročil-li množství rtuti v organismu přípustnou mez, vede to k poškození nervového systému (např. →

i k ochrnutí nebo oslepnutí) a selhání ledvin. Léčba je obdobná jako při otravě olovem.

Kadmium je velmi nebezpečný prvek, buněčný jed, kterého kolem nás stále přibývá – ve vzduchu, v pitné vodě, v předmětech běžné potřeby, v barvách, hnojivech a potravinách. Hromadí se především v játrech zvířat. Kadmium se vyskytuje i v cigaretovém kouři a ve výfukových plynech, protože se dodává do motorových olejů a benzínu. Průmyslové znečištění ovzduší je dalším zdrojem kadmia. Kadmium je obsaženo ve fosforečných hnojivech a proto zamořuje i rostliny. Další příčinou pomalé otravy kadmiumem je používání staršího smaltovaného nádobí, protože kadmium se dříve používalo k natírání smaltu. Kadmium se usazuje především v ledvinách a cévách včetně mozkových a může u dětí způsobovat poruchy pozornosti a paměti, únavu, problémy s učením.

Chrom v šestimocné či dvojmocné formě rovněž přispívá k znečištění životního prostředí, v trojmocné podobě tvoří tento biogenní stopový prvek nezbytnou součást výživy. Zatímco obsah „užitečného“ chromu stále klesá, vzrůstá zatížení organismu chromem pro zdraví nebezpečným. Příčinou je spalování fosilních paliv a uhlí, které může obsahovat až 60 mg/kg chromu. Nejvyšší koncentrace chromu je v plicích, játrech, ledvinách a slezině. V plicích se kumuluje nejvíce chromu v důsledku znečištěného ovzduší a kouření.

Co se týká arzenu, překročili jeho množství v organismu přípustnou mez, zvyšuje se riziko poškození mozku, vzniku leukémie či rakoviny hrtanu.

Chronické působení těžkých kovů na organismus dítěte, byť i v malých dávkách, může mít rozhodující vliv na rozvoj a projevy hyperaktivity u mnoha dětí s dědičnou či jinou dispozicí, u nichž by za jiných okolností zůstala hyperaktivní porucha latentní.

Hyperaktivita a alergie na stravu

V průběhu posledního desetiletí vznikla celá řada vědeckých prací, které se snaží ověřit vliv potravinové alergie na vznik některých velmi rozšířených chorobných stavů. Bylo prokázáno, že naše každodenní potraviny, především mléko, pšeničná mouka, vejce nebo kvasnice, mohou vyvolávat zdravotní potíže – neklid, podrážděnost, nesoustředěnost, únavu, bolesti hlavy, průjem či zácpu, kožní onemocnění, dokonce i depresivní a úzkostné stavy. Alergologické studie prokázaly, že dvě třetiny potravinových alergických reakcí vyvolávají: mléko, vejce,

burské oříšky, pšeničná mouka, sójové produkty, kuřata, kvasnice, ryby, kukuřice a pomeranče. U malých dětí jsou nejčastějšími původci alergie vejce a mléko. Rovněž potravinová barviva a konzervační látky podporují alergickou reaktivitu u dětí a velmi často patří k příčinám zhoršení pozornosti s projevy hyperaktivity.

Již před několika desetiletími se objevila souvislost mezi skladbou potravy a projevy hyperaktivity. To, co dítě jí, ovlivňuje biochemické pochody v jeho těle včetně mozku a má vliv i na chování. První podložené zprávy se týkaly souvislosti mezi hyperaktivními poruchami chování a spotřebou jednoduchých cukrů. Teprve v posledních letech se prokázalo, že chemická rovnováha v těle není natolik ovlivňována nadbytkem cukrů, ale především potravinovou alergií na určité složky jídelníčku – konzervační přípravky, umělá barviva, sladidla, vonné přísady, salicyláty aj. Proto dieta s omezením nebo vyloučením těchto nežádoucích látek byla doporučena jako základní léčebný postup, který měl pozitivní efekt u většiny hyperaktivních dětí.

Jestliže po takové dietě, kterou bude dítě dodržovat minimálně po dobu jednoho měsíce, příznaky zmizí nebo se výrazně zmírní, je zřejmé, že se jednalo o hyperaktivitu jako důsledek alergie. Alergizující složky potravy se zařazují zpátky do jídelníčku postupně, nikoli najednou. K tomuto tématu se vrátíme v kapitole věnované léčbě.

Velký vliv na rozšíření potravinové alergie v dětské populaci má i brzké ukončení kojení a podávání náhradní mléčné výživy v kojeneckém věku.

Kdy můžeme myslet na potravinovou alergie?

Na možnost potravinové alergie se má pomyslet vždy, když:

- minimálně třikrát se objeví reakce nesnášenlivosti na určitý druh potravy
- projevuje se prudká alergie na látku, které dítě vdechuje, např. prach, pyl, zvířecí chlupy
- alergické potíže či reakce nesnášenlivosti určitých potravin se vyskytují nebo vyskytovaly v rodině
- přetrvávají chronické střevní potíže: nadýmání, křeče v břiše, průjem či zácpy
- vyskytují se neobvyklé reakce nesnášenlivosti určitých vůní: parfémů, výfukových plynů, čisticích prostředků, nových výrobků či čerstvě natřených předmětů
- objevují se poruchy pozornosti, impulzivita, hyperaktivita

- objevuje se více různorodých symptomů a potíží současně bez možnosti najít uspokojivou odpověď na jejich příčinu ve formě diagnózy somatické choroby či chronického psychologického stresu

Poslední skupina příznaků potravinové alergie čtenáře určitě překvapila. Opravdu, mnoho lidí, u kterých byla diagnostikována potravinová alergie, trpí celou řadou jiných symptomů: únavou, bolestmi hlavy, bolestmi v zádech, depresí, úzkostnými stavy, žaludečními potížemi. Novější údaje o významu potravinové alergie pro vznik celé řady nemocí svědčí o tom, že tato alergie je zřejmě mnohem rozšířenější, než se předpokládalo a dokáže významně ovlivnit zdravotní stav jak dospělého člověka, tak dítěte. Řada odborníků je přesvědčena, že potravinové ovlivňují průběh celé řady onemocnění, aniž by byla prokázána alergická reakce na ně v klasickém slova smyslu. Alergie je pouze pověstným vrcholkem ledovce složitějšího problému vlivu výživy a stavu střeva na zdraví člověka. U dětí je častým projevem poruchy těchto vztahů hyperaktivita. Klasická vědecká medicína na otázku, proč tomu tak je, zatím odpověď nezná.

Reakci na ten či onen alergen lze těžko rozpoznat, protože se projevuje po 48 i více hodinách. Naštěstí EAV vyšetřením můžeme upřesnit, o jaký alergen se jedná. Vyšetřením je možné vytipovat i jedovaté látky, se kterými se pacient nejvíce setkává, ať už je to olovo, rtuť či jiné chemikálie nebo toxické látky používané např. v domácnosti.

Značnému rozšíření alergických poruch a chorobných stavů, včetně dětské hyperaktivity, předcházelo zhoršení kvality jak vnějšího, tak vnitřního prostředí člověka. Pokud mluvíme o vnitřním ekologickém prostoru člověka, je třeba zdůraznit, že tenké a tlusté střevo má klíčový význam pro kvalitu a vyváženost tohoto prostředí.

Ve čtyřicátých a padesátých letech na začátku éry antibiotik v praktické medicíně byli lékaři plni euforie. Zdálo se, že zanedlouho budou vyhlazeny ze světa téměř všechny choroby – pomocí nových a nových antibiotik stačí zahubit příslušné choroboplodné mikroorganismy jeden za druhým. Antibiotikům bezesporu vděčíme za tisíce zachráněných životů. Ale pokud se jedná o méně závažná onemocnění, velmi často přinášejí tato léčiva více škody než užitku.

Proč je tomu tak?

Uvnitř našeho střeva fungují – stejně jako v rámci celého organismu – podobné zákonitosti jako v ekosystémech naší planety. Svět mikroorganismů je stejně složitý, jako →

např. tropický deštný prales. Každý organismus má v přírodě své místo a je spojen s ostatními uzavřeným koloběhem, který znázorňuje potravní řetězec. Všežravci hubí živočichy a pasou se na trávě, viry zas napadají a likvidují bakterie a „pasou se“ na plísniích.

Zemědělci používají na ochranu kulturních plodin před hmyzem a jinými škůdci agresivní chemické látky – pesticidy. Následkem však bývá také hynutí některých dalších živočichů. Obdobně při použití širokospektrých antibiotik (nebo cytostatik) jsou nevybíravým plošným útokem zasaženy i potřebné a prospěšné mikroorganismy, jež jsou pro řadu našich důležitých životních funkcí naprosto nezbytné. Takto je porušována křehká rovnováha uvnitř organismu a jedním z nejzávažnějších projevů jsou stavy střevní dysbiózy, kdy se po vyhubení určitých druhů mikroorganismů lavinovitě a nekontrolovatelně množí jejich „přirození nepřátelé“ – tzv. oportunní mikroorganismy. Ty jsou v našem organismu přítomny prakticky vždy, aniž by vyvolávaly onemocnění. Při porušené symbióze (dysbióze) našeho vnitřního světa však začínají být opravdu nebezpečné. Jsou to především plísně a prvoci. Někdy dochází také k nebezpečnému přemnožení choroboplodných organismů, např. streptokoků.

Neracionální užívání antibiotik není jedinou příčinou střevní dysbiózy. Dalšími příčinami této poruchy mohou být ionizační záření, užívání kortikoidů, hormonálních prostředků, cytostatik, nezdravá strava s velkým podílem umělých agresivních přísad, těžké kovy a dlouhodobý stres.

V průběhu dysbiózy dochází k zánětu střevní sliznice a masivní tvorbě endotoxinů, které značně zatěžují játra. Poškozená střevní stěna přestává plnit svoji bariérovou funkci, což má za následek zvýšené vstřebávání mikro- a makromolekul, včetně alergenů a jiných cizorodých látek v potravě. Ty se pak roznášejí krví a mohou působit i na velmi vzdálených místech organismu, např. v mozku. Tak střevní dysbióza podporuje a udržuje neustálé chronické dráždění mozkových struktur dítěte alergeny, což může mít za následek poruchy pozornosti a projevy hyperaktivity.

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

Toxičtí lidé 4.

Drbna

Ve vypouštění páry z úst nemá konkurenci. Pomocí telefonu nasbírá víc špíny než vysavač v nádražní hale. V interpretaci informací je bez konkurence.

Drbna je nediskrétní, nejistá, malicherná, pokrytecká, ráda bagatelizuje, je rychlá v úsudku, drzá, lže, je tajnůstkářka, falešná, soupeřivá, netaktní, přesvědčená o vlastní nadřazenosti, povrchní, rázná, všechno zpochybní, dotěrná, přehnaně kritická, neolajální, zvědavá, přízemní, zlostná.

Drbna (v jidiš „venta“) s oblibou roznáší různé historky, které si obvykle podle svého přibarvuje, nebo dokonce vymýšlí. Typická drbna je velmi zvědavá, vyžívá se v líčení cizího neštěstí. Je v sedmém nebi, když vám může vylíčit, jak vaše nejlepší kamarádka přistihla při nevěře svého manžela. Div nepukne smíchy, když vám bude popisovat, jak po něm vaše kamarádka hodila lampou a rozsekla mu čelo.

Drbny vedou zpravidla dost jednotvárný život. Mají silnou potřebu uznání ze strany druhých lidí. Domnívají se, že si vaše sympatie získají nejlépe tak, že vám budou dodávat pochybné informace. Jedna z mých klientek, typická drbna, otevřeně přiznala,

že ráda sbírá a šíří pomluvy, protože jí to v jejích vlastních očích přidává na důležitosti. Kamarádky vždy netrpělivě očekávají její každodenní dávku novinek, a dokonce ji podněcují, aby získávala další zprávy o cizích záležitostech.

Drbna se s oblibou hrabě v cizí špíně, ale o sobě mnoho nemluví. Její vlastní záležitosti jsou to jediné, co uchovává v naprosté tajnosti. Je pokrytecká a snadno vás dokáže zmást srdečností a roztomilostí, ale zatímco vy ji považujete za svou nejlepší kamarádku, ona z vás jen bez milosti ždímá informace. Nikdy se nestane, že by se na oplátku svěřila ona vám – tím se jen jistí, že se k ní nezachováte tak, jak se chová ona k vám.

Lynette je díky své práci zasvěcena do soukromých záležitostí mnoha bohatých a slavných osobností. To jí dodává pocit důležitosti. Na první pohled se zdá milá a hovorná. Živě se zajímá o tvé záležitosti a působí dojmem skutečně sympatické ženy. Ovšem po čase postupně poznáváš, že Lynette je vlastně nepřítel, který si počíná jako had číhající v trávě, připravený vysát z tebe cennou „šťávu“, o kterou se pak s každým na setkání podělí.

Lynette začíná útok tak, že se před vámi otevře a svěří vám intimní detaily z života lidí, které obě znáte, sděluje dokonce i podrobnosti o svých bohatých, slavných klientech. Tím otupí vaši bdělost. Zdá se vám, že jste jediný člověk, kterému tyto soukromé →

Placebo

Může tabletky bez účinné látky odstranit úzkost či bolest? Účinek placebo se skrývá v psychice.

Následující příběh se opravdu odehrál. Navštívil mne přítel z dětství, který je dnes lékařem. Rozhovor byl sice příjemný, ale po čase mne začala velmi bolet hlava. Kamarád s vážnou tváří vytáhl tabletku. „Skvělé analgetikum, účinkuje okamžitě,“ řekl. Za několik minut byla bolest opravdu pryč. Kamarád se zasmál: „Zjevně dělám zázraky! Dal jsem ti jen obyčejný vitamin.“ Říkáte si, jak je to možné? Anebo jiný příklad. Představte si 180 pacientů se silnou bolestí kolenního kloubu. Všichni jsou připraveni absolvovat operaci. Lékaři je rozdělí na dvě skupiny. První skupině koleno opravdu operují, druhé jen naoko. O falešném zákroku pacienti samozřejmě nic nevědí. Lékaři jim v lokálním znecitlivění udělají malý řez a pak jej zašijí. Kloubu se ani nedotknou. Po operaci však obě skupiny pacientů cítí velkou úlevu. Zázrak? Ne, jen účinek placebo.

Placebo se nejčastěji využívá při klinickém testování nových léků. Pacienti se obvykle rozdělí do dvou skupin. První dostane skutečný lék, druhá stejně vypadající tabletku bez účinné látky, tedy placebo. Nikdo z účastníků testování neví, do které skupiny byl zařazen. V některých případech dokonce ani lékaři nevědí, kdo dostal skutečný lék a kdo jen neškodnou náhražku. Na závěr testů se obě skupiny srovnají. „Placebo nám pomůže poznat skutečný účinek léků. Oddělí a ukáže to, co může být způsobeno psychikou a co samotným lékem. Usměrní nás i v otázce vedlejších účinků,“ vysvětluje profesor MUDr. Pavel Švec, Dr. Sc., odborník na farmakologii a toxikologii.

O účinku placebo mluvíme v případech, kdy po užití obyčejné neúčinné látky nastane u pacienta úleva od bolesti či jiné zlepšení nemoci. Jak je to možné? Odpověď se skrývá ve víře →

detaily svěří, protože vás má ráda a váží si vás. Začínáte se cítit jako výjimečný člověk a její spolehlivý důvěrník. Ale co se neukáže? Nejen že Lynette vykládá tyto věci každému, ale napříště bude roznášet i to, co slyšela od vás. Informace, které jste jí dodali, se tak stanou součástí jejích pomluv.

Ve styku s drbnou je třeba mít na paměti jedině: ten, kdo nosí klepy o druhých vám, roznáší klepy i o vás. Proto buďte ve střehu a mějte oči otevřené.

Vzteklý zápasník

Je tak nesympatický, že i vlastní stín před ním prchá. Nechal si zavést tři telefony, aby mohl co nejčastěji trískat sluchátkem. Je nevládný, samolibý, hubatý a neotesaný. Problémy řeší se subtilností zubarské vrtačky.

Spící vulkán je nesolidní, nekomunikativní, náročný a vybíravý, malicherný, nedůvěryhodný, slabý, hádavý, nerozvážený, nestálý, popudlivý a nevypočitatelný.

Vzteklý zápasník je konfliktní, těžko se s ním vychází, všechny podceňuje, je zatatý, plný nenávisti, arogantní, útočný, svárlivý, drzý, bezohledný, neomalený, zstrašující, sadistický, rázný, násilný, „macho“, zaslepený, nevypočitatelný, umíněný, vyvyšuje se nad ostatní, je hrubý, svěhlavý, nekomunikativní, nebezpečný a depresivní.

Vzteklí zápasníci se sváří s celým světem. Stále připraveni k obraně, jsou ochotni se s každým střetnout, stále připraveni k boji nebo zasadit úder. S oblibou hrají roli „dávlova advokáta“. I když jsou stejného mínění jako vy, ze zásady nesouhlasí. Neustále, bez zřejmých důvodů provokují. Vnitřní pocit nejistoty a zoufalá snaha o zdůraznění svého významu a inteligence je neustále nutí vyhledávat hádky. Rozčiluje je všechno a všichni. Jejich kritičnost je bezmezná. Často bývají fyzicky agresivní, pěsti buší do zdi a dveří.

Vzteklí zápasníci jsou stále a bez zjevného důvodu podráždění, a to i v případech, že děláte přesně to, co chtějí. Vždycky najdou důvod, proč vám vyhubovat. Ze všeho nejvíce se obávají, že slovem nebo činem poukážete na jejich nedokonalost. Aby tomu zabránili, sami začínají válku, což jim umožňuje získat kontrolu nad situací.

Vzteklí zápasníci obvykle vyrůstají v těžkých podmínkách. Jako dospělí mají často pocit, že jim život stále strojí léčky. Svým chováním maskují obrovskou citlivost. Jedna velmi dobrá herečka si nikdy neokázala získat postavení hvězdy – na které měla plné právo – a to jen proto, že neumí vycházet s lidmi. Sama sobě je největším nepřítelem. Režiséři, ostatní herci i producenti se bojí s ní pracovat. Proč to tak je? Protože je stále agresivně naladěna, stále připravena vrhnout se na člověka nebo se



vzepřít vlivné osobě. Tímto způsobem sama zabránila v rozvoji své kdysi slibné kariéry.

