

Chlamydie a detoxikace

**Metabolický
syndrom**

Dopamin



Hyperaktivní dítě

Zásady správné výživy se mění

bioharmoni® na startu

Právě v těchto dnech se mi dostaly do ruky první výrobky setu bioharmoni® – osm preparátů určených ke komplexní detoxikaci. Cítím povinnost vysvětlit filosofii této detoxikační sady, její smysl, účel a také to, jaké s ní má firma Joalis plány.

Myšlenka sady bioharmoni® je stará již tři roky; čekali jsme jen na zlepšené technické podmínky výroby, které by nám umožnily skládat do jednoho preparátu větší množství informací než dosud. bioharmoni® jsem se rozhodl zkonstruovat proto, abych detoxikační proces co nejvíce zefektivnil. Je známo, že úspěšnost detoxikace se odvíjí od kvality strategie. Geniální strategie hrála rozhodující roli v mnoha významných bitvách dějin – když Caesar s 20 000 vojáků porazil čtyřikrát větší germánské vojsko nebo když se Napoleon či Jan Žižka vypořádali s velkou přesilou. V našem případě stojí proti několika detoxikačním lahvičkám přesila různých toxinů – mikroorganismů, kovů, chemických látek apod. – a k tomu těžký

poklop našeho emocionálního světa. Proto musíme volit přesnou taktiku, stejně geniální jako velcí vojevůdci historie.

Naše strategie je již poměrně dokonale propracována, ale její výuka trvá delší dobu. A tak lidé, kteří se začínají strategií detoxikace učit, pochopitelně dělají chyby, a účinnost jejich postupu není taková, jak dobrý je potenciál detoxikační medicíny, která dnes dokáže již téměř zázraky.

Proto jsem sestavil pevnou strategii vyplývající již ze samé podstaty setu bioharmoni®, vtělenou do osmi po sobě jdoucích preparátů. A jaký je další důvod vzniku této sady? Detoxikační medicína postupně proniká do celé řady zemí Evropy, jen namátkou jmenuji pobaltské republiky, Ruskou republiku, Srbsko, Anglii, Německo či Rakousko, a tak již naše fyzické síly nestačí na výuku, na niž jsme byli zvyklí z doby, kdy jsme zajižďeli jen na Slovensko a do Polska. Abychom mohli provádět fundovanou výuku v mnoha zemích Evropy i mimo ni, museli jsme udělat dva důležité kroky. Zařídili jsme videostudio, v němž natáčíme

výukové filmy, které obsáhnou celou šíři a problematiku detoxikační medicíny, a s nimiž se seznámíte již v průběhu letní školy. Z tohoto studia vysíláme i videostreamy, konference s jednotlivými zeměmi. Je to zajímavá forma debaty, otázek a odpovědí. Výuka terapeutů v nových zemích by tak mohla probíhat prostřednictvím těchto videokonferencí, filmů a literatury, ale zahraničním kolegům je třeba dát také možnost využít hned na počátku kvalitu detoxikačního procesu v co největší míře. K tomu by nám měla posloužit právě sada komplexní detoxikace bioharmoni®. Lidé, kteří pocítují nutnost vnitřní očisty svého organismu jakožto nejlepší prevence chorob, jakou si dovedu v současné době představit, hledají preparáty, informace a systém, jenž by jim tuto komplexní vnitřní očistu umožnil.

To jsou hlavní motivy konstrukce této sady nových preparátů. Někteří detoxikační terapeuti mají obavy z toho, že by jim bioharmoni® mohlo být konkurencí snižující jejich význam.

Protože však sám provozuji detoxikační praxi, mohu všechny ubezpečit, že tomu tak rozhodně nebude. Právě naopak, →

Obsah

Slovo úvodem	bioharmoni® na startu	2
Portrét	Martin Filip, nový project manager firmy Joalis	3
Psychika & detoxikace	Toxičtí lidé 3	4
	Hyperaktivní dítě I.	5
Příležitostné	Jedy z plísni	7
Strava & metabolismus	Zásady správné výživy se mění	8
	Metabolický syndrom	10
	Čím nahradit maso?	10
Galerie preparátů	Lymfatex	11
Genetika	Dopamin	13
Mikrobiologie	Chlamydie a detoxikace	14
Příležitostné	Biorytmus	15
	Sprchové gely z Číny jsou nebezpečné	15
Kovy kolem nás	Nikl	16
	Stopové prvky a jejich využití v organismu – enzymy s kovovými ionty	16
Standardy & detoxikace	Střevní symbióza a střevní imunitní systém	17
Příležitostné	Hormony	19
	I zubní pasty mohou zabít	20
Zdravě & chutně	Zapékaná polenta, guláš z hlívy ústříčné s pohankovými haluškami	22
Náš tip	Katalog výrobků Joalis	22
	Témata přednášek pro letní školy	23
Kalendář akcí	Připravované akce	23