Vzteklí zápasníci mají sklon k insubordinaci a znevažování druhých. Dokáží vyvést z míry každého. Jejich provokace a odpor mají sloužit jen k tomu, aby dokázali, že mají pravdu, i když třeba vůbec nevědí, co mluví.

Zdroj: Lillian Glass: Toksyczní ľudzie

člověka, že mu lék opravdu pomůže. „Psychika ovlivňuje tělo. Například takové emoce, jako jsou radost nebo štěstí. Když jsme šťastní, změní se nám příznivě i funkce vnitřních orgánů. Při smutku nebo strachu se zase zvýší frekvence činnosti srdce a zhorší se i trávicí systém,“ objasňuje odborník. Profesorka psychiatrie a neurologie na univerzitě v Torontu Helen Maybergová tvrdí, že pokud je organismus schopný uzdravení a pacient léčbě opravdu věří, symptomy nemoci mohou skutečně zmizet. Na placebo ale pozitivně reaguje jen přibližně 35 % lidí. Vědci se nejdříve domnívali, že účinkuje jen u důvěřivého člověka, který lehce podlehne sugesci. Dnes ale vědí, že se to nedá zobecnit. „Závisí to na několika okolnostech. Například na tom, jak velkou naději vkládá pacient do léčby, a rovněž na nemoci, kterou trpí. Často účinkuje již samotné nemocniční prostředí, způsob podání léku, chování lékaře a zdravotnického personálu. Příznivě působí i fakt, že lék přinese doktor v bílém plášti.“

Termín placebo použili poprvé středověcí mniši. Nemocným podávali utišující prostředky a při tom se modlili: „Placebo Domino in regione vivorum.“ To v překladu znamená: Před Pánem najdu zalíbení v zemi živých. Když viděli, že pacientovi již není pomoci, podávali mu alespoň utišující lék. Nazvali jej placebo.

V moderní tabletě dnes polknete různé věci. Nejčastěji si pochutnáte na pšeničném škrobu či obyčejném cukru. Efekt placebo je zajímavý i z jiného pohledu. U více klinických testů vědci zjistili, že

čím bolestivější léčbu nemocný podstupuje, tím je efekt placebo účinnější. Po injekci člověk většinou cítí větší úlevu než po polknutí tablety. Injekce je invazivní metoda. Lékař vám při ní naruší kůži, vidíte krev. Takový zákrok pochopitelně ovlivní psychiku mnohem výrazněji než podání malé tablety.

Vědci z univerzity v americkém Michiganu sledovali pacienty s bolestmi hlavy. Rozdělili je do čtyř skupin. První skupině podávali značkový Aspirin, druhé stejný lék v obyčejném balení. Třetí skupina užívala placebo v kvalitním obalu, čtvrtá v obyčejném. Výsledek? Pacienti, kteří užívali značkový Aspirin, hlásili větší úlevu od bolesti než ti, kteří užívali neznačkový výrobek. Podobně to bylo s placebem. „Lepší“ balení bylo zjevně účinnější.

Fabrizio Benedetti se svými kolegy z univerzity v Turíně zkoumal, jestli placebo efekt může zabrat také při sportovním doping. Vyzkoušel to na morfinu, opiátu používaném pro potlačení bolesti.

Užívání morfinu je zakázáno jen v době sportovního soutěžení. Tím, že tlumí bolest, totiž dává sportovci nedovolenou výhodu, protože snese větší zatížení organismu. Morfin je však povolen při tréninku. Vychází se při tom z úvahy, že by nebylo správné odmítnout jej člověku, který trpí bolestí. Navíc je působení morfinu krátkodobé.

Už dříve Benedetti vyzkoušel, že když pokusná osoba dostává dva dny po sobě morfin a třetí den místo něj dostane placebo (a samozřejmě si myslí, že to je zase morfin), má i po placebo menší bolesti. →

Nyní šel s pokusy dál. Pro experimenty si vybral čtyřicet mladých atletů, kteří soutěžili v mačkání tvrdého míčku. Při tom začne ruka postupně bolet. Čím déle člověk bolest snáší, tím vícekrát dokáže míček zmáchnout. Nejde samozřejmě o skutečnou sportovní disciplínu pro olympijské hry. Ale dá se tak napodobit sportovní výkon spojený s bolestivou námahou.

Profesor Benedetti zjistil, že nejlépe si v soutěži vedli atleti, kteří dva týdny dostávali morfin a týden před soutěží už jen placebo. Oproti nim horší výkony podávali atleti, kteří nedostávali žádný morfin, a také atleti, kteří dostali jen placebo přímo před soutěží.

Vysvětlení jevu nabídlý výsledky poslední skupiny atletů: ti sice dostávali dva týdny morfin,



ale před soutěží jim Benedetti podal kromě placeba také naloxon. To je preparát, který blokuje účinky opiátů. Výkon těchto sportovců byl rovněž slabší.

Z toho Benedetti vytvořil teorii, že placebo navazující na podávání morfia stimulovalo mozek k vytváření většího množství přirozených látek připomínajících opiáty a vedoucích ke zmírnění bolesti. Když je ovšem naloxon u jedné pokusné skupiny zablokoval, nemohl se efekt projevit.

A už má Benedetti se svou teorií o příčině vzniku placebo efektu pravdu, nebo ne, fakticky nabídl návod na vytvoření nedokazatelného dopingů. Když bude sportovec dostávat morfin při tréninku (což je legální) a pak placebo, o němž si bude myslet, že to je morfin, bude i při závodě odolnější vůči bolesti a vymáčkne ze sebe vyšší výkon.

Při léčbě je tedy důležité přesvědčení pacienta, že má ten správný lék. A u jakých nemocí je efekt placebo nejvýraznější? Dokáže zahnat depresi či duševní poruchu? Možná by se placebo mohlo předeepisovat např. u hypochondrie.

S placebem mají někteří lidé možnost setkat se každodenně. Jde o milovníky lékáren, kteří nakupují umělé vitaminy a doplňky výživy. Jde o tzv. nové léky životního stylu. Pokud by je lidé neužívali, vlastně by se nic nestalo. Často je totiž kupují jen pro dobrý pocit, že dělají něco pro své zdraví, a pak se opravdu cítí silnější a výkonnější. Velmi často jde přitom jen o placebo efekt.

Lidská psychika zjevně ukrývá svoje hranice. Jistě, všechno má svoje hranice. Ani pozitivní myšlení nevrátí sluch či vypadlý zub. Může ale urychlit léčbu či zlepšit účinek léků.

Zdroj: Zdraví, www.aktuálně.cz

Komentář MUDr. Josefa Jonáše

Vzpomínám si na primáře neurologického oddělení z nemocnice, kde jsem před několika desítkami let pracoval. Na seminářích nám prezentoval pacienty, které usvědčil ze simulace a podvodu. Nechal jim vstříknout vodu pro injekce eventuálně destilovanou vodu (což je mimochodem velmi bolestivé) a když hlásili zlepšení bolestí, vynadal jim. Oznámil, že žádný lék nedostali, a přesto u nich došlo ke

zlepšení. Takoví pacienti byli proto označeni za simulanty a vyhozeni z jeho oddělení. Placebo efekt, sugestivní efekt léku, pokládal tento lékař za důkaz simulace. Na vysvětlenou je třeba říci, že se jednalo o bývalého vojenského lékaře, který po řadě let armádní služby odešel do civilu.

Také si vzpomínám na učebnici psychiatrie, kde byla uvedena sovětská metoda přinášející novinky do léčby nemocí prostřednictvím psychiky. V této době byl synonymem mimořádné až nedostupné kvality pro východoevropské země švýcarský lék. V Sovětském svazu tedy přišli lékaři s metodou, kdy pacientovi oznámili, že mu bude individuálně dovezen švýcarský lék. V dalších dnech pak referovali o tom, kde se lék právě nachází – dnes: opustil brány farmaceutické továrny a je proclíván. Druhý den: byl naložen do letadla a odvezen ho Moskvy.

Třetí den: je proclíván na letišti v Moskvě. Čtvrtý den: je transportován do příslušné nemocnice. Konečně pátý den nastal ten kýžený okamžik čili aplikace léku. Pochopitelně o žádný výjimečný lék nešlo. Opět se jednalo o nějaké placebo

– buď tableta z mléčného cukru nebo injekce z vody. Velké procento pacientů se však po užití takto dovezeného léku vylepšilo.

Myslím, že je jasné, jak se tehdejší pohled na placebo mýlil. V současné době, když je za účelem ověření účinnosti léku prováděn vědecký pokus, má být eliminováno to, co způsobí placebo efekt. Proto se pokus musí konstruovat jako dvojité slepý. To znamená, že se v takovém pokusu srovnává lék s placebem, a to ještě naslepo – tedy podávající neví, co podává. Pacient to pochopitelně také neví. Výsledek hodnotí třetí člověk, který je neutrální. Teprve takové léky, které přesahují účinek placeba na statisticky významné hladině se pokládají za účinné. Účinek placeba bývá obvykle lepší než 40 %, takže léky s účinkem nižším bývají pokládány za placebo – nikoli za léky aktivní.

Placebo je vlastně pokládáno za sugesci. Nemůžeme pochybovat o tom, že sugescie může člověka vyléčit. – nakonec bylo provedeno mnoho úspěšných pokusů s hypnózou, kde se jedná o čiročirou sugesci. Při účinku placeba však musíme brát zřetel na to, že velká část nemocí je způsobena psychikou nebo velmi silnou psychickou komponentou obsahuje. Do této psychické struktury můžeme zasáhnout dokonce autosugescí nebo sebeanalýzou, rozbít patologickou emocionální strukturu a následně se zcela uzdravit z velmi závažných a těžkých chorob. Jestliže dokážeme placebem rozbít patologickou emocionální strukturu, může dojít k vyléčení. Proto budeme při podávání detoxikačních preparátů počítat s tím, že polovina úspěchu je zajištěna placebo efektem, neboť v podobě preparátu implantujeme člověku myšlenku, že v jeho organismu probíhá nějaký proces. Myšlenka je informace, mnohdy velmi podobná tomu, co vkládáme do preparátů.

Snažte se proto svým klientům podrobně vysvětlit účinek léku a sdělit jim, co má tento preparát v jejich organismu za úkol. Ovšem na druhou stranu, kdyby byl veškerý účinek způsoben pouze placebo efektem, spokojeni bychom být nemohli. Významným argumentem terapeutů a léčitelů alternativní medicíny je fakt, že jejich preparát účinkuje na zvíře, které žádnou sugesci nezná. I detoxikační preparáty účinkují na zdravotní problémy domácích zvířat, a tak si můžeme být jisti, že v našem případě nejde jen o placebo, i když se za jeho účinek nebudeme naprosto stydět.

MUDr. Josef Jonáš

Enterální nervový systém

Detoxikační medicína je podivný hybrid. Všichni nás řadí do skupiny alternativní medicíny, proti níž stojí medicína oficiální neboli školní, západní, moderní..., kterou zastává naše civilizace. Jsou chvíle, kdy se nad tímto dělením pozastavím, protože hledám, v čem je moderní medicína moderní, opomenu-li přístroje, a v čem je detoxikační medicína alternativní.

Naše závěry, poznatky, ale i terapie si berou moderní vědu a zvláště základní výzkum za své víc, než kdokoli z oblasti medicíny na tomto světě. Vycházíme z nejmodernějších fyziologických, biochemických, toxikologických, imunologických, psychologických a mnohých dalších vědeckých poznatků a k jejich řešení používáme to nejmodernější, čím tento svět disponuje - informatiku. K tomuto rádobí filosofickému úvodu mě přinutily poznatky o enterálním nervovém systému.

Enterální nervový systém představují nervové pleteně uložené ve střešní stěně. Podle současných poznatků jsou tyto pleteně dvě, a to *plexus submucosus*, který byl objeven anatomem Meissnerem a *plexus myentericus* objevený Leopoldem Auerbachem někdy v polovině 19. století. Tyto nervové pleteně mají několik zvláštností a pozoruhodných vlastností, kvůli nimž je třeba se jimi zabývat.

Především vědec Michael Gershon objevil a popsal, že tyto nervové pleteně jsou zdrojem psychoaktivních látek působících jako nervové přenašeče, tzn. nosiče informací mezi jednotlivými neurony. Těchto látek je produkováno něco kolem 50, ale největšího významu dosáhla látka zvaná serotonin, nervový přenašeč spojený s kvalitou naší nálady. Jednoduše řečeno, jeho nedostatek nebo jeho defekt může souviset s depresí, tedy nebezpečným stavem mysli, který je v euroamerické civilizaci stále častější.

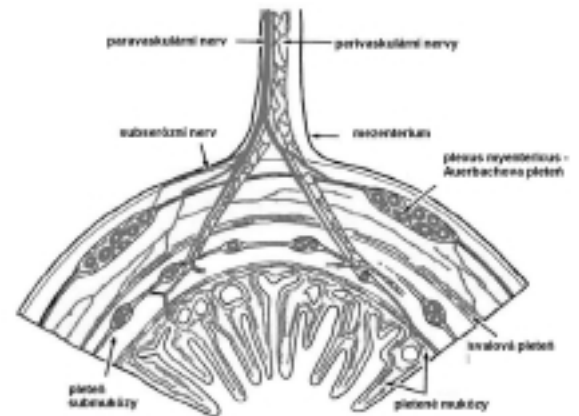
Enterálním nervovým systémem jsou produkovány i jiné látky, jako např. dopamin, ale především látky opiátové povahy zajišťující dobrou náladu, nadšení, entuziasmus, optimismus a schopnost zapomenout na to, že z tohoto života živi nevyvázneme. Zajímavá je také látka ze skupiny benzodiazepinů, která se dnes syntetizuje a přidává do mnohých psychofarmak zaměřených proti úzkosti.

Již toto by stačilo, aby byl tento nervový systém považován za něco, čemu bychom se měli se vším úsilím věnovat. Produkce zmíněných látek však není jedinou funkcí

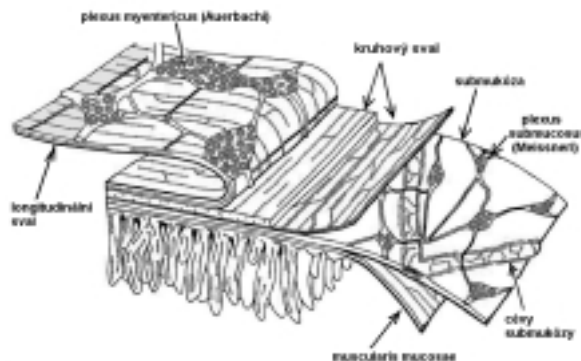
enterálního nervového systému. Ve střevě probíhají trávicí procesy, které jsou úžasně složitým, ale zároveň velice křehkým procesem. V průběhu lidského života projde trávicím ústrojím člověka přibližně 30 tun potravy a 50 000 litrů tekutiny. Trávicí trakt musí zvládnout desetitisíce chemických látek i velké množství přírodních toxinů, např. mykotoxinů nebo toxinů jiných mikroorganismů.

O toxické zátěži lidského organismu toho myslím víme víc než kdokoli jiný. Nervový systém ve střevě dokáže analyzovat složení potravy a informovat o tom, jaké má být ideální složení trávicích enzymů. Analyzuje se obsah

věk není schopen svojí myslí a monumentálním rozumem ovládat prakticky nic, co se děje v jeho útrokách. Naopak tento nervový systém vydává velmi mnoho zpráv a informací centrální nervové soustavě uložené v hlavě a do značné míry formuje



ENTERÁLNÍ NERVOVÝ SYSTÉM



soli a vody, protože v trávicím systému je vody obrovské množství; pro trávení člověk denně spotřebuje asi devět litrů vody, která se naštěstí z větší části vrací zpět do organismu, takže takové množství tekutin nemusíme denně vypít. Podle některých vědců se dokonce tlusté střevo u suchozemských živočichů vyvinulo jako rezervoár vody v těle.

Ve střevě se, jak víme, nachází většina imunitního systému v těle; odborné publikace uvádějí, že se zde soustřeďuje asi 70 % imunitních buněk. Ve střevě žije asi 400-500 druhů mikroorganismů, které by bez kontroly imunitním systémem způsobily během neuvěřitelně krátkého času smrt svého nositele. Pro složitost jeho funkce označují někteří badatelé tento systém jako „druhý mozek“. Mimořádnost enterálního systému je dána také tím, že si od mozku v hlavě nenechá nic rozkazovat, a tak člo-

mnohé její procesy. Mimořádnost této nervové soustavy také vyplynula z vědeckých pokusů, které dokázaly, že tento nervový systém funguje i tehdy, je-li střevo z těla vyjmuté, tedy jsou-li přerušeny všechny nervové spoje s ostatním organismem, a dokonce i ponořeno do živného roztoku je střevo schopno nadále prokazovat životnost. Není tedy závislé na funkci CNS jako prakticky všechny ostatní části našeho organismu. Spojení probíhá především tzv. dostředivě, tedy od orgánu k mozku, a to prostřednictvím vegetativního nervového systému - *truncus sympathicus* - a také prostřednictvím míchy. Další důležité spojení dostředivě probíhá i přes bloudivý nerv *nervus vagus*.

Kdybychom pozorně četli starověké texty, věděli bychom o tomto systému již velmi mnoho, protože se o něm zmiňovali nejen staří Číňané, ale i Indové ve svém univerzálním léčebném systému, který představuje jóga, věnovali břichu mimořádnou pozornost. Střevem a jeho léčbou se v dějinách zabývali mnozí badatelé, a tak vznikla řada léčebných metod od starověkých a středověkých klystýrů až po hydrocolon, břišní masáže apod.

Neuvěřitelně zní poznatek, že Alzheimerova či Parkinsonova choroba má podobný obraz v tomto enterickém nervovém systému jako v mozku. Pro nás, kteří pracujeme v celostní a především v detoxikační medicíně, má neuvěřitelný význam potvrzení →

starověkých poznatků o tom, že emoce se shromažďují v tomto nervovém systému, ukládají se zde, nahrávají a jednou provždy zde zůstávají. I proto se můžeme spolehnout na to, že pocity v břiše úzce souvisí s naší intuicí a někdy, možná velice často, bychom se měli spíše spolehnout na zprávy ze svého břicha než ze svého mozku. Břišní mozek hraje velkou roli v pocitech radosti, zármutku, stresu, úzkosti, strachu, starostí a mnohých dalších emocí, ze kterých se vlastně skládá kvalita života. Jak říká Michael Gershon, břišní mozek má vysokou inteligenci, řídí energetický obrát v lidském organismu, analyzuje miliony chemických látek a zvládá bezpočet různých jedů. Tento nervový systém může být tedy poškozován nejen běžnými toxiny jako jsou kovy, chemické látky, radioaktivita, metabolity atd., ale především psychickým drážděním neboli stresem.

U většiny moderních lidí vzniká stav nazývaný „neuróza“, kterou trpí nejen náš mozek v lebce, ale i náš mozek vnitřní. Dochází k velmi problematickému dění – impulzy způsobené různými negativními emocemi prochází přes nervus vagus do našeho mozku, a to do prodloužené míchy, mezencephala, i dien-cephala, až dojde k jakémusi proražení tlumivých schopností mozku pro tyto negativní

impulzy. Zjednodušeně řečeno, náš mozek disponuje tlumivými mechanismy, aby nás všechny emoce, stresy a jiné negativní trávicí problémy nerozhazovaly, aby nezpůsobovaly trvalé poškození. Jestliže tento tlumivý systém vlivem stálých a nepřetržitých negativních impulsů z břicha rozbijeme, přestane tlumení fungovat a my velice negativně pocítujeme všechny zmíněné impulzy. Vnímáme je nejen v naší psychické sféře, takže se pak bojíme, trneme strachy, upadáme do depresí apod., ale vracíme tyto impulzy do trávicího ústrojí, které pak pracuje chybně. A tak pracuje chybně i naše imunita, likvidace jedů, trávení, ale i peristaltika. A tak vznikají průjmy, nekontrolovatelná peristaltika střev, ale i záněty střevní stěny.

Každý známe někoho, kdo velmi senzitivně pocítuje jakékoliv negativní pocity v břiše a dává jim velký význam. Setkávám se s lidmi, kteří naléhavě interpretují jakýsi tlak v oblasti břicha, ani intenzivní ani vyloženě bolestivý, a přesto okupující lidskou psychiku tak, že člověk ztrácí radost ze života, není schopen se soustředit, ožívá se v něm strach a snaží se tohoto pocitu za každou cenu zbavit. Emoce tedy nejsou ničím jiným, než v těle uchovanou stopou po našich životních zkušenostech. Jsou kódovány, tedy digitalizovány a vkládány do obou ner-

vových systémů. Mění produkci nervových přenašečů, opioidů a dalších psychoaktivních látek, a jsou pak příčinou nejen našich nálad, ale vstupují do souvislosti s fungováním celého našeho organismu. Detoxikační preparáty Emoce, Streson, Nodegen pracují právě s umazáváním těchto negativních emocionálních zkušeností z našeho života a zřejmě i ze života naší matky a možná i dalších předků.

V nejbližší budoucnosti budou i další preparáty, především dreny, obsahovat onu schopnost odmazávat emocionální zátěže spočívající na jednotlivých orgánech. Enterální nervový systém je přidán do EAM diagnostického programu, a tak se o jeho kvalitě budete moci přístrojem Salvia přesvědčit. Preparát ColiDren, o němž si můžete přečíst v Galerii preparátů, je rovněž zaměřen na řešení problematiky tohoto nervového systému, který znali již naši starověcí i středověcí předkové. *Nihil novi sub sole*, tedy nic nového pod sluncem, jsme objevili i my. Jsem přesvědčen, že nikdo nebude umět pracovat s enterálním nervovým systémem lépe, než detoxikační medicína. Jestli tomu nevěříte, zeptejte se svého břicha – je dostatečně moudré na to, aby vám správně odpovědělo.

MUDr. Josef Jonáš

galerie preparátů

ColiDren

Střevo je z mnoha ohledů mimořádným orgánem našeho těla. Podle některých vědeckých teorií vzniklo při vývoji živočišných druhů (fylogeneze jako rezervoár tekutin. U dnešních savců – zvláště u člověka – má však polyfunkční charakter. Za celý život jím prochází tuny potravy přinášející nejen důležité živiny, ale i nepotřebné látky, různé jedy a mikroorganismy. S tím vším se musí střevo vyrovnat.

Trávicí proces je vysoce sofistikovaná činnost. Střevo musí podávat signály o tom, jaké látky je třeba rozkládat a jaké enzymy je tedy třeba vylučovat, a to nejen kvalitativně, ale i kvantitativně, protože když člověk sní tisícigramový biftek, musí být množství a skladba enzymů zcela jiná, než na stejné množství ovesné kaše.

Střevo je zároveň největším imunitním orgánem – nachází se v něm víc než 70 % všech imunitních buněk. Zde dostávají velmi důkladné školení, protože ze střeva

se do organismu snaží dostat neobyčejné množství jedů. Při vědeckých pokusech bylo opakovaně zjištěno, že živočich zemře do několika desítek hodin, jestliže střevní stěna umožní, aby z ní unikaly všechny toxiny jak původu zevního, tak toxiny vnitřní vznikající při trávení, tlení, zahnívání a jiných pochodech, které ve střevech probíhají. Ve velmi atraktivních a hrůzu vzbuzujících pokusech bylo zároveň prokázáno, že člověk do sebe může dostat neuvěřitelné dávky jedů či mikroorganismů, a přesto se s tím střevo umí za určitých okolností vyrovnat.

A tak dobrovolníci jedli různé houby, ale také mikroorganismy cholery nebo tyfu a dokazovali, že jejich střevo je ve výborné kondici a vše zpracuje. Není divu, když si uvědomíme, jakou potravu dostávají do trávicího traktu některá zvířata, např. hyeny a jiní mrchožrouti, kočky a různí hlodavci, prasata apod.

Ve střevech se však nachází i tzv. enterální nervový systém, tedy hustá síť nervových buněk ne nepodobných mozku. V těchto buňkách vzniká velká část serotoninu a jiných neurotransmiterů, ale dokonce i vnitřních opioidů, tedy látek majících přímý vztah k přenosu nervových vzruchů i k našim náladám a pocítům. Nadsázkou lze říci, že svou produkcí střevo



Nebezpečné zubní pasty na trhu

Lokální onemocnění kůže a sliznice dutiny ústní může způsobit zubní pasta Colgate Whitening Advanced. S varováním před tímto nebezpečným výrobkem přišlo ve čtvrtek ministerstvo vnitra. Hygienici před pastou značky Colgate varují poslední dobou již poněkolkáté. Pasta bude stažena z prodeje a lidé, kteří si ji již koupili, ji mohou vrátit.

„Výrobek představuje vážné riziko, neboť byla zjištěna silná mikrobiální kontaminace a to mezofilními aerobními mikroorganismy a gramnegativními bakteriemi,“ uvedl hlavní hygienik pro ČR Michael Vít. Onemocnění hrozí zejména lidem s oslabenou imunitou. Výrobek musí být stažen z prodeje. Lidé, kteří si pastu již koupili ji mohou vrátit prodejci. Konkrétně se jedná o 100 mililitrové balební 5138ZA10.

Ministerstvo bylo o pastě informováno prostřednictvím systému pro rychlou výměnu informací o nebezpečných výrobcích na území Evropské unie. V současnosti probíhá šetření o výskytu pasty na českém trhu. Pravděpodobnost prodeje v tuzemsku je však vysoká.

Colgate je závadný poněkolkáté

Hygienici již před časem zaznamenali problémy s pastami značky Colgate. Zhruba v polovině ledna varovali před Colgate Herbal White. U té byla taky zjištěna mikrobiální kontaminace, která mohla způsobit hnisavá onemocnění.

Co jsou to gramnegativní bakterie?

Některé gramnegativní bakterie se řadí mezi patogeny a často bývají příčinou nozokomiálních nákaz. To jsou infekce, které se šíří v nemocničním prostředí.

Zdroj: MF Dnes

Důležité informace pro všechny těhotné a maminky

Vážení čtenáři, rádi bychom vás upozornili na nový internetový portál **babyweb.cz**, který je spolehlivým a hlavně



uceleným zdrojem informací pro ženy připravující se na mateřství, těhotné a maminky s dětmi. Babyweb spolupracuje s řadou kvalitních odborníků, mj. s týmem lékařů Ústavu pro matku a dítě v Praze-Podolí, který je odborným garantem webu. Ženy se zde také mohou setkávat, sdílet své zkušenosti a názory. Důležitá a zcela unikátní je především databáze výrobků nebezpečných dětem. Ta byla vytvořena ve spolupráci s Českou obchodní inspekcí, od níž přejímá varování o hračkách a výrobcích, které inspekce na základě zdravotní škodlivosti nařídila stáhnout z prodeje. Babyweb je jediným médiem v republice, které tuto službu nabízí. Databáze je stále aktualizovaná a umožňuje rodičům ověření zdravotní nezávadnosti hračky nebo výrobků, který chtějí pro dítě zakoupit.

Zdroj: www.babyweb.cz

zachraňuje náš libý pocit ze života. Na střevním nervovém systému lze přesně diagnostikovat stárnutí a projevují se na něm stejné změny jako na mozku při Alzheimerově chorobě nebo jiných degenerativních procesech. Bylo by tedy možné říci, že nám nestárne jen hlava, ale i střevo, důsledky se pak projevují přinejmenším jako naše stařecká mrzutost, zapomnětlivost a přecitlivělost na různé podněty. I kdybych už nevyočítával další funkce, bohatě by to stačilo k tomu, abychom do zamilovaných dopisů malovali místo srdíčka svůj střevní trakt. Střevo začíná pod žaludkem, v části zvané dvanácterník (*duodenum*) a pokračuje v tenkém střevě jako *jejunum* a *ileum*, které přechází do vaku slepého střeva, z něhož vybíhá červovitý výběžek *appendix vermiformis*. Ze slepého střeva vychází vzestupný příčný a sestupný tračník, který se esovitou kličkou dostává do konečníku neboli rekta. Každá část střeva má naprosto odlišné úlohy, složení mikroflóry, prostředí. Všimněte si, že medicína mimo

mozku zatím nedokáže transplantovat střevo, ale jinak prakticky všechny orgány. Transplantace střeva není pro jeho zvláštní imunitní vlastnosti zatím možná. V rámci celostní detoxikační medicíny si musíme připomenout, že střevo je obaleno hustou sítí lymfatických uzlin umístěných především v závěsných aparátech střeva, kterými jsou *mesenterium*, *mesocaecum*, *mesocolon* a *mesorektum*. Dále je střevo bohatě zásobeno autonomním nervovým systémem a to už od *plexus coeliacus*, *plexus entericus*, až po řadu plexů tlustého střeva a nakonec několika etážemi *plexus rectalis*. Lymfatická tkáň je nakupena do speciálních útvarů na konci tenkého střeva, kde *nodi lymphatici aggregati* vytvářejí пейерské plaky, ale nalezneme ji také ve slepém střevě, kde tvoří jakousi mandli. Pokud zde dojde k zánětu, hovoříme o zánětu appendixu, který se následně musí operačně odstranit. Málokdo tuší, že ve starověku a středověku byl zánět appendixu smrtelnou chorobou, protože se břicho neoperovalo a o appendixu se nakonec ani

nevědělo. Snad jen Avicenna prý o něm věděl z tajných pitev prasat, ale nebylo to nic platné ani jemu, ani tisícům pacientů. Střevo je však také inervováno větvemi nervus vagus, respektive jeho autonomní složkou, která má především na starosti svěrače, jako je např. Oddiho svěrač, který pouští pankreatické a žlučkové produkty do dvanácterníku, ale pochopitelně také svěrač na konci střeva zvaný rektální sfinkter. Ve střevě se vyskytují dva zásadně odlišné typy jedovatých látek. První vznikají uvnitř střeva při špatně vedených trávicích procesech nebo při přemnožení mikroorganismů produkujících mikrobiální toxiny, ale také uvnitř nánosů nazývaných koprolyty, nebo z nánosů přilepených na střevní stěnu ve výklencích střeva (austra). Plocha sliznice střeva je větší než 200 m². Druhý typ toxinů vychází z infekčních ložisek, která jsou uložena pod sliznicí nebo i v jiné vrstvě střeva, ale bývají i intramurální, tedy umístěná ve stěně. Infekční ložiska produkují toxin, který se



Další jedovaté plastové vařečky

Další nebezpečné kuchyňské pomůcky objevil test MF Dnes zaměřený na výrobky z černého plastu, jako jsou naběračky nebo vařečky. Z patnácti testovaných jich vyhovělo jen sedm.

Některé už při krátkém styku s potravinami uvolňovaly rakovinotvorné látky. Nejhorší v testu dopadly dva výrobky prodávané v Tesku. Například naběračka na špagety obsahovala 300x více jedovatých látek, než je přípustné. Přestože ministerstvo zdravotnictví už v prosinci jejich prodej zakázalo, na pultech byly vidět ještě koncem ledna.

Výsledky testu se bude zabývat i hlavní hygienik Michael Vít. Neseřídnost obchodníků ho rozčílila natolik, že nařídil znovu prověřit všechny výrobky, které překročily limit. A slibuje, že kontroly výskytu karcinogenních látek budou nekompromisní.

Vařečky, měchačky a naběračky z černého polyamidu jsou sice praktické, ale polovina z nich není bezpečná. „Riziko spočívá v tom, že z výrobku se mohou uvolňovat do pokrmu karcinogenní látky, které pak zkonzumujeme společně se stravou,“ říká hlavní hygienik Michael Vít. Jde o tzv. primární aromatické aminy. Ty nepáchnou ani neruší chuť jídla, přesto škodí. Primární aromatické aminy se uvolňují z plastů, které jsou barvené takzvanými azobarvivy. A nemusí to být jen černá barva.

„Mimochodem není to černá, ale hodně sytá fialová. Nejde ani tolik o barvu – PAA jsme už měli i u červené nebo žluté – jako o druh plastu a způsob zpracování,“ vysvětluje Jiří Samsonek ze zlínského Institutu pro testování a certifikaci.

„Azobarviva se rozkládají při vysokých teplotách. U polyetylenu to není tak kritické, protože ten se zpracovává při 160 stupních, zatímco polyamid skoro při 300 stupních Celsia. A to už je teplota, při které se z azobarviv začínají primární aromatické aminy uvolňovat.“

Limit pro tyto látky překročilo z patnácti testovaných výrobků osm. Tři mírně, ale pět dalších výrazně. Potvrdily to analýzy, které pro MF Dnes zpracoval Institut pro testování a certifikaci ve Zlíně.

Výsledky testu se bude zabývat i ministerstvo zdravotnictví. Hlavní hygienik nařídil okamžitě znovu prověřit výrobky, které limit překročily. „Zaměříme se cíleně na kuchyňské náčiní z polyamidu,“ slíbil Michael Vít, kterého výsledky testu nadzvedly. „Budu nekompromisní, jde o karcinogenní látky.“

MF Dnes test podnikla mimo jiné proto, že jeden z výrobků, který již na konci roku otestovali kontrolóři hygieny a měl být od začátku prosince stažen z trhu, dál zůstal v regálech. Řetězec Tesco, který naběračku prodával, neuposlechl nařízení hygieniků a nestáhl ji z trhu. Nebezpečný výrobek prodávali až do poloviny ledna.

Tisková mluvčí Teska Jana Matoušková rezolutně odmítla, že by škodlivé výrobky byly ještě v prodeji. „Po vašem upozornění jsme je stáhli,“ tvrdí Matoušková.

Potíž podle odborníků spočívá v tom, že většina těchto výrobků pochází z Číny a na tamní dodavatele nelze podle hygieniků spoléhat. Neplatí, že každá černá měchačka či naběračka musí být škodlivá. Záleží na výrobcu. Ten ale většinou sídlí právě v Číně. „I tam lze vyrobit kvalitní a bezpečný výrobek, pokud se postupuje podle správné výrobní praxe,“ říká Jitka Sosnovcová ze Státního zdravotního ústavu.

„Otázku polyamidového kuchyňského náčiní řeší Evropa zhruba poslední dva roky. A ukazuje se, že se někdy k výrobě používají i recyklované plasty.“

dostává díky lymfatickému a krevnímu systému do celého organismu. Krevní systém ze střeva našťestí ústí v první řadě do jater, která složí jako detoxikační zařízení; lymfatický systém jater ovšem neodchází, ale naopak rozvádí lymfu střeva do celého těla. Toxiny z infekčních ložisek se dostávají i na sliznici, narušují její vlastnosti, takže pak dochází k přilepení různých zbytků a k dysbióze, tedy narušení ekosystému střeva. Toxiny mikrobiálních ložisek narušují i enterální, tedy intramurálně uložený nervový systém i systém zakončení autonomních nervových vláken. Tím se narušuje peristaltika střeva a stresové podněty se po těchto nervových systémech dostávají do mozku, kde se podílí na vzniku různých funkčních poruch. Ve sliznici střevní mohou být pochopitelně umístěny i jiné toxiny, jako jsou radioaktivní nebo chemické látky, rezidua léků, toxické kovy, pesticidy, fungicidy, konzervanty a další. Hlavním preparátem pro detoxikaci střeva je ColiDren, který zohledňuje maximum

těchto toxinů. Působí na tenké i slepé střevo, tračník a konečník. Obsahuje jak klíče k uvolnění ložisek ve střevech, tak programy pro odstranění emocionální a stresové zátěže. Zvláště u poruch peristaltiky nebo tam kde má jedinec zácpy bychom měli myslet i na mechanickou očistu střeva, a to pomocí tzv. jaterní očisty (vyčištění hořčičnými solemi a olivovým olejem), jogínského vyčištění či hydrocolonu. Doma dělané klystíry bývají obvykle neúčinné. Zvláště malé klystíry balonkem se nedostanou dál než několik centimetrů od konečníku. Větší střevní nálevy jsou již smysluplnější a někteří lidé hlásí velmi dobré výsledky i s klystíry odpařenou vlastní močí. Rovněž vláknina ve stravě je k vyčištění střevního traktu důležitá, a to v podobě zeleniny, ovoce (především pektin z jablek) nebo cíleně užívaného líného semínka či indického jitrocele (psyllium). Také sladkovodní řasa chlorella je pro střevní trakt velmi prospěšná - absorbuje na svůj povrch kovy, které se ve střevním

traktu nachází nebo které jsou do něj vylučovány. Při detoxikaci střeva nezapomínáme na lymfatický systém – Lymfatex, na autonomní nervový systém – Vegeton. Detoxikace enterálního nervového systému je zahrnuta již v preparátu ColiDren. Toxiny, které nervový a lymfatický systém střev poškozují, jako je gluten (Gli-Glu), kovy (Antimetall), chemické látky (Antichemik) atd., pokládám za automaticky užívané pro celý organismus. Jestliže si chceme uchovat jasnou mysl, musíme si uchovat dobře fungující a čisté střevo. Protože se ve střevech vstřebávají i vitaminy a minerální látky, doporučuji také preparáty Infovit, Infomin a zejména připravované preparáty Vitavit, Vitaton a Minemax. Nezapomínejme, že neexistuje žádný zhoubný nádor v organismu, při němž bychom zároveň nenalezli poškozenou funkci střeva a to vlivem přítomných toxinů.