bioharmoni® zájem o detoxikaci a její terapeutů zvýší. Detoxikační terapeut má totiž obrovskou sílu v tom, že se naučil a stále učí zacházet s diagnostickým přístrojem Salvia a s profesionálním diagnostickým programem EAM. Vhled do lidského organismu pomocí této techniky je neuvěřitelný a má klienti nad možnostmi tohoto postupu stále žasnou.

Druhou důležitou zbraní detoxikačních terapeutů je jejich rozhovor s klientem. Žádné preparáty ani žádné přístroje nemohou nahradit sílu lidského zájmu a touhu pomoci druhým. Protože všechny nemoci začínají i končí v oblasti našich emocí, bude třeba, aby se detoxikační terapeuti v této oblasti stále více a více školili, byli schopni své klienty emocionálně analyzovat a pracovat s jejich psychikou. To je polovina úspěchu detoxikačního terapeuta. Nikdy by neměl v popředí stát jen prodej preparátů – vždy by měla dominovat schopnost detoxikačního terapeuta chápat individualitu organismu vyšetřovaného klienta, vcítit se do jeho psychiky a rozpoznat v složité změti ono místo, které je klíčem k jeho zdraví.

Preparáty jsou až na dalším místě. Umožní terapeutovi získat velmi dobrou pověst člověka, který je skutečně schopen lidem pomoci. Čím lépe umí preparáty použít, tím lepší bude jeho pověst a není větší hodnoty než dobrá pověst. Terapeuti pak získají mnoho let času na studium zákonitostí lidského organismu, zákonitostí nemoci a zdraví.

Ještě bych určitě mohl dál filosofovat nad smyslem bioharmoni® sady, ale myslím, že to k pochopení stačí.

V krátké době bude ještě následovat malá, čtyřlahvičková sada Psychoharmoni, která si bude všimát především očisty emocionálních struktur a programů, které – jak jsme si již řekli – provází a ovlivňuje celý detoxikační proces.

Firma Joalis chystá i několik dalších preparátů, které možnosti detoxikační medicíny opět o něco rozšíří, ale v současné době máme před sebou bioharmoni® – naučme se ho tedy používat a využijme jeho vlastností k šíření slávy detoxikační medicíny i nás terapeutů.

MUDr. Josef Jonáš

Portrét

Martin Filip, nový project manager firmy Joalis

Mohl byste našim čtenářům přiblížit, na jaké pozici ve firmě JOALIS pracujete a jaké věci máte konkrétně na starosti?

Dobrý den. Ve firmě Joalis pracuji jako projektový manažer. Jedná se tedy o pozici, na které jste tak říkajíc od „A“ až po „Z“ zodpovědná za řízení daného projektu a procesů s tím přímo souvisejících. Řízení samo o sobě však žádnou hodnotu nepřináší, a tak je nutno zdůraznit, že projektový manažer nikdy nesmí ztratit zaměření na cíl, který je stanoven. Řízení je tedy pouze cestou. V mém případě je v tomto momentu cílem úspěšné uvedení produktů a služeb Joalis na trhy Anglie, Austrálie, Kanady a USA, jejich usazení na těchto trzích a následně samozřejmě jejich úspěšný obchodní rozvoj.

To je zajímavé. Máte k těmto zemím nějaký osobní vztah? Žil jste v některé z nich?

Myslím si, že je těžké hovořit o nějakém vztahu ke konkrétní zemi v dnešním značně kosmopolitním světě, který se v určitém ohledu stává „jedním“. Je-li to dobře anebo ne, by bylo na celý samostatný článek. Pobýval jsem však nějakou dobu, kromě jiných zemí, také v USA a v Anglii, což mi do určité míry usnadňuje orientaci na těchto trzích.

Domníváte se, že JOALIS má šanci se na těchto trzích úspěšně prosadit?

Samozřejmě, jsem o tom skálopevně přesvědčen, jinak bych tyto projekty ani nepřevzal.