MUDr. Josef Jonáš

Pokud si myslíte, že distributor musí povinně prověřovat kvalitu dovážených výrobků, jste na omylu. „Výrobce nebo dovozce musí dodávat na trh jen bezpečné výrobky, které odpovídají předpisům. Je povinen dodržovat vyhlášku. A ta neříká, že každá várka výrobků musí být testována,“ vysvětluje Jiří Samsoněk.

„Často se stává, že první výrobek, který přivezou na trh, je v pořádku, ale jaká je kvalita těch dalších, to už nikdo neví,“ pokračuje dále Jiří Samsoněk ze zlínského Institutu pro testování a certifikaci. Proto je podle něj důležité, aby dovozce kvalitu pravidelně prověřoval. Někteří dovozci si nechávají otestovat každou várku. Patří mezi ně například zlínská firma Tescoma.

„Všechny výrobky, které jdou do kontaktu s potravinami, kontrolujeme několikrát. Necháváme si od výrobce posílat vstupní suroviny, které sami testujeme a schválíme. Ze špatných surovin prostě není možné udělat kvalitní výrobek,“ říká vedoucí řízení jakosti Tescomy Ladislav Vaculík.

Měli bychom se tedy raději černému polyamidovému náčiní vyhnout?

„Když bych měla někomu radit, tak řeknu – raději tento typ výrobků vůbec nekupovat,“ říká odbornice na plasty Jitka Sosnovcová.

„Polyamid je materiál vhodný svými vlastnostmi, ale kdo chce snížit riziko, že přijde do kontaktu s karcinogenními látkami, tak by se měl černému polyamidovému náčiní raději vyhnout.“ A kdo se nechce praktického nádobí vzdát, neměl by ho nechávat dlouho ve styku s potravinami. „Naběračkou nabrat polévku, ale už ji nenechávat v hrnci delší dobu, při krátkodobém kontaktu se riziko snižuje.“

Nylon? Obchodní název pro polyamid

Přestože se mluví o polyamidovém náčiní, slovo „polyamid“ na žánrém z výrobků nenajdeme, většina je označena slovem „nylonové“.

„Nylon je vlastně komerční název pro polyamid typu 66, podle míst, kde vlákno vzniklo – New York a Londýn. Stejně jako se pro polyamid typu 6, který mimochodem jako první připravil Otto Wichterle, ujal název silon, protože vydrželo určitou sílu,“ vysvětluje zajímavosti vláken Jiří Samsoněk.

Černé kuchyňské nástroje nejsou všechny z jednoho druhu plastu. „Dělají se z různých materiálů. Pokud jsou z polyamidu 66, jsou většinou dobré. Pokud jsou vyrobeny z polyamidu 6, jsou více náchylné na uvolňování PAA.“

O několik dní později objevili hygienici na českém trhu další zdravotní nebezpečné kuchyňské potřeby. Ministerstvo zdravotnictví upozornilo na naběračku a obracečku, které obsahují karcinogenní látky. Výrobky proto budou staženy z prodeje.

Konkrétně se jedná o obracečku Evo a naběračku LCE nerez. V obou případech se jedná o černé kuchyňské prostředky z plastu. Následné laboratorní testy prokázaly přítomnost chemické látky anilin.

Odkud věci pochází, se nepodařilo zjistit. Na českém trhu však naběračku distribuovala firma Le Cygne Sportif Groupe se sídlem v Praze a obracečku velkoobchod Orion z Litomyšle. Výrobek se již nesmí prodávat a lidé, kteří jej již mají doma, ho mohou vrátit prodejci.

Co je to anilin

Anilin, nazývaný též aminobenzen, benzenamin nebo fenylamin, je bezbarvá olejovitá kapalina. Na vzduchu se snadno oxiduje a barví se na žlutou až hnědou barvu. Je toxický, má zásaditou reakci.

V přírodě se nachází v černouhelném dehtu, průmyslově se vyrábí redukcí nitrobenzenu. Používá se při výrobě barviv a léčiv. V současnosti má tato látka největší využití jako reakční komponenta při výrobě polyuretanů.

K otravě dochází požitím, nadýcháním nebo vstřebáním kůže. Projevuje se cyanózou (modrofialové zbarvení kůže a sliznic způsobené nedostatečným okysličováním krve). Anilin je krevní jed a způsobuje oxidaci krevního barviva hemoglobinu na methemoglobin. Působí také na centrální nervový systém, proto postižený jeví podobné známky jako opilec. Zmodrání kůže se projevuje v první řadě na rtech, uších, nosu a nehtech. Dalším symptomem je bolest hlavy. Smrtná dávka je 1 g, snižuje se však účinkem ethanolu.

Po požití jako první pomoc podáme 100–200 ml parafinového oleje (ne však jiného oleje či tuku!) a vyvoláme zvracení. Doporučená je konzumace černé kávy. Nesmí se podávat mléko, alkohol či tuky. Postiženého uložíme na čerstvý vzduch a zařídíme převoz k nemocničnímu ošetření.

Zdraví je ohroženo jak vdechováním par anilinu, tak i při styku s pokožkou, neboť se jí vstřebává. Anilin způsobuje methemoglobinovou cyanózu. Akutní otrava se nejprve projevuje na rtech, uších a na nehtech.

Zdroj: www.idnes.cz, www.novinky.cz

■ standardy & detoxikace

Nejčastější onemocnění štítné žlázy

Protože je štítná žláza uložena na krku povrchně, bývá dobře přístupná vyšetření jak pohledem a pohmatem, tak i různými zobrazovacími technikami. Choroby štítné žlázy vyžadující léčbu nebo pravidelné sledování v ambulanci odborného lékaře endokrinologa postihují asi pět procent naší populace. Častěji bývají postiženy ženy, u žen středního a vyššího věku je to odhadem 10–15 %.

Velikost štítné žlázy se liší v závislosti na věku a pohlaví. Jako struma (česky vole) se označuje štítná žláza, která je hmatná nebo viditelná. Přesnější informace o velikosti štítné žlázy získá lékař na základě vyšetření ultrazvukem a porovnání vypočítaného objemu štítné žlázy s tabulkovými hodnotami platnými pro naši populaci. Zvětšení štítné žlázy mívá různé příčiny – bývají to autoimunitní záněty, nedostatek jódu, nádory.

Role hormonů

Štítná žláza je co do hmotnosti jednou z největších žláz s vnitřní sekrecí. Její cévní zásobení je bohaté. Štítná žláza má dva zásadně odlišné systémy hormonální sekrece. Parafolikulární buňky vytváří hormon kalcitonin, který se spoluúčastní hospodaření s vápníkem v těle. Ve folikulárních buňkách se vytváří tyroxin a trijodtyronin. Tyto hormony regulují úroveň látkové přeměny

v lidském těle a zajišťují hospodaření s energií ve všech buňkách lidského těla. Hlavním produktem je tyroxin, který se až na místě svého účinku přímo v jednotlivých orgánech mění na vlastní účinný trijodtyronin nebo metabolicky neúčinný reverzní trijodtyronin. Buňky jednotlivých tkání mohou tímto mechanismem spoluovlivňovat využívání energie a úroveň látkové přeměny.



Autoimunitní zánět štítné žlázy

Jedná se o zánět vyvolaný napadením tkáň štítné žlázy buňkami, které za normálních okolností v lidském těle zajišťují obranu proti infekci. Mohou vyvolávat jak zvýšení funkce štítné žlázy, tak její snížení.

Gravesova-Basedowova choroba

Jedná se o autoimunitní onemocnění, kdy tělo produkuje protilátky proti tkáni štítné žlázy. Tyto protilátky podněťují žlázu ke zvýšené funkci. Zvýšená funkce štítné žlázy (hypertyreóza) se projevuje např. zvýšenou nervozitou, nesnášenlivostí tepla, výraznějším pocením, bušením srdce, jemným třesem prstů a hubnutím při dobré chuti k jídlu, někdy také průjmy.

Tuto chorobu často provází oční příznaky, např. otoky kolem očí i otok spojivek, nemožnost zcela zavřít víčka, překrvení spojivek, dvojité vidění, lesklé oči, vyřezávání očních bulbů z důlků - nemocná má „vykulené“ oči.

Tyto příznaky nemusí být na obou očích vyjádřeny stejně. K normalizaci funkce štítné žlázy podáváme léky snižující syntézu tyroxinu a trijodtyroninu štítnou žlázou. Po zklidnění zánětu se v některých případech přistupuje k chirurgickému odstranění štítné žlázy nebo k léčbě radiojodem. Při správně vedené léčbě hypertyreózy tyto příznaky postupně odezní.

Chronická tyroiditida

Hashimotova typu

Dalším typem autoimunitního zánětu ve štítné žláze je chronická tyroiditida Hashimotova typu. Ta je častější než předchozí choroba - postihuje asi 5-9 % žen v naší populaci. Choroba po určitém čase vede u všech nemocných ke snížení funkce štítné žlázy (hypotyreóze), někdy také ke zvětšení štítné žlázy. Snížená funkce štítné žlázy se projevuje např. sníženou fyzickou i psychickou výkonností a sklonem k depresím, zimomřivostí, prosáknutím podkoží v obličejí a na končetinách, suchou kůží a sklonem k zácpě.

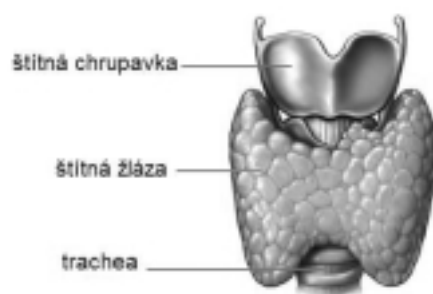
Léčba autoimunitní tyroiditidy Hashimotova typu není složitá, ale čím dříve se s ní začne, tím lepší jsou její výsledky. Spočívá v doplnění chybějících hormonů štítné žlázy jejich podáváním v tabletách. Tato léčba by neměla mít vedlejší účinky na organismus, neboť jenom normalizuje množství hormonů štítné žlázy v těle.

Poporodní tyroiditida

Hashimotova tyroiditida se často projevuje v období porodu jako poporodní tyroiditi-

da. Nejprve se u pacientky manifestuje předchodná hypertyreóza, jeden až tři měsíce po porodu, následovaná po dalších třech až šesti měsících hypotyreózou.

Protože známky snížené funkce štítné žlázy bývají nespecifické, jsou u těhotných, žen po porodu, ale také žen v menopauze připisovány spíše nově vzniklé situaci a záteží než onemocnění štítné žlázy. Často úplně chybí příznaky i při velmi jednoznačném laboratorním a ultrazvukovém nález. Funkce štítné žlázy se normalizuje do jednoho roku po porodu. Tento klasický průběh je popisován asi u 30 % nemocných. Výjimečně může hypotyreóza předcházet



hypertyreózní fázi. Některé ženy mají pouze jednu z poruch funkce štítné žlázy, buď samotnou hypertyreózu (asi 20 %) nebo samotnou hypotyreózu (asi 50 %). Téměř u 30 % žen s pozitivními protilátkami v těhotenství vznikne do jednoho roku po porodu trvalá hypotyreóza vyžadující terapii hormony štítné žlázy.

- nejčastěji se tyto autoimunitní choroby projevují v období dospívání, u žen pak v těhotenství, po porodu a v menopauze
- vyšší riziko tohoto onemocnění mají ženy, které trpí nebo v minulosti trpěly nějakou chorobou štítné žlázy, diabetičky a kuřačky
- také děti rodičů, kteří se léčili s chorobami štítné žlázy, bývají ve zvýšené míře ohroženy
- někdy může být spouštěcím faktorem pro rozvoj nemoci zátěžová situace, např. nemoc, úraz, úmrtí v rodině. Pokud byli u pacienta při laboratorním vyšetření prokázány protilátky proti tkáni štítné žlázy, není vhodné užívání jódu v dávkách vyšších než 100 µg. Vyšší dávky jódu by u takto postižené žlázy mohly vyvolat hlubší poruchu její funkce ve smyslu zvýšení i snížení

Reakce na nedostatek jódu

Naše populace je v současné době považována za dobře zásobenou jódem. Přesto se mezi nemocnými s chorobami štítné žlázy můžeme stále setkat i s pacienty, kteří trpí jeho nedostatkem. Jsou to zejména diabetici, těhotné a kojící ženy, pacienti s poruchami vstřebávání potravy. Při nedostatku jódu se štítná žláza zvětšuje, aby udržela dostatečnou hladinu hormonů štítné žlázy v těle. Vzniku této strumy lze zabránit podáváním jódu nebo kombinace jódu a hormonů štítné žlázy ve formě tablet. Při trvalém neléčeném nedostatku hormonů štítné žlázy hrozí výrazný pokles její funkce, který má odezvu ve všech tkáních a orgánech.

Nádory štítné žlázy

Počet nádorů štítné žlázy v České republice narůstá. Vyskytují se ve všech věkových skupinách. Biologické vlastnosti nádorů štítné žlázy umožňují jejich úspěšnou léčbu a dlouhodobé přežití zvláště osob s nepokročilým nálezem. Na možnost nádorového onemocnění pacienta může upozornit ve většině případů zvětšující se uzlík ve štítné žláze či zvětšení celé štítné žlázy. Uzly ve štítné žláze bývají velmi časté, zejména u žen. Setkáváme se s nimi až u čtyř procent populace. Ne každý uzlík je však maligním nádorem. Dalšími znaky maligního onemocnění štítné žlázy mohou být obtíže při polykání, zvětšení krčních uzlin, změna hlasu, chrapot, pocity tlaku na krku, dušnost. Jsou to příznaky, které provázejí i jiné choroby štítné žlázy. Ovšem pokud se u pacienta tyto příznaky objeví, vyžadují pečlivé vyšetření. Pravidelné sledování je nutné u pacientů s chronickou tyroiditidou Hashimotova typu. Jestliže není tato choroba léčena, je popsána vyšší pravděpodobnost výskytu lymfomu (nádoru bílých krvinek) ve štítné žláze.

Co bychom měli vědět o jódě

Jód je součástí hormonů štítné žlázy, především tyroxinu a trijodtyroninu. Tyto hormony ovlivňují intenzitu látkové přeměny, růst, tělesnou teplotu, reprodukci, krev tvorbu, správnou funkci nervů a svalů a řadu dalších tělesných funkcí. Velmi důležitou roli hraje jód při rozvoji nervové soustavy v prenatálním období - při jeho extrémním nedostatku může dojít k nevratné mentální i fyzické retardaci plodu, tzv. kretenismu. Takto postižené dítě je velmi malého vzrůstu a má výrazně snížený intelekt. Nedostatek jódu v pozdějším věku má za následek zpomalení metabolismu, váhový přírůstek, zvýšení hladiny cholesterolu →

v krvi či anemii, mohou se vyskytnout i nespecifické příznaky jako únava, suchá pokožka, chladné končetiny či dokonce poruchy učení a chápání. U dívek a žen může nedostatek jódu vést také k poruchám menstruačního cyklu a ke zvýšené potratovosti. Dlouhodobě nízký příjem jódu vede k nízké hladině hormonů štítné žlázy (hypotyreóze) a zvětšování štítné žlázy.

Je zapotřebí, aby přísun jódu byl dlouhodobě dostatečný - buňky štítné žlázy totiž jód přítomný v krvi pohlcují, nedokáží ho skladovat. Denní potřeba jódu s věkem stoupá. U kojenců se odhaduje na 50-80 µg denně, přičemž mateřské mléko je jeho dostatečným zdrojem (pokud nemá matka jeho výrazný deficit). Nekoženým dětem poskytuje dostatek jódu umělá kojenecká výživa. U předškolních dětí je doporučená denní dávka jódu 90 µg, v mladším školním věku stoupá na 120-140 µg, u dětí staršího školního věku na 150-180 µg. U dospívající mládeže je potřeba kolem 200 µg na den, u těhotných asi 230 µg a u kojících dokonce 260 µg denně. Dospělí by měli denně přijímat 150 µg tohoto stopového prvku.

O zásobení organismu jódem vypovídá nejlépe jeho obsah v ranní moči, tzv. jodurie. Předávkování jódem a jeho sloučeninami je vzácné; projevuje se stavy úzkosti, těžkou nespavostí, u novorozenců hyperaktivitou a popudlivostí.

Dříve byl u nás výskyt nemocí z nedostatku jódu poměrně častý. Od počátku 50. let bylo u nás zavedeno povinné obohacování kuchyňské soli jódem, postupně byla přijata další opatření, což přispělo ke značnému zlepšení situace, a v roce 2003 byla ČR zařazena mezi státy s vyřešeným jodovým deficitem. Dostatečný příjem jódu u většiny české populace potvrdila řada studií - např. v roce 2001 byla zjištěna dostatečná saturace u 96 % 10-12letých dětí, v roce 1997 to bylo pouze 84 % dětí této věkové kategorie. V roce 2003 probíhala studie ve skupině těhotných žen; dostatečně saturováno jódem bylo 89,7 %. Zlepšit je třeba ještě stav zásobení jódem u rodiček a kojících žen, kde zatím ještě přetrvávají nedostatky. I v této skupině však v posledních letech došlo ke zlepšení - 81 % s dostatečným příjmem jódu v roce 2004 oproti 52 % v roce 2003.

Přirozeným zdrojem jódu a jeho sloučenin jsou potraviny pocházející z moře, tedy ryby, mořští živočichové, mořské řasy. Ryby, především mořské, by měly být v dětském jídelníčku zastoupeny alespoň jednou porcí týdně. Velice významným zdrojem jódu je kuchyňská sůl. Průměrný obsah jódu v soli je 3,1 mg/100 g. Množství 5 g soli - což je maximální doporučená denní dávka - tedy poskytne dostatečnou denní dávku jódu pro dospělého člověka. Pečivo a pekárenské výrobky poskytují také značné množství jódu. Dalším zdrojem jódu jsou

některé minerální vody, přirozeně vysoký obsah jódu má např. Hanácká kyselka nebo Vincentka. Existují i vody obohacené jódem, např. Horský pramen IQ. Minerální vody by ale měly být pouze jedním ze zdrojů tekutin a je vhodné střídát jednotlivé druhy. U kojenců, kteří již přechází na smíšenou stravu, je potřeba vybírat správné druhy příkrmů i s ohledem na obsah jódu.

Ani při dostatečném přísunu jódu potravou však ještě nemusí být jeho vstřebávání optimální. Vstřebávání jódu totiž zhoršují některé látky, které se přirozeně vyskytují v řadě potravin. Označují se jako tzv. strumigeny a patří mezi ně např. burské oříšky, syrové sójové boby a výrobky z nich, brukvovité rostliny - tedy kapusta, zelí, kedlubny, květák, ředkvičky, řepa, křen, hořčice aj. Negativní vliv na vstřebávání jódu se při běžné konzumaci těchto potravin neprojevuje, vyskytuje se spíše u skupin obyvatelstva, v jejichž jídelníčku mají tyto rostliny převahu.

Při správné skladbě jídelníčku je potrava dostatečným zdrojem jódu. Občas se však vyskytují případy, kdy je nutné jód přidávat v jiné formě. Je to především u osob, které kvůli nemoci či nesnášenlivosti mají jednostranný jídelníček s nedostatkem jódu, nebo v obdobích s jeho zvýšenou potřebou - v těhotenství, kojení, dospívání. Nedostatek jódu mívají také vegetariáni a vegani.

Zdroj: Zdraví

Choroby štítné žlázy a detoxikace - komentář MUDr. Josefa Jonáše

Problémy se štítnou žlázou patří mezi nejčastější obtíže, s nimiž naši klienti přicházejí. Poruchu štítné žlázy však často považují jen za nevýznamnou obtíž, kterou dobře zvládá naordinovaná hormonální léčba. Jen výjimečně, při závažnějších poruchách, jako jsou autoimunitní problémy, bývá tato nemoc dominantním důvodem k návštěvě.

Statistiky ukazují, že problémy se štítnou žlázou jsou stále častější. Důvodem je pravděpodobně zhoršující se životní prostředí, protože štítná žláza je na toxiny zevního prostředí velmi citlivá. Můžeme se domnívat, že zde budou i další příčiny. Velmi často je to např. problematika lymfatického systému nebo nejrůznější emocionální poruchy. Štítná žláza je totiž lokalizována na místě páté čakry, která je čakrou komunikace. Jestliže si dáme onemocnění štítné žlázy do souvislosti s dalšími symptomy této oblasti, jako jsou chronické záněty hrdla, chronické zalenění, problémy s mandlemi, s dýchacími cestami atd., vidíme, že tato oblast je emocionálně velmi exponovaná. V naší společnosti je na řečovou komunikaci kladen velký důraz - pomocí řeči navazujeme kontakty s druhými lidmi, přesvědčujeme je, získáváme je či je peskujeme, zkrátka řeč hraje v našem životě dominantní

úlohu. Řeči však také sdělujeme své vnitřní pocity a emoce, z nichž se snažíme vypovídat, což má pochopitelně negativní emocionální vliv na orgán, kterým je proud emocí převeden na slova.

Dominantním preparátem v problematice štítné žlázy je ThyreoDren, který obsahuje klíče k odstranění mikrobiálních ložisek a emocionální složku. Klíčem pro štítnou žlázu jsou útvary nazývané burzy v oblasti hrdla. Mikrobiální ložisko bývá hlavním toxinem štítné žlázy. Okolí štítné žlázy je však hojně zásobeno i dalšími orgány. Především je to lymfatický systém. Toxiny z ložisek uložených v lymfatických uzlinách mohou být pro štítnou žlázu rovněž zásadní. Také autonomní nervový systém zde hraje svou roli. Důležitým faktorem ve funkci štítné žlázy jsou především uzliny krčního sympatiku neboť řada kořenů z těchto uzlin má za úkol štítnou žlázu inervovat. Proto jsou při problémech se štítnou žlázou důležité i preparáty Lymfatex a Vegeton.

Prakticky vždy se při poruchách funkce štítné žlázy setkáme i s přímou toxickou zátěží, a to buď těžkými kovy, nebo radioaktivitou. Radioaktivní zátěž bývá často přítomna u závažnějších zdravotních problémů. V každém případě tedy nelze opomenout preparáty Antimetall a Ionyx.



Jak z výše uvedeného článku vyplývá, lze některá onemocnění štítné žlázy zařadit do kategorie autoimunitních problémů. Vedle již zmíněných toxických zátěží je proto třeba detoxikovat centrální nervový systém preparátem Cranium, a v tomto případě i preparátem Autoimun. Protože svou roli zde hraje i emocionální složka, budeme za doprovodné preparáty považovat Emoce a Streson.

Nezapomínejme, že štítná žláza sama o sobě hormony neprodukuje, ale vyrábí je pod vlivem thyreotropního hormonu hypofýzy. Osa hypothalamus- hypofýza- štítná žláza je pro funkci štítné žlázy řídicí. Proto je nutné vzít v úvahu i nadřazené orgány, především hypofýzu. Jejím předním lalokem (adenohypophysis) je produkován nejen hormon thyreotropní, ale také hormon luteinizační a hormon stimulační folikuly, tedy hormony důležité pro reprodukční cyklus, pro stimulaci vaječníků. Tyto tři hormony bylo velmi obtížné od sebe oddělit a trvalo velice dlouho, než se to podařilo.

Pro nás to znamená, že porucha thyreotropního hormonu může souviset i s poruchou luteinizačního a folikulárního hormonu, a může se proto podílet i na reprodukčních problémech. Naštěstí je hypofýza detoxikována stejným

způsobem jako štítná žláza - v její funkci totiž hrají důležitou roli stejné toxiny. U hypofýzy je však mnohem častější toxický vliv glutenu. Při poruše metabolismu této bílkoviny využijeme preparát Gli-Glu, ale i když tuto možnost opomeneme, aktivní složka pro odstranění glutenových metabolitů se nachází také v preparátu Lymfatex. Chceme-li však být důslední, musíme poruchu metabolismu glutenu opravit preparáty Metabol a Infovit nebo již zanedlouho dostupným preparátem Vitavit.

V neposlední řadě musíme při problémech se štítnou žlázou počítat i s nedostatkem jódu a následným zvětšováním této žlázy. Nebude se zřejmě jednat o nedostatek jako takový - to není příliš pravděpodobné, protože kuchyňská sůl se jodizuje a v pestré stravě bývá dostatečné množství jódu obsaženo (velké množství jódu obsahují např. olejovky). Problémem však může být porucha využití jódu štítnou žlázou, jako to bývá u vitaminů i stopových prvků. K odstranění takové poruchy využijeme preparát Infomin či zanedlouho dostupný Minemax.

Při problémech se štítnou žlázou přichází v úvahu i poruchy genového systému, hlavně při zhoubných i nezhojných nádorech, ale tomuto tématu se budeme věnovat zas někdy příště.

MUDr. Josef Jonáš

Pozvánka na letní školu Řízené a kontrolované detoxikace podle MUDr. Josefa Jonáše MAĎARSKO – BALATON 2008

9.–13. července 2008 (středa – neděle), Hotel Reál Balatonföldvár

Přednášející: MUDr. Josef Jonáš, Ing. Vladimír Jelínek, Mgr. Marie Vilánková
Místo: Hotel Reál, Balatonföldvár, 8623 Balatonföldvár, Liszt Ferenc u. 6.,
www.hotelreal.hu

Časový program letní školy:

9. července (středa):

14:00–18:00 registrace účastníků
19:00–21:00 přednáška MUDr. J. Jonáše a Ing. V. Jelínka

10. července (čtvrtek):

9:00–13:00 přednáška MUDr. J. Jonáše a Ing. V. Jelínka
19:00–21:00 přednáška MUDr. J. Jonáše a Ing. V. Jelínka

11. července (pátek):

9:00–13:00 přednáška MUDr. J. Jonáše, Ing. V. Jelínka a Mgr. M. Vilánkové

19:00 společenský večer v tradiční maďarské restauraci

12. července (sobota):

9:00–13:00 přednáška MUDr. J. Jonáše a Ing. V. Jelínka
19:00–21:00 přednáška MUDr. J. Jonáše a Ing. V. Jelínka

13. července (neděle):

9:00–13:00 přednáška MUDr. J. Jonáše a Ing. V. Jelínka

Ubytování: 2–3 lůžkové hotelové pokoje s vlastním sociálním zařízením, TV, WI-FI Internet, sušič na vlasy, vlastní uzavřené parkoviště, vlastní zahrada, koupaliště a přístav cca 400m. Další služby, které je možno využít za poplatek na místě: solárium, masáže, sauna, posilovna, restaurace, drinkbar, obědy.

Platbu, prosím, proveďte nejpozději do 15. května 2008 na následující účet: název účtu: BODY CENTRUM HUNGARY Kft, banka: Magyarországi Volksbank, Hungaria krt. 140-144, 1146 Budapest, IBAN: HU81 14100237-78932149-01000008 (= číslo účtu), SWIFT: MAVOHUHB. Pro správnou identifikaci platby uveďte jako variabilní symbol vaše registrační číslo ECC. Následně obdržíte fakturu a potvrzení o platbě.

Vaše případné dotazy k letní škole v Maďarsku můžete směřovat na: e-mail: p.smehlik@bodycentrum.cz,
nebo telefon: (00420) 603 186 097

Těšíme se na setkání s vámi!



Hrozí zneužití – diskreditace lékařské genetiky?

Zásady, význam a limity testování

Lékařská genetik má pohnutou historii. Ve třicátých a čtyřicátých letech minulého století byla v nacistickém Německu tragicky zneužívána, v padesátých letech v komunistickém Rusku odmítána a likvidována. Dnes se obáváme vědecky, klinicky a eticky nepodložených postupů, které by tento obor zdiskreditovaly (komerčně je nabízeno například vyšetření otcovství, aniž je požadován souhlas všech zúčastněných osob).

Zbytečně znepokojit nebo falešně uklidnit?

V poslední době se dokonce objevují firmy, které nabízejí dospělým i dětem genetické vyšetření, na jehož základě lze předvídat sklon k určitým chorobám. Tyto laboratoře proklamují, že na základě analýzy DNA za úplatu 10 000–20 000 Kč jsou schopny stanovit náchylnost k více než dvaceti častým onemocněním dospělých lidí (např. cukrovce, vysokému krevnímu tlaku, kardiovaskulárním onemocněním) a upozornit klienta na preventivní opatření. Komerční firmy však zamlčují, že některé zásadní odborné otázky nebyly dosud vyřešeny. Krom toho genetické faktory ovlivňují rozvoj zmíněných chorob v řádu jednotek procent. Na jejich vzniku se podílí více činite-

lů zároveň, zejména styl života pod. Zavadějící výklad výsledku může vyšetřovaného zbytečně znepokojit nebo naopak falešně uklidnit. Kromě toho byly zatím provedeny studie DNA na různých populacích, ale pro naši populaci zatím žádná spolehlivá data nemáme. Znepokojující také je, že komerční laboratoře mohou pracovat na základě pouhého zápisu v obchodním rejstříku; kvalita jejich práce tedy není uspokojivě zaručena.

Profesionalita a odpovědnost především

Vyšetření na úrovni DNA, které skutečně může odhalit rizika některých geneticky podmíněných onemocnění, dnes hradí pojišťovny a rutinně se provádí na odborných genetických pracovištích, jež k tomu mají požadovanou kvalifikaci a jsou podrobeny přísné kontrole kvality práce. Vždy je provázáno genetickým poradenstvím, tj. velmi podrobnou konzultací vyšetřovaných s klinickým genetikem. Informovaný pacient pak může s rozmyslem podepsat souhlas

s genetickým testováním a jeho možnými důsledky.

Tento postup se důsledně dodržuje ve všech vyspělých státech Evropské unie a v USA, kde je lékařská genetik chápána a uznávána jako samostatný klinický obor. Po podepsání informovaného souhlasu se na odděleních či v ústavech lékařské geneti-

Komerčně nabízené testy mají obecně značné limitace, z jejich výsledků nelze za současného stavu vědomostí vyvodit jednoznačné klinické závěry. Poskytnutím nepřesné informace jsou evidentně porušována základní etická pravidla – konat pro pacientovo dobro (zejména při testování chorob, u kterých není doposud známa

účinná prevence, jako je Alzheimerova choroba) a nepoškozovat pacienta. Je třeba mít na paměti, že genetické testování zdravých lidí zahrnuje rizika psychologická, sociální (např. možnosti zneužití pojišťovnami, zaměstnavateli) i finanční, může narušit rodinu, rozdělit její členy na „zdravé“ a „nemocné“. Na specializovaných akreditovaných genetických pracovištích tuto problemati-

ku řeší odborně vyškolení kliničtí genetik. Naprostá důvěrnost získaných dat a respektování autonomie vyšetřovaného je základním pravidlem.

Eticky nepřijatelné testování dětí

Eticky naprosto nepřijatelné je komerční testování zdravých dětí. Evropská společnost lékařské genetiky (ESHG) i Organizace pro ekonomickou spolupráci a rozvoj (OECD) doporučují odsunout genetické testování do věku, kdy je mladý člověk schopen chápat a posoudit, zda si testování přeje a zda chce znát jeho výsledek. Výjimkou jsou onemocnění nastupující v dětském věku nebo vyžadující časnou prevenci a léčbu. Hlavním důvodem je skutečnost, že za nezletilé rozhodují jejich zákonní zástupci, což by mohlo vést k diskriminaci, nebo naopak přehnané péči v rámci rodiny. Dalším důvodem je neschopnost nezletilých zachovávat důvěrnost dat.

ky provádí odborný odběr tkáně, extrakce DNA a její další vyšetření. Je zaručena autenticita vzorku, jeho okamžité zpracování, a zejména ochrana výsledku testování před zneužitím. Naproti tomu komerční laboratoře svým klientům často posílají kity ke stěru buněk z dutiny ústní. Sběr provádí klient většinou sám, vzorek do komerční laboratoře posílá poštou. Není třeba vysvětlovat, kde všude hrozí riziko záměny, popř. zneužití vzorku.

Rizika (dez)interpretace výsledků

Dalším rizikem je chybná interpretace výsledků. Komerční laboratoře ji ponechávají namnoze na obvodech či rodinných lékařích, kteří nemohou mít v lékařské genetice dost zkušeností. Odborná pracoviště dnes rutinně testují např. dispozice k nádorům prsu, vaječníku, tlustého střeva, melanomům, ale i vzácným nádorovým syndromům a poskytují odpovídajícím způsobem informace týkající se vyšetření, rizik, prevence i limitace testování.



Zdroj: Vesmír 4/2008

Dlouhá cesta s dobrým koncem

Bez ohledu na to, zda nám chutná, vyžaduje naše tělo, abychom jedli a dodávali mu stavební látky a energii. V trávicím ústrojí, bohatě vybaveném mechanickými, chemickými a biochemickými nástroji, se téměř vše, co prošlo ústy, rozloží na základní stavební části.

Přeměna dodávaných látek na tělesnou aktivitu vyžaduje přípravu. Jednotlivé složky potravy musí být stráveny, tj. rozloženy až na základní sloučeniny schopné přejít do krve. Tento proces probíhá v trávicím ústrojí, které je u dospělého asi pět metrů dlouhou trubici, sahající od úst až po zevní vyústění střeva.

Sousto, oddělené řezáky a špičáky, je v ústech rozmělněno třenými zuby a stoličkami. Vznikající kašovitá směs je promíchávána se slinami, produkovanými třemi páry drobných žláz, které se nacházejí při spodině jazyka.

Sliny obsahují enzymy, zejména amylázu, která zahajuje rozklad škrobů a napomáhá jejich trávení. Hlavním úkolem slinné amylázy je však rozložení zbytků stravy a vyčištění dutiny ústní a chrupu. U člověka se denně tvoří – podle potřeby – jeden až dva litry slin. Jakmile je rozmělněná potrava dostatečně jemná, je jazykem jako automatickým transportním systémem posouvána po jednotlivých porcích směrem do jícnu. Obvykle jsou to sousta o obsahu 5–15 mililitrů. Během celé práce úst pohybuje jazyk, sval potažený sliznicí, potravou v různých směrech, aniž bychom si žvýkáni a polykáni uvědomovali. Současně zkoumá jazyk kvalitu potravy svými chuťovými pohárky, jichž je – podle věku – mezi 4000–9000.

Od smyslových buněk v oblasti jazyka jsou informace vedeny chuťovými nervy do mozku, který reaguje pozitivně na stravu, která je v pořádku nebo např. rozkazem „vyplivnout“ na zkažené sousto. Je-li sousto uznáno za přijatelné, je jazykem posunuto do jícnu. Další transport zde zajišťuje mechanismus typický pro celý trávicí trakt, totiž peristaltika. Jícen, trubice dlouhá 25 až 30 centimetrů, je stejně jako střevo vybaven kruhovitou a podélnou svalovinou, takže má schopnost se smršťovat a opět uvolňovat. Napnutí stěny jícnu v místě sousta vyvolá nervové impulzy, které vedou ke kontrakci kruhové svaloviny bezprostředně nad tímto místem a naopak k jejímu uvolnění pod ním („po proudu“). Tak je potravní kaše vlnovitě krok za krokem protlačována trubicí. Jak silné jsou tyto vlny, zažíváme při nevolnosti: náhlou změnou směru peristaltiky je spolykaný obsah vypuzen vzhůru pryč z trávicího traktu.

Žaludek, který za normálních okolností pojme asi 1,5 litru potravy, má několik funkcí: slouží jako zásobník, který přechodně uskladní i bohaté jídlo, peristaltickými vlnami ho důkladně promísí, mechanicky dále rozmělní, emulguje tuky v něm obsažené (rozdělí je na malé kapky) a hotovou tráveninu nakonec po částech vydává do střeva.

Kromě toho se v žaludku odehrávají důležité děje chemického trávicího procesu. Tzv. parietální buňky žaludeční stěny uvolňují kyselinu solnou, která zabíjí převážnou část mikrobů, které sem přicházejí se stravou. V této agresivní lázni, proti níž se žaludek chrání silnou vrstvou hlenu, se rozpouští i částičky potravy. Přispívá k tomu především enzym pepsin vytvářený ve stěně žaludku, který štěpí bílkoviny.

A tak je potrava již značně zkपालněna. Žaludek, jehož stěny ve stavu nalačno leží na sobě, je nyní částečně roztažený. Na tlak citlivé buňky v žaludeční stěně neustále měří stav naplnění a podávají o něm zprávy do mozku. Při roztažení žaludku o zhruba 20 % se dostaví pocit sytosti.

Do regulace množství zasahují ovšem i jiné vlivy. Od prvních ukousnutí jsou v různých místech trávicího ústrojí a v mozku uvol-

ňovány hormony. Jejich zastoupení se mění v průběhu trávicího procesu.

Desítky těchto posílů působí jako kolečka v komplikovaných regulačních okruzích řídících protichůdné pocity chuti a sytosti. Tak například při zvyšující se hladině cukru v krvi po příjmu potravy začnou buňky Langerhansových ostrůvků slinivky břišní uvolňovat hormon inzulín. Díky tomu běží po příchodu potravy do střeva sekrece inzulínu již na plné obrátky. Tento hormon převádí cukr kolující v krvi do buněk, které ho využívají jako zdroj energie. U diabetiků je tento mechanismus porušen, protože produkce inzulínu u nich chybí.

Na dolním konci žaludku se v časových odstupech uvolňuje mohutný sval vrátníku a kašovitou tráveninu postupně vpouští do střeva. Zde začíná vlastní trávení, protože to, co až dosud odvedly zuby, kyselina, enzymy a žaludeční motorika, bylo jen úvodním dějstvím.

Tenké střevo je asi čtyři metry dlouhá trubice o průměru 2,5 centimetru, s celkovou plochou kolem 100 m² dostatečnou pro záchyt živin ze střevního obsahu. Vnitřní povrch střeva vybíhá v 600 kruhovitých řasách, pokrytých asi milimetrovými prstíkovitými výběžky sliznice, střevními klky. Na membránách slizničních buněk, lemujících povrch klků, jsou miliony okem nerozlišitelných výběžků, mikrokloků, které mají hlavní podíl na obdivuhodné celkové rozloze.

Do prvního, jen asi 20–30 cm dlouhého úseku tenkého střeva, zvaného dvanáctník (duodenum), ústí žlučovod a vývod slinivky břišní, jimiž se do střeva dostávají vysoce účinné trávicí šťávy. Sekret slinivky (pankreatu) obsahuje celou řadu enzymů: trypsin a chymotrypsin rozkládají bílkoviny, lipázy tuky a pankreatická amyláza štěpí škroby.

Škroby jsou tvořeny stovkami kruhovitých molekul jednoduchých cukrů (monosacharidů), pospojovaných v dlouhé, často rozvětvené řetězce. Pankreatická amyláza štěpí jen místa spojující jednotlivými články řetězce, takže vznikají kratší úseky a po určité době jen kousky složené ze dvou až tří molekul jednoduchých cukrů.

Tyto i další cukry, přijaté potravou, se dostávají do kontaktu s buňkami střevní sliznice. Enzymy v jejich buněčných membránách je rozkládají na jednoduché cukry glukózu (hroznový cukr), fruktózu (ovocný cukr) a galaktózu (součást mléčného cukru).

Tyto cukry, jejichž základem je jediný uhlíkový kruh, se pomocí speciálních transportních molekul dostávají do střevních buněk a dále do jemných krevních vlásečnic v centrální části všech klků. Transportní molekuly jsou speciálními převaděči: vpustí jen určité látky a v případě glukózy či galaktózy zajistí jejich aktivní průchod buňkou.

Všechny živiny, které se podobně jako škroby skládají z cukerných kruhů, jsou souhrnně označovány jako sacharidy.

Cukry jsou nejdůležitějším zdrojem energie pro organismus. Krví se dostávají do buněk těla, které je za vzniku energie metabolizuje („spálí“) na oxid uhličitý a vodu. Přebytky cukrů se ukládají v játrech do zásob jako rozvětvené molekuly glykogenu nebo jsou přeměněny na tuky.

Také celulóza, tvořící hlavní podíl salátového listu nebo plátku rajčete, se skládá z molekul glukózy. Ty jsou však spojeny jiným →

způsobem, takže je amyláza není schopna rozpojit. Proto celulóza projde tenkým střevem, podobně jako některé jiné cukerné sloučeniny, prakticky nestrávená jako balastní látka.

Zcela jinak se ve střevě chovají tuky, bohaté obsažené např. v masných výrobcích. Tuky (lipidy) jsou zcela odlišná skupina látek, omezeně rozpustných nebo úplně nerozpustných ve vodě. Jejich existenci ve vodném prostředí střeva umožňují žlučové kyseliny. Ty spolu s tuky vytváří mikroskopické útvary (micely), z nichž tukové látky snadno přechází do buněk střevní sliznice. V nich jsou dílčí částičky opět složeny na tuky, obaleny bílkoviny a předány prostřednictvím lymfy do krve. Krevní cestou se pak dostávají do svalů a zásobáren v tukové tkáni. Podobně jako sacharidy jsou i tuky dodavatelem energie, ale významná je i jejich úloha stavebních součástí buněčných membrán.

Podobně jako cukry a tuky jsou v tenkém střevě rozloženy bílkoviny (proteiny) na základní kameny - aminokyseliny. V celé živočišné říši je 21 různých aminokyselin, z nichž vznikají veškeré bílkoviny udržující život v chodu. Bílkoviny jsou nejen důležitým stavebním materiálem, ale jako hormony jsou nepostradatelné i pro přenos informací, jako protilátky brání tělo proti infekci, slouží jako receptory na membránách buněk a ve formě enzymů katalyzují rozklad různých chemických látek a syntézu nových sloučenin.

V lidském těle se nachází asi 50000 různých proteinů. V době nedostatku může organismus aminokyseliny využívat i pro získání energie - jsou však příliš cenné na to, aby byly jen palivem.

Aminokyseliny z rozložených bílkovin z potravy jsou proto převážně využívány ke stavbě nových bílkovin.

Asi osm až deset hodin po jídle byla již většina živin z potravy vstřebána do krve v podobě jednoduchých cukrů, aminokyselin a zpracovaných tuků. Střevní sliznicí prošly také minerální látky a vitaminy. Tyto „esenciální“ živiny nezbytné pro různé metabolické pochody, není lidský organismus sám schopen vyrobit. V posledním úseku tenkého střeva je plných 90 % žlučových kyselin ze střevního obsahu vráceno zpět do krve. Po vstřebání jsou recyklovány v játrech a znovu přidávány do žluče. To, co nyní zbývá z jíd-

la, může postoupit do poslední stanice trávicího systému, totiž do tlustého střeva neboli tračnicku.

Zde se z využití tráveniny vstřebává voda spolu s některými minerálními látkami. Především ale je tato 1,5 m dlouhá a šest cm široká trubice fermentačním zařízením, v němž se biliony bakterií vrhají na dosud nestrávené zbytky potravy. Lidské tělo je hostitelem více než 100 bakteriálních druhů, s nimiž tvoří jedinečné společenství, jehož složení je vysoce individuální.

Některé mikroorganismy vytvářejí při odbourávání zbytkových látek molekuly, které jsou pro organismus potřebné, například vitamin K, důležitý pro srážení krve nebo mastné kyseliny s krátkým řetězcem. Při tomto zhodnocení jsou produkovány plyny. Zejména jsou-li součástí jídla polysacharidové sloučeniny s dlouhým řetězcem, které se nachází např. v cibuli, zelí nebo luštěninách, je plyn-

ného odpadu velké množství. Plyny obsahují vodík a methan, ale také stopová množství jiných plynů, např. deriváty sirovodíku. Část plynů se z tlustého střeva absorbuje, krví se dostává do plic a je vydychána. Jen asi 0,5-1,5 l denně (podle typu potravy) odchází z tlustého střeva konečným, převážně v nenápadných množstvích.

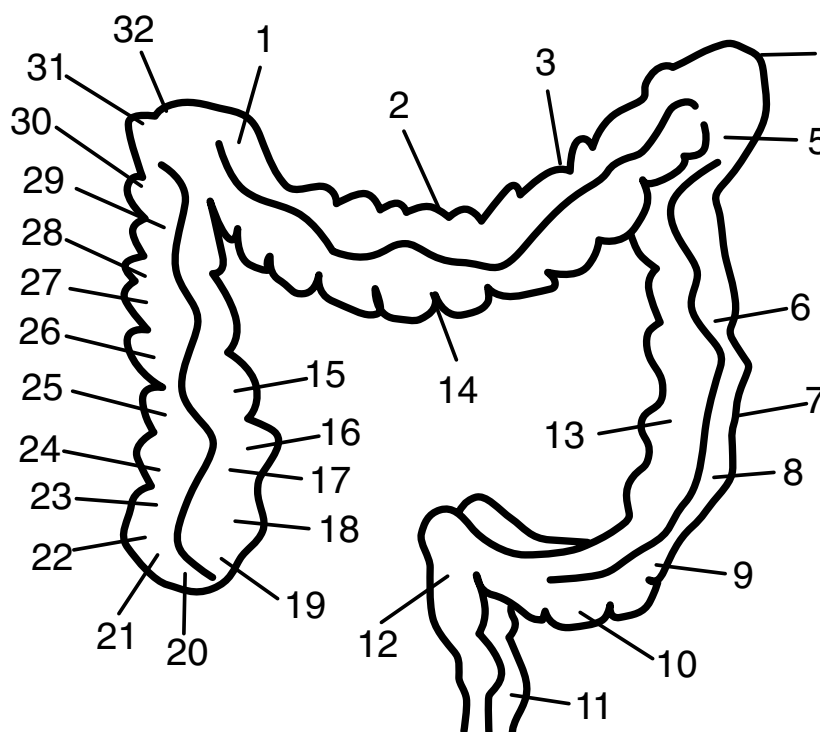
Závěrečné bakteriální zpracování zbytků potravy vyžaduje čas. Po rychlém průchodu tenkým střevem se zbytková trávenina v tračnicku zdrží asi 20-50 hodin. Tato doba je závislá také na tom, jak velký podíl nestravitelných látek potrava obsahovala. Omezeně stravitelné látky ve

střevěch výrazně bobtnají a působí povzbudivě na jejich činnost.

Ve stolici připravené k vyloučení je tak jen malý podíl toho, co bylo přijato jako jídlo, především nestravitelná vláknina. Stolica obsahuje pozůstatky enzymů a nepříjemně páchnoucí produkty látkové výměny, odloupané střevní buňky a množství živých i odumřelých střevních bakterií, tvořících až 60 % suché hmoty stolice.

Dříve nebo později vytlačí peristaltické vlny stolici do konečnicku - v průměrném množství 60-80 g denně při smíšené stravě. O tom, kdy stolice opustí tělo, však většinou opět rozhoduje člověk, který na předchozí trávicí pochod neměl žádný vědomý vliv.

Zdroj: GEO



Některá zakončení nervových center v tlustém střevě podle poznatků starověké medicíny

1 - srdce, 2 - plíce a bronchie, 3 - žaludek, 4 - slezina, 5 - slinivka břišní (pancreas), 6 - nadledvinky, 7 - ledviny, 8 - genitální žlázy, 9 - varlata, 10 - močový měchýř, 11 - prostata, 12 - mužské a ženské pohlavní orgány, 13 - tonus pánve, sedací nerv, 14 - srdečný arytmie, 15 - kontrola stravenosti/návrat, 16 - oči a uši, 17 - Eustachova trubice, 18 - čelní dutiny, 19 - kontrola nestravenosti/návrat, 20 - podvěsek mozkový, 21 - senná rýma, 22 - brzlík, 23 - akutní nosní katar (rýma), 24 - chronická rýma (chronický nosní katar), 25 - astma, 26 - prsní žlázy, 27 - nedostatek minerálů, 28 - štítná žláza, 29 - nedostatek vápníku, 30 - příštítné žlázy, 31 - játra, 32 - žlučový měchýř (žlučník)

■ kovy okolo nás

Bílou nebo černou plombu? Takový výběr pacienti zubařů v Norsku, Švédsku a Dánsku od letošního roku už nemají. Severské státy černé amalgámové plomby zakázaly, nebo se k zákazu právě chystají. Rtuť, kterou amalgám obsahuje, se totiž v malé míře uvolňuje a nepříznivě ovlivňuje zdraví lidí.

A nejen to – trpí i životní prostředí, protože každý stát ročně vyprodukuje jen kvůli zubním plombám několik tun odpadu s obsahem rtuti.

Znamená to tedy, že jsou černé plomby životu nebezpečné a že by je měli pacienti odmítat? Zubní lékaři tvrdí, že tak jednoduché to není.

„Řídíme se stanoviskem Světové federace zubních lékařů, které říká, že amalgámové výplně sice mají vedlejší účinky, ale zatím nejsou důkazy o tom, že existují souvislosti těchto plomb se vznikem nemoci,“ říká prezident České stomatologické komory Jiří Pekárek. Podle něj jsou pro většinu pacientů černé plomby bezpečné.

Alergen je i pryskyřice

„O amalgámových plombách jsou zmínky už z období před Kristem a úspěšně se používají posledních 150 let. Zatím za ně neexistuje ideální náhrada. Ani bílé plomby nejsou bez rizika,“ doplňuje Jiří Zemen z České stomatologické komory. „Ty jsou z pryskyřičných směsí a pryskyřice je častý alergen,“ podotýká.

Kromě toho mají bílé plomby mnohem menší trvanlivost než amalgámové. A je u nich také o něco vyšší pravděpodobnost, že zub s bílou plombou napadne další kaz. „Amalgám totiž do jisté míry pomáhá ničit bakterie okolo sebe,“ říká Jiří Zemen.

Zubaři míní, že přesto, že severské státy amalgám zakázaly, čeští pacienti jsou v jiné situaci.

„V Norsku je raritou najít někomu zubní kaz. U nás není prevence tak rozvinutá a třeba na velké plomby na stoličky je lepší amalgám. Každý pacient je však jiný a je pro něj vhodné něco jiného,“ říká Pekárek. Na jednom se však lékaři shodují: nejnebezpečnější okamžik, kdy se z amalgámu uvolňuje rtuť, je příprava plomby v ordinaci. Pacienti by si měli vyžádat takzvaný kapslový amalgám, který přesně namíchal už sám výrobce,“ dodává Jiří Pekárek.

Zdroj: MF Dnes

Komentář Ing. V. Jelínka

Problematika amalgámových výplní je velmi často diskutovaným tématem. V řadách zubních lékařů najdeme řadu zastánců amalgámu, protože jako zubní materiál má jistě své

praktické výhody. Hlavním argumentem je, že zubní amalgám dobře kopíruje tvar vyvrtného prostoru v zubu, pod amalgámovou výplň je tedy výskyt kazu méně pravděpodobný. Dále se s ním při ošetření dobře manipuluje a po ztuhnutí navíc amalgám ještě mírně zvětší svůj objem, což je výhodné pro těsné zaplnění cavity.

Odpůrci tvrdí, že amalgámové plomby můžou za celou řadu potíží jako jsou deprese, nervové potíže nádory apod.

Nebudeme bezmyšlenkovitě zastávat ani jeden krajní názor, a raději se pokusíme na celou záležitost podívat očima detoxikační medicíny.

Hlavním kovem, který škodí organismu a je v amalgámu přítomen, je bezesporu rtuť. O rtuti již vyšel v bulletinu článek, ale připomeňme si její základní charakteristiky.

Rtuť je v jakémkoli množství pro organismus jedem. V průměrném organismu 70 kg těžkého člověka je jí přibližně šest miligramů (6 tisícín gramů). Číslo to rozhodně není nikterak veliké dokud si neuvědomíme, že rtuť je neurotoxin, a dokáže tedy svou přítomností v nervovém systému a v mozku „rušit“ přirozené elektrochemické pochody.

Je důležité zdůraznit, že největší procento rtuti z jejího celkového množství v organismu pochází ze životního prostředí. Výpary elementární rtuti se do organismu dostávají velice účinně přes dýchací cesty. Zcela oprávněně čínská medicína asociovala s okruhem plic kov. Přes gastrointestinální trakt (žaludek a střeva) se do organismu elementární rtuť téměř nedostane. Pokud náhodou člověk sní v potravě významnější množství rtuti, většinou dostane průjem a rtuť se téměř beze zbytku z organismu vyloučí. Pro intoxikaci rtutí je tedy velmi podstatné, jak kvalitní vzduch dýcháme. Když budeme chtít zajít do důsledků, tak lidé, kteří v sobě mají amalgámové plomby, jsou budoucími znečišťovateli životního prostředí, protože – alespoň v našich zemích – bude většina lidí spalena v krematoriích, rtuť z plomb se vypaří (rtuť se spálením nezničí) do vzduchu,



Černé plomby nejsou bez rizika

a stane se tak toxinem životního prostředí. Tenhle příklad může připomínat černý humor, ale v toxikologických studiích je tento zdroj znečištění životního prostředí probírán velmi vážně.

Samotné amalgámy v ústní dutině nepředstavují pro většinu populace žádné zásadní riziko. Ovšem každá amalgámová výplň je mírným příspěvkem k celkové intoxikaci a mnoho kapek tvoří řeku. To, zda se bude konkrétnímu jedinci uvolňovat v ústní dutině větší nebo menší množství amalgámu, záleží na nejrůznějších faktorech, např. kyselost v ústní dutině, způsob žvýkání potravy, zda má člověk zlovyk skřípání zuby nebo zda konkrétní člověk často žvýká žvýkačky. Člověk s průměrnými sedmi plombami si do organismu uvolní cca deset mikrogramů rtuti každý den. Za sto dní už je to jeden miligram, za celý rok je to již něco okolo tří.. Přestože se organismus snaží neustále rtuti zbavovat, vzhledem k průměrnému číslu 6 mg/70 kg hmotnosti nelze příspěvek z amalgámů zcela zanedbat.

Takže shrnutí na závěr: většine lidí amalgám v ústní dutině zásadním způsobem nevádí, ale mohou být jednotlivci, u kterých celkové hodnoty rtuti v těle přesáhly kritickou hranici – mají kupříkladu neurologické problémy a amalgámy v ústní dutině tak pro ně představují vážný problém. Těmto klientům bych doporučil, aby při výměně zubních výplní navštívili specializované pracoviště, neboť odvrátání amalgámů v nijak nechráněné ústní dutině představuje pro člověka nesrovnatelně větší nebezpečí než amalgámy samotné. Po odvrátání amalgámu je vhodné užívat řasu chlorellu, ale především doporučuji preparát Antimetall Hg, který je speciálně sestaven na detoxikaci od rtuti z různých tkání lidského těla.



Ing. Vladimír Jelínek

Černá ředkev (*Raphanus sativus*, var. *niger*)

Černá ředkev je botanicky zařazena do čeledi brukvovitých. Její původ není zcela jasný, ale pravděpodobně pochází z Přední Asie. V Číně se pěstovala již před čtyřmi tisíci lety, do Evropy přinesli černou ředkev pravděpodobně Římané.

Černá ředkev obsahuje řadu životně důležitých látek. Například obsah vitamínu C je v syrové černé ředkvi větší než v citronech, dále obsahuje i vysoké množství vitamínu E, B1, B2, B6 a beta-karotenu. Černá ředkev je ale i velkým zdrojem nejrůznějších minerálů, jako je železo, síra, měď, vápník, hořčík, draslík a fosfor.



Důležité jsou i hořčičné silice obsahující síru. Právě jim totiž ředkev vděčí nejen za svou štiplavou chuť, ale i za blahodárny vliv na naše játra. Tyto silice můžeme najít i ve všech příbuzných rostlinách včetně známých ředkviček, černá ředkev jich však obsahuje největší množství.

Velice blahodárna je šťáva z černé ředkve, která obsahuje sulfátový esenciální olej.

Bývá doporučována při nespavosti, bolestech hlavy, s medem pak proti kašli a bronchitidě.

Napomáhá i rozpouštění hlenů a jejich vyloučení z těla. Čerstvá šťáva se pije 3 týdny, vhodná dávka je 100 g denně. Doporučuji smíchat nakrájenou nebo nastrouhanou ředkev s medem a nechat 12–20 hodin v chladu. Ředkev pustí šťávu, kterou podáváme po jídle nemocnému 3x denně.

Léčivý účinek černé ředkve je prokazatelný při onemocnění žlučových cest, tvorbě žlučového písku a kamenů. Černá ředkev působí příznivě i na celý trávicí systém, je žlučopudná, močopudná a stimuluje činnost střev. Není jí ovšem vhodné konzumovat při žaludečních a dvanáctíkových vředech, zánětlivých onemocněních trávicího a vyměšovacího ústrojí.

Na povzbuzení trávení je nejlepší podávat ředkev mírně osolenou, zakapanou citronem a kapkou oleje.

Kmín (*Carum carvi*)

Kmín je jedním z nejstarších známých koření – byl nalezen už v lidských sídlech z doby kamenné, hojně byl používán v antice. Ve středověku přidávali kuchaři kmín do polévek, zelných i fazolových pokrmů a pravidelně byl prý servírován s opékanými jablky. Později se na podporu trávení podávala kandovaná semena kmínu s ovocem. Dnes se pěstuje především v Holandsku, Německu a ve východní Evropě. Sbíranou částí je plod.

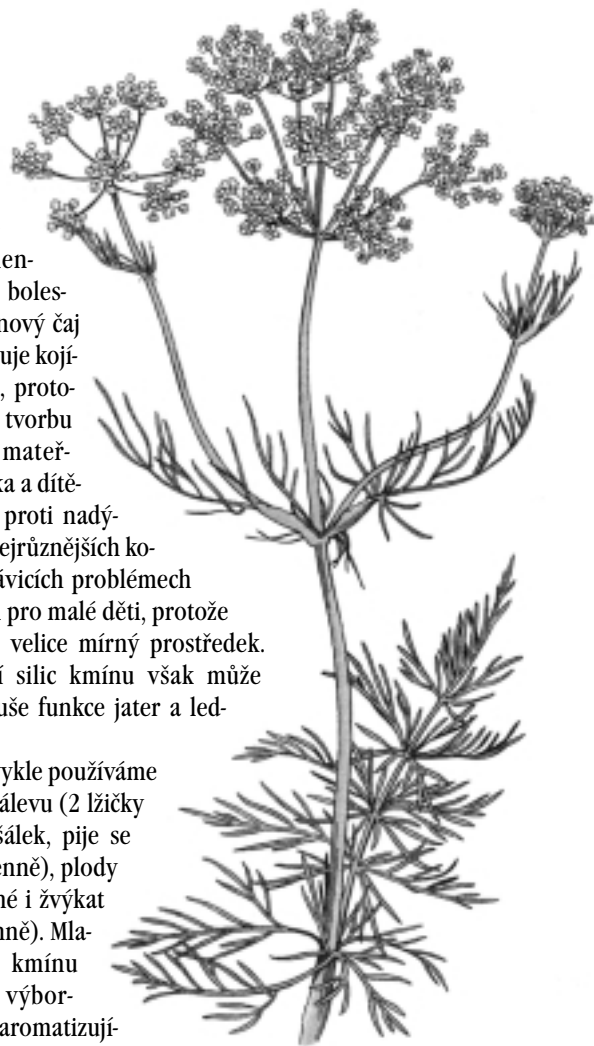
Z plodů kmínu se získává silice (*Oleum carvi*). Její hlavní složkou je karvon (50 až 80 %), který má také bakteriostatický účinek a vnitřně působí proti parazitům. Silice kmínu obsahuje dále limonen a jiné terpeny (myrcen, karveol a další). Vyskytují se zde i flavonoidy. Plody obsahují rovněž olej, bílkoviny a sacharidy.

Silice kmínu povzbuzuje činnost žaludečních a střevních šťáv, snižuje křeče hladkých svalů a sekreci žluči, omezuje hnilobné a kvasné procesy v trávicím traktu.

Kmín je tedy výborný prostředek proti nadýmání a plynatosti. Používá se i k potlačení pocitu plnosti, pomáhá při trávení těžkých pokrmů. Působí také proti křečovitým žaludečním a nejrůznějším střevním problémům, poruchám zažívání, ale působí i dezinfekčně (pomáhá odstranit střevní parazity) a lze ho užít také při kašli – zejména na usnadnění vykašlávání.

Kmín je dále vhodný při menstruačních bolestech a kmínový čaj se doporučuje kojícím ženám, protože zvyšuje tvorbu a kvalitu mateřského mléka a dítěti pomáhá proti nadýmání. Při nejrůznějších kolikách a trávicích problémech je vhodný i pro malé děti, protože se jedná o velice mírný prostředek. Nadužívání silic kmínu však může vést k poruše funkce jater a ledvin.

Kmín obvykle používáme ve formě nálevu (2 lžičky plodů na šálek, pije se 2x až 3x denně), plody je ale možné i žvýkat (asi 3 g denně). Mladé lístky kmínu jsou také výbornou mírně aromatizující zeleninou do salátů či omáček.



MUDr. Josef Jonáš

Barevná dieta je založena na třech barevných typech: červeném, žlutém a zeleném. Když poznáte svůj typ, můžete také určit potraviny, které jsou vhodné pro vaši barvu.

Charakteristika jednotlivých typů

Žlutý typ

Fyzické znaky

Vyznačuje se štíhlou postavou, plochým hrudníkem a menší svalovou hmotou. Klouby má dost velké a dlouhé. Žlutý typ je neustále v pohybu, ten je však často nekoordinovaný a nemotorný. Tento typ má hrubou, suchou a často popraskanou kůži a vlasy jsou suché a nepoddajné. Nehty jsou křehké, lámavé a často okousané. Žlutý typ se hodně vyznačuje studenými končetinami a častým rysem bývá nerovná normní přepážka. Běžným znakem jsou i nerovné zuby a nestejně poloviny těla (končetiny na jedné straně těla jsou delší nebo nohy mají rozdílné velikosti)

Mozek a nervový systém

Žlutý typ má citlivý nervový systém. Při nevhodném jídle se stává nervózním, podrážděným, depresivním a nevyspalým. Trpí nervovými obtížemi, bolestmi hlavy, ostrými bolestmi nebo křečemi v solární pleteni, bolestmi krku, ramen, kloubů, dolní části zad, artritidou, neuralgií, ischiase a nespavostí. Má nepravidelnou srdeční činnost, častá je i angina pectoris a vysoký krevní tlak, což je výsledkem nadměrného konzumování kofeinu (přílišná stimulace nervového systému). Žlutý typ je tvořivý, rychle se učí, ale obtížně si pamatuje. Často mluví ze spaní a budí se uprostřed noci s vynikajícími nápady. Ve snech prožívá létání a vznášení se.

Psychika a duchovno

Žlutý typ se často nudí a hledá nová dobrodružství. Miluje cestování, změny míst a stěhování nábytku. Trpí nízkým sebevědomím a sebekritičností. Dává přednost společnosti, ale odmítá zodpovědnost. Nevydrží v dlouhodobém svazku, jelikož prožívá partnerské konflikty. Žlutý typ je spirituálně založen a hledá hlubší smysl života.

Životní styl

Žlutý typ nesnáší nadřazená a pravidla, dává přednost samostatnému podnikání, ale nedovede hospodařit s penězi. Vyniká v profesích jako velvyslanec, politolog, ministr zahraničí, překladatel, učitel, lektor, spisova-

tel, vymahač dluhů, hudebník, filozof, poradce, duchovní, vynálezce a umělec. Tento typ miluje slunce a teplé klima, masáže a lázně mu vlévají novou energii do žil, příznivě reaguje na jógu, tai-či a chi-gong. Obtížným obdobím pro žlutý typ je podzim, nedostatečný spánek prožívá mezi 2.–6. hodinou ráno, unaven se cítí mezi 14. a 18. hodinou (odpoledne by si proto neměl plánovat žádnou činnost vyžadující zvýšenou pozornost); vyhovuje mu vstávat brzy ráno a usínat před 22. hodinou.

Stravovací návyky

Chuť a zažívání bývá proměnlivé. Tento typ by měl jíst výživná a energeticky bohatá jídla. Má rychlý metabolismus (okamžitě spaluje, a proto obtížně přibírá na váze). Žlutý

Tip: zdá se vám, že jsou ve vás skryty dva typy dohromady?

Zkuste si jednotlivé charakteristiky přečíst znovu a vybrat typ, ve kterém se „najdete“ přece jen o něco více.

typ se cítí mezi jídly oslabený a unavený, a proto vyžaduje nárazové dodání energie. Při stresu se přejídá, což má za následek zažívací problémy, plynatost a zácpu. Pije velké množství kofeinu a konzumuje sladkosti. Pokud tento typ přibere, zvýšení váhy se projeví na břiše. Tomuto typu prospívá teplé jídlo a nápoje, pokud není velké vedro. Nejvhodnější chuť je sladká, podporující potřebu energie, dále kyselá jídla zlepšující zažívání a slané potraviny zadržující vlhkost

Červený typ

Fyzické znaky

Červený typ se vyznačuje střední postavou a vypracovaným tělem. Je to atletický typ. Vlasy má zdravé, dozrzava nebo zbarvené do mědi, vlasy předčasně šediví nebo vypadávají. Pokožka je se sklonem ke zčervenání s množstvím znamének a několika bradavicemi. Kůže je mastná, citlivá, snadno se spálí a tvoří se akné či vyrážka. Červený typ se potí i za chladného počasí. Oči má šedivé, zelené nebo hnědé, nehty jsou jemné a dobře rostlé, nos bývá rovný a ostrý, často s načervenalou špičkou.

Mozek a nervový systém

Červený typ disponuje velkou duševní energií, pocituje soutěživost, projevuje se agresivně, nadřazeně a fanaticky. Rychle se rozzlobí a vybuchne, ačkoli mnozí se naučili tyto emoce kontrolovat. Často ztrácí trpělivost s jinými lidmi, kteří se mu nevyrovnají a pomalu chápou. Má vynikající paměť.

Psychika a duchovno

Je ambiciózní a hromadí materiální statky. Rád ukazuje bohatství a kupuje to nejlepší. Často bývá štědrý a dává dárky. Má divoké, vášnivé, intenzivní a velmi barevné sny. Ve snech se mu objevují peníze. Výborně komunikuje.

Životní styl

Červený typ výborně přijímá myšlenky a plánuje jejich uvedení v život. Je výborným manažerem, ale také úředníkem, prezidentem, právníkem, lékařem, vojákem, vědcem, počítačovým odborníkem nebo hercem. Nejvhodnějším ročním obdobím bývá podzim, zima a jaro, léto ho obtěžuje. Nejobtížnější denní doba je 10.–2. hodina v noci i ve dne. Rád zůstává vzhůru dlouho do noci.

Stravovací návyky

Červený typ má silný pravidelný metabolismus a silnou životní energii. Snadno přibírá a ztrácí na váze, nadváha se projevuje na celém těle. Tento typ dává přednost studenějším pokrmům.

Zelený typ

Fyzické znaky

Pokožka má tento typ bledou, hladkou, čistou a matnou, na dotek je studená. Vlasy jsou světlé, černé nebo světle hnědé se světlými proužky, rovné nebo vlnité a často silné. Oči má výrazné a velké, většinou modré, zelené nebo světle hnědé. Nehty jsou silné, zdravé a ruce se vyznačují hranatými dlaněmi a krátkými prsty.

Mozek a nervový systém

Zelený typ je opatrný a budí zdání pomalé chápavosti. Jednou naučené nikdy nezapomíná. Uvažuje rozvážně a vnímá detaily. Nesnáší změny, bojí se střetů, kterým se vyhýbá. Nerad mluví.

Psychika a duchovno

Je velmi trpělivý a statečný, ale mívá problémy s rozhodováním. Udržuje stabilní a trvalé vztahy. Sny nepovažuje za důležité a rychle je zapomíná. Spí hluboce a rád.

Životní styl

Ostatní mu instinktivně věří pro jeho předvídavost. Daří se mu v povoláních, jako jsou účetní, učitel, technik, mechanik, produkční, tanečník, hudebník, básník, kurátor, sběratel, malíř, zprostředkovatel a v domácnosti. Prospívá mu silový a vytrvalostní pohyb. Shromažďuje a šetří peníze. Nemá rád zimu a počátek jara. Náročná denní doba je pro něj mezi 6.-10. hodinou ranní a večerní.

Stravovací návyky

Při nadváze mívá zelený typ zásobní tuk uložen na hýždích a stehnech. Má pravidelné, pomalé zažívání a pomalejší metabolismus. Dává přednost ostrým jídlům, prospívá mu též hořká strava. Toleruje kávu a čaj v menším množství, alkohol snáší lépe než ostatní typy.

Nejvhodnější potraviny pro jednotlivé typy

Žlutý typ

Vhodné potraviny

Ovoce: meruňky, banány, grapefruity, citrony, mango, papája, broskve,

pomeranče, mandarinky, růžový

grapefruit, kiwi

Zelenina: mrkev, oranžové

a žluté papriky, dýně,

sladké brambory, zimní

a letní tykev, sladká

kukuřice, vařená

rajčata, chřest,

avokádo,

brokolice, ledový

a hlávkový salát,

špenát, tuřínové

výhonky

Maso: žlutý typ jako

jediný může jíst hovězí,

vhodné je i kuřecí

Ryby: pstruh, losos

Cereálie: ovesné vločky

Pečivo: celozrnný pšeničný chléb

Obiloviny: neloupaná rýže, kuskus

Mléčné výrobky: jogurt, mléko

Nápoje: bylinné čaje, pramenitá voda

Koření: zázvor, skořice, pepř, česnek

Ostatní: žlutý typ může jíst i vejce, mandle

a slunečnicová semínka. Na dochucení

pokrmů může také použít olivový olej

a máslo.

Nevhodné potraviny

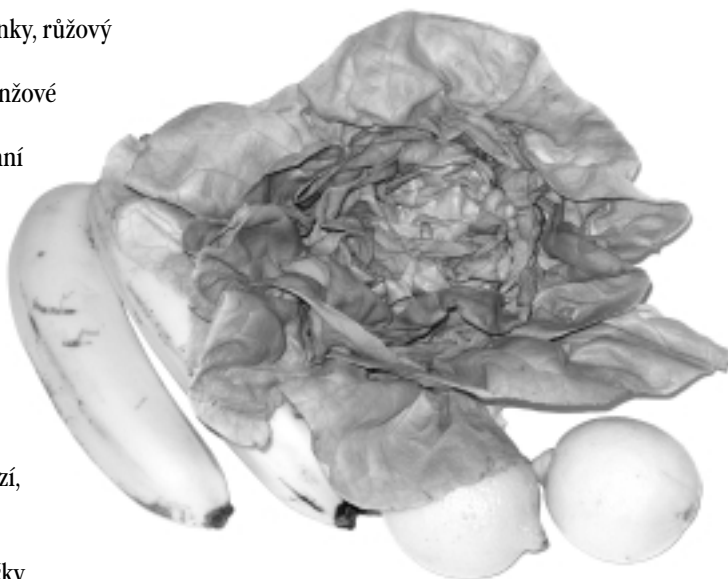
Ovoce: jablko, rebarbora, maliny,

granátové jablko, švestky

Zelenina: syrová rajčata, červené papriky,

syrová cibule a česnek, kapusta, fazole

Maso: potíže způsobuje sušší krůtí maso



Cereálie:

pohanka, žito, cereálie nesmějí být

požívány suché či pražené

Luštěniny: žlutý typ by měl omezit

luštěniny, neboť způsobují nadýmání

Nápoje: nejsou vhodné alkoholické nápoje

a pití kávy každý den (občas neuškodí)

Ostatní: nejsou vhodné arašidy, popcorn,

křupavý chléb, sušenky a brambůrky

Červený typ

Vhodné potraviny

Ovoce: jablka, rebarbora, maliny, granátové

jablko, švestky, bobule, avokádo,

Zelenina: roketa, kapusta, pampeliška, →

novinky z Joalis s. r. o.

Revize sortimentu Joalis

Vážení spolupracovníci,

dovoluji si vás seznámit s novinkami, které zavádíme ve spolupráci se společností ECC s. r. o. s platností od 1. 5. 2008.

Na základě požadavků mnoha terapeutů jsme přistoupili k revizi stávajícího sortimentu. Za prvé, pozměněna bude velikost některých preparátů, a to z objemu 25 ml na 50ml, za druhé, zrevidováno bylo produktové složení detoxikačních balíčků.

První změna, tedy změna objemu z 25 ml na 50 ml, se týká následujících produktů:

- Antichemik
- ATB
- Gli-Glu
- Deimun Aktiv
- Antidrog
- Yeast
- Chlamydi

- Spirobor
- Zooinf
- Para-para
- FSME
- Diamino

Druhá změna se týká produktového složení balíčků sezonní detoxikace, a také některých detoxikačních balíčků se zaměřením na určitý zdravotní problém. Níže uvádím nové produktové složení:

SEZONNÍ BALÍČKY

JARO - LIVERHELP, LIVERDREN, GLI-GLU, METABOL

ČASNÉ LÉTO - CORHELP, CORDREN, VENADREN, EMOCE

POZDNÍ LÉTO - VELIENHELP, VELIENDREN, GASTEDREN, PANKREADREN

PODZIM - RESPIHELP, RESPIDREN, COLIDREN, IMUN



ZIMA - ŽENY - URINOHELP, URINODREN, GYNODREN, STRESON

ZIMA - MUŽI - URINOHELP, URINODREN, PROSTADREN, STRESON

NERVOVÝ SYSTÉM - MINDDREN, MINDHELP, NEURODREN, CRANIUM

BALÍČKY DLE OBTÍŽÍ

ALERGIE - ANALERG, LYMFATEX, INFODREN K II, ATB

GYNEKOLOGICKÉ PROBLÉMY - GYNODREN, CRANIUM, GLI-GLU, ATB

AKNĚ - LIVERDREN, CUTIDREN, METABEX, EMOCE

KOŽNÍ PROBLÉMY - CUTIDREN, LYMFATEX, ATB, STRESON

MOČOVÉ CESTY - URINODREN, URINOHELP, INFOVIT, VEGETON

DÝCHACÍ PROBLÉMY - GLI-GLU, ANTIMETAL, RESPIDREN, RESPIHELP

BOLESTI HLAVY - GLI-GLU, ANTIMETAL, STRESON, NEURODREN →

čekanka, brukvovitá zelenina, zelené fazolky, petržel, brambory, špenát, dýně a sladké brambory, červené papriky, ředkev, artyčoky, listová zelenina

Maso: kuřecí a krůtí prsa

Ryby: treska, pstruh

Cereálie: ovesné vločky (mohou být sušené i vařené)

Pečivo: celozrnný chléb, pita chléb

Obiloviny: ječmen, bulgur, těstoviny, hnědá rýže

Luštěniny: sója, černé fazole, čočka, hrách

Mléčné výrobky: jogurt, sladká šlehačka, mléko, tavené sýry

Nápoje: sladké nápoje, džus z jablek

nebo hroznů, pramenitá voda, heřmánkový, mátový a ibiškový čaj

Koření: koriandr, kumin, kopr, kurkuma, máta, fenykl

Ostatní: červený typ může jíst dále i vejce, kokos, pokrmy si může ochutit třtinovým

cukrem či javorovým sirupem,

dopřát si může i rýžové chipsy a na

dochucení pokrmů může použít také olivový, lněný a řepkový olej

Nevhodné potraviny

Ovoce: banány, broskve, papája, grapefruity

Zelenina: rajčata, řepa, čili papričky a lilek

Maso: vepřové a hovězí

Obiloviny: pohanka, amarant, kukuřice, žito, proso a bílá rýže

Luštěniny: červená čočka

Mléčné výrobky: zakysaná smetana

Nápoje: ženšenový nebo zázvorový čaj, alkoholické nápoje

Koření: sůl, černý a kajenský pepř

Tip: pokud patříte k tzv. červenému typu, pak je konzumace hroznového vína vhodná právě pro vás.



Zelený typ

Vhodné potraviny

Ovoce: žluté hroznové víno, citrony, mango, bobule, granátové jablko, meruňky, pomeranče, jablka, limetky, kiwi

Zelenina: artyčok, řepa, růžičková kapusta, mrkev, kukuřice, česnek, křen, ředkvičky, pórek, roketa, pampeliška, čekanka, dýně, čili papričky, brambory, cibule

Maso: kuřecí a krůtí

Ryby: pstruh, tuňák, bílá ryba

Cereálie: kukuřičné lupínky

Pečivo: žitný chléb, kukuřičné tortilly

Obiloviny: ječmen, pohankové placky, žito, kukuřice, proso

Luštěniny: červená čočka, cizrna, pinto fazole

Mléčné výrobky: tvaroh

Nápoje: toleruje alkohol (trochu červeného vína k večeri podporuje trávení), bylinkové čaje

Koření: houby, jamajský pepř, anýz, černý pepř, kajenský pepř, hřebíček, hořčice, rozmarýn, kmín, koriandr

Nevhodné potraviny

Ovoce: sladké ovoce (banány, broskve, červené hroznové víno)

Zelenina: nečiní problémy Maso: hovězí

Obiloviny: pšenice (zejména těstoviny z ní vyrobené)

Luštěniny: hnědá čočka, sójové boby (ale tofu se jíst může)

Ostatní: sójové mléko vynikajícím způsobem nahrazuje většinu nevhodných mléčných produktů.

Nedoporučují se mandlové a kokosové nápoje ani cukr (sladit se může medem).

Zdroj: www.strategie.cz, Dieta

KLOUBY – LYMFATEX, INFOVIT, ARTIDREN, STRESON

BABY START – ANTIMETAL, VEGETON, GYNODREN, STRESON

METABOLISMUS – METABOL, METABEX, INFOVIT, GLI-GLU

DEPRESE – MINDDREN CRANIUM EMOCE GLI-GLU

IMUNITA – CRANIUM, IMUN, LYMFATEX, STRESON

V rámci zjednodušení také měníme označování. V balíčku (kapse na zip) budou obšaty produkty a oboustranně potištěná kartička. Přední (barevná) strana uvádí obecný text/úvod, a také produktové složení balíčku. Zadní strana pak v podstatě nahrazuje příbalový leták.

*Za Joalis s. r. o.
Eva Dostálová
General Manager*

Přijďte s námi oslavit 15. výročí měsíčníku Regenerace.

**Festival *Zdraví a poznání* se koná
16. 11. 2008 v pražské Lucerně.**

**V rámci slavnostního programu
vystoupí Jiří Pavlica a Hradišťan,
MUDr. Josef Jonáš
a mnoho dalších zajímavých hostů.**

Srdečně zveme!





Dnes s Mgr. Evou Jonášovou

Pečená hlíva ústřičná

hlíva ústřičná, olivový olej, kmín, sůl

Omytou hlívu ústřičnou potřeme olivovým olejem, okmínujeme, posolíme a naskládáme na plech vyložený papírem na pečení. Pečeme asi 40 minut při 180 °C. Můžeme zakápnout sójovou omáčkou. Podáváme s žitným či špaldovým pečivem.



Jahody v aspiku agar-agar

mořská řasa agar-agar, 100% ovocný džus, med, jahody, kukuřičné bio lupínky

Ovocný džus přivedeme do varu, přidáme potřebné množství agaru (dle návodu na obalu) a krátce povaříme. Vzniklou směsí zpola vyplníme pečicí formu „srnčí hřbet“. Do takto připravené formy vložíme oprané jahody, stejnoměrně rozprostřeme kukuřičné lupínky a vše zalijeme zbývajícím džusem a agarem. Necháme 2–3 hodiny ztuhnout.

Tip MUDr. Josefa Jonáše

Rád bych upozornil všechny čtenáře a milovníky vína na výborné organické víno Organic Cabernet Sauvignon-Carmenere „Bicycle“ chilské vinařské společnosti Cono Sur. Vynikající kupáz se připravuje organicky. Místo chemických postřiků používá Cono Sur na svých vinicích husy, které révu chrání požíváním škůdců a hmyzu a oštipují plevel okolo keřů.

Víno zráló čtrnáct měsíců v sudech z francouzského dubu, vyniká především výraznou a čistou vůní, v chuti se objevují tóny třešní, malin, jahod a švestek. Víno má mezinárodní certifikát biovína od společnosti BCS oko Garantie GmbH a českou certifikaci bioproduktu od společnosti ABCERT.

V prvních jarních týdnech letošního roku testovala nezisková organizace Pesticide Action Network (PAN) Europe 34 vín. Jednalo se o vína převážně evropská, ale mezi zkoumanými vzorky nechyběla ani vína z tzv. Nového světa, tedy Ameriky, Austrálie i Jižní Afriky. Zkoumány byly také čtyři vzorky vín organických čili pěstovaných bez použití chemie. Ačkoliv šlo o špičková vína, z nichž dokonce jedna láhev – jak zprávy uvádí – stála víc než 5 000 Kč, nálezy byly velmi překvapivé. Pouze tři organická vína (biovína) neobsahovala pesticidy. Ve čtvrtém bylo prokázáno malé množství jednoho druhu pesticidu.

Výsledky zkoumání ostatních vzorků byly ovšem podstatně horší: zachyceny byly nejméně čtyři druhy pesticidů, obvykle však více.

Nejvíce bylo ve zkoumaných vínech odhaleno 7–18 druhů pesticidů. Ve všech vzorcích se celkově objevilo 24 druhů pesticidních látek, z nichž pět dokonce Unie zařadila do seznamu rakovinotvorných škodlivin. Tyto pesticidy jsou také spojovány s genotoxickým účinkem a negativním vlivem na lidský hormonální systém. Snahy Evropského parlamentu směřují k zákazu používání velké části pesticidů, ovšem úskalím jsou v tomto procesu kvantitativní i finanční možnosti zemědělství. Organicky vypěstované rostliny mají totiž menší výnosnost, a jejich pěstování je pochopitelně dražší. Přesto jsou vytipovány čtyři pesticidní látky, které zakázány být musí, neboť u nich byl prokázán nesporný karcinogenní účinek.

Články o organických biopotravinách v populárním a denním tisku jsou skutečně obdivuhodné. Obvykle se snaží tzv. biokvalitu zlehčit a někdy i zesměšnit. Neúčast chemických látek při pěstování a zpracování potravin je však důležitější, než si v současné době dokážeme uvědomit, a tak častý argument finanční náročnosti není úplně logický. Dražší potraviny můžeme spojit s delším životem a za delší život samozřejmě utratíme více peněz. Znečištěné potraviny znamenají kratší život a v takovém případě nám ušetřené peníze nebudou nic platné, protože na onom světě se platí jen za hloupost – všechno ostatní je zadarmo.

Na zdraví!

MUDr. Josef Jonáš

Oznamujeme vám, že k 31. 3. 2008 odešel ze společnosti Joalis s. r. o. pan Jan Gonda, který působil na pozici obchodního ředitele. Děkujeme mu za spolupráci a přejeme hodně pracovních úspěchů v budoucí kariéře. Ve společnosti ho nahradí slečna Eva Dostálová, generální manažerka, které tímto přejeme hodně zdaru.

MUDr. Josef Jonáš, Ing. Vladimír Jelínek



LETNÍ ŠKOLA V LUHAČOVICÍCH

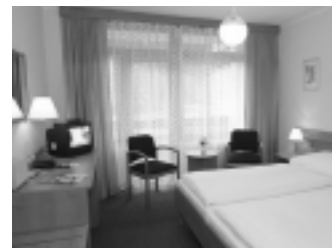
Vážení přátelé, jak již jistě víte, koná se ve dnech 20. 7.-25. 7 2008 tradiční a populární letní kurz. Letos jsou kromě standardních dopoledních a večerních bloků přednášek připraveny i volitelné odpolední semináře, které jistě všichni účastníci uvítají.

Jde o workshop věnovaný měření na přístroji Salvia a práci s programem, kde budou mít zájemci možnost pracovat ve skupinkách pod odborným dohledem. Dále proběhne přednáška MUDr. Jana Pavlečky na téma: *Zuby a detoxikační medicína* a Ing. Škarda předvede přístroj Embitron na měření akupunkturálních bodů.

Ve zbývajícím čase se účastníci mohou věnovat prohlídkám lázeňského města nebo sportovním a odpočinkovým aktivitám. V hotelu je wellness centrum s bazénem a posilovnou, na místě je také sportovní areál.

Na závěr pobytu proběhne již tradiční raut, tentokrát s cimbálovou muzikou, předáváním diplomů a vyhodnocením soutěže, kterou pro vás již připravujeme.

Věříme, že program přednášek i prostředí lázeňského hotelu všechny účastníky uspokojí a těšíme se na viděnou!



Joalis s. r. o.

Těm z vás, kteří se již nestihli přihlásit, nabízíme alternativu v podobě Letní školy s MUDr. J. Jonášem a Ing. V. Jelínkem na Slovensku, 8. až 13. června 2008

Vstupní branou západní části Tater je horská osada Podbanské, nad kterou dominuje majestátní tatranský štít Kriváň. Do přírodní scenérie mohutných tatranských lesů je tu citlivě zasazen jedinečný Grand Hotel Permon, jeden z největších a nejexkluzivnějších hotelů Slovenska, kde plánuje firma MAN-SR s. r. o. uskutečnit pětidenní intenzivní kurz.

Ubytování je v hotelu Kriváň.

Formulář závazné přihlášky zasílejte na www.joalis.sk.

Vzhledem k organizačním požadavkům hotelu prosíme zájemce o včasné zaslání vyplněné přihlášky a uhrazení příslušné zálohy.

AKCE

3. 5. 2008, Stará Huť

POLOŽENÍ ZÁKLADNÍHO KAMENE



Dne 3. 5. 2008 ve 12 hodin se v obci Stará Huť u Dobříše koná slavnostní položení základního kamene nového výrobního závodu společnosti Joalis..

14. 5. 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 9. 5. 2008. Po tomto datu bude místo nabídnuto dalším zájemcům. Jako variabilní symbol použijte své registrační číslo v ECC.

Přihlášky a informace: ECC, tel./fax: 274 781 415, e-mail: eccpraha@joalis.cz
Nutno se přihlásit předem!

21. 5. 2008, Hotel Olšanka, Táboritská 23, Praha 3

**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, tel./fax: 274 781 415, e-mail: eccpraha@joalis.cz
Nutno se přihlásit předem!

**24. 5. 2008, HOTEL DUO Teplická 492, Praha 9– Prosek
KONGRESOVÝ DEN MUDR. J. JONÁŠE
A ING. V. JELÍNKA**

Témata MUDr. J. Jonáše: Řada Bioharmoni, novinky v detoxikační medicíně. Co dokáže detoxikace s lymfatickým a nervovým systémem?
Témata Ing. V. Jelínka: Psychika ve spojení s genetikou. Serotoninové a dopaminové receptory a jejich úloha v procesu detoxikace. Úloha nervových přenašečů a spojitosti s detoxikačními přípravky Joalis.

Doba konání: 10:00–17:00 hod,
Kongresový poplatek: 650,- Kč. Nutno uhradit nejpozději do 19. 5. 2008 na firemní účet ECC - 205 511 314/0300 (ČSOB), jako variabilní symbol použijte vaše reg. č. v ECC + číslo 222 (rozlišení pražského kongresu). Poplatek je možno uhradit taktéž na místě, ovšem již za cenu 750,- Kč.

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

**28. 5. 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 23. 5. 2008. Po tomto datu bude místo nabídnuto dalším zájemcům. Jako variabilní symbol použijte své registrační číslo v ECC.

Přihlášky a informace: ECC, tel./fax: 274 781 415, e-mail: eccpraha@joalis.cz
Nutno se přihlásit předem!

**11. 6. 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 6. 6. 2008. Po tomto datu bude místo nabídnuto dalším zájemcům. Jako variabilní symbol použijte své registrační číslo v ECC.

Přihlášky a informace: ECC, tel./fax: 274 781 415, e-mail: eccpraha@joalis.cz
Nutno se přihlásit předem!

**25. 6. 2008, Hotel Olšanka, Táboritká 23 Praha 3
POKRAČOVACÍ KURZ DETOXIKAČNÍ MEDICÍNY MUDR. JOSEFA JONÁŠE**

Neurotransmitery a jejich vliv na psychiku člověka. Genové struktury nervového systému a možnosti jejich detoxikace. Membránové receptory nervových buněk a jejich souvislost s emocionální výbavou člověka. Nové směry detoxikační medicíny a její budoucnost. Do jaké míry se můžeme změnit a co je nám neměnně dané. Přehled nejdůležitějších preparátů Joalis a možnosti jejich použití.

Přednášející: Ing. Vladimír Jelínek
Doba konání: 9:00–15:00 hod.
Cena kurzu: 500 Kč, platba na místě.
Přihlášky a informace: ECC, tel./fax: 274 781 415, e-mail: eccpraha@joalis.cz
Nutno se přihlásit předem!

Dále připravujeme

**4. 10. 2008, HOTEL HOLIDAY INN, Kongresová hala, sály Alfa + Beta, Křížkovského 20, Brno
KONGRESOVÝ DEN MUDR. J. JONÁŠE
A ING. V. JELÍNKA**

**22. 11. 2008, HOTEL DUO Teplická 492, Praha 9 190 00
KONGRESOVÝ DEN MUDR. J. JONÁŠE
A ING. V. JELÍNKA**

Semináře

**10. 5. 2008, Eben hotel, Nagy Lajos király útja 15-17, Budapest, Maďarsko
SEMINÁŘ S TERAPEUTY A LÉKAŘI
MUDr. Josef Jonáš a Ing. Vladimír Jelínek**

**14. 6. 2008, Hotel Bellevue, Galerie, Althanstrasse 5, Wien, Rakousko
SEMINÁŘ S KINEZIOLOGY
MUDr. Josef Jonáš
Doba konání: 10–15 hod.**

Letní školy s MUDr. J. Jonášem a Ing. V. Jelínkem

**8.–13. 6. 2008, Hotel PERMON, (ubytování hotel Kriváň), Slovensko
Doba konání: neděle večer – pátek odpoledne**

**19.–22. 6. 2008, KONSTANCJA, ul. Zródlana, 6/8 Konstancin-Jeziorna, Polsko
Příjezd již v neděli 18. 6. ve večerních hodinách**

**9.–13. 7. 2008, Hotel REAL, Balatonföldvár, Maďarsko
Doba konání: středa večer – neděle dopoledne**

**20. 7.–25. 7. 2008, Hotel FONTÁNA I, Luhačovice, Česká republika
Doba konání: neděle večer – pátek dopoledne**

Videostreamkonference s MUDr. Josefem Jonášem

**14. 5. 2008 (středa) Slovensko
15. 5. 2008 (čtvrtek) Polsko**



**20. 3. 2008 se za účasti
MUDr. Josefa Jonáše
a pod záštitou
zpěváka Pavla Bobka konala
v knihkupectví Luxor
na Václavském náměstí
autogramiáda knihy
PhDr. Lenky Strelecké
Detoxikace cesta ke zdraví.
Dalšími hosty byli
Ing. Vladimír Jelínek
a paní Marie Dolejšová.**