Nicméně je tato otázka složitější, než se na první pohled zdá. Joalis dle mého názoru nabízí jedinečný produkt, který bych si dovilil nazvat spíše cestou, cestou za zdravím. Tato cesta je však z pohledu jedinců, tedy většiny našich potenciálních koncových klientů, v masovém měřítku neprošlapaná. Všechny (nebo při nejlepším jejich zdrcující většina) dostupné oficiální „příručky cest za zdravím“ poukazují v přeneseném slova smyslu pouze na cesty vyšlapané, označené a přesvědčují nás, že jakékoliv vybočení je nebezpečné. V divoké přírodě je to pravděpodobně moudré, ale v tomto případě tomu tak není. A já se cítím ve firmě Joalis jako člen týmu, který vytýčuje a označuje cesty zcela nové, ohromující a bezpečné. A v tom je, dle mého ná-



zoru, právě krása naší činnosti, ale na stranu druhou i její úskalí, což platí i pro výše uvedené trhy.

Jaký je vlastně v těchto zemích vztah k přírodní medicíně? Jsou např. alternativní medicínské směry přijímány vědeckou veřejností lépe, než je tomu v ČR?

Všichni bez rozdílu se nacházíme ve věku Vodnáře. Ať jsme v Americe, Austrálii anebo Evropě. To s sebou přináší jednoznačný odklon od hmotného a příklon k věcem a postojům duchovním, nehmatatelným. Tato skutečnost se odráží i v tom, že je za posledních zhruba dvacet let, kdy vliv Vodnáře pozvolna začínal, celosvětově zcela evidentní rostoucí zájem mimo jiné o staré nauky a alternativní typy medicíny.

Uvedené země samozřejmě nejsou výjimkou, naopak. Ale přesto se navzájem liší.

Myslím, že tato otázka není pouze otázkou názorového postoje vědeckých společností, uskupení a jednotlivců, ale také v mnoha případech otázkou ekonomikou. Věda je téměř vždy financována z vnějších zdrojů, které nikdy nemají zájem o rozvoj, pokud se jim cítí ekonomicky nebo existenčně ohroženy. Prioritou dnešního světa není bohužel kvalita života, ale výnosy. Je to svým způsobem nemoc společností. (Možná bychom měli zahájit její C. I. C. detoxikaci.) Nicméně věřím tomu, že bude vědecká veřejnost eventuálně doslova donucena, jako již mnohokrát v dějinách, před novými cestami, jako je ta naše, kapitulovat, přijmout je. Je to pravděpodobně budoucnost relativně vzdálená, i když samozřejmě existují mezi vědci výjimky již dnes.

Mohu se zeptat na váš osobní postoj k přírodní medicíně? Máte v tomto ohledu nějaké vlastní zkušenosti? →

Zeptat se samozřejmě můžete, odpovím rád. Jedná se o obor využívající přírodní síly a procesy v zájmu optimalizace fungování lidského těla. Jako ve všech oborech lidského konání jsou však výstupy u různých jedinců různé, i když mají stejné pomůcky. Rád bych se tedy hned na počátku jasně názorově oddělil od jedinců, kteří praktikují tento obor pouze jako zdroj obživy, aniž by byli na přiměřené úrovni.

Osobní zkušenosti s alternativními formami léčby mám jak v zahraničí, tak v České republice. Západní „moderní“ medicína pouze s pomocí léků odstraňuje důsledky. Správně aplikovaná přírodní medicína však řeší příčiny. Můj postoj je tedy zásadně pozitivní

a v mém případě díky vlastním zkušenostem již přechází do oblasti životní filozofie.

Naše čtenáře by také určitě zajímalo, jak jste se o metodě MUDr. Jonáše dozvěděl a jestli vám byla známa již před zahájením vaší práce pro JOALIS.

O C. I. C. metodě pana doktora Jonáše jsem se dozvěděl až v souvislosti s uvažováním o spolupráci s firmou Joalis. O firmu jako takovou a o její firemní filozofii jsem se začal blíže zajímat také až v této souvislosti.

Na závěr bych se vás ještě ráda zeptala, jak se vám ve firmě JOALIS líbí a jestli vás tato práce baví.

Jsou to vlastně otázky dvě a tak je zodpovím postupně.

Dnes tady s vámi hovořím o samých „cestách“. Pravdou však je, že je celý náš život vlastně pouze jednou velkou „Cestou“ na které se my pouze rozhodujeme, zda rovně, doprava anebo doleva. Tato „pouze“ však mají na naše životy zcela zásadní vliv. Věřím, že jsem tady a teď oboustranně na správné cestě.

Když tvořím, spoluvytvářím něco smysuplného a pozitivního, tak mne to vždy naplňuje radostí a uspokojením. Obojí zde cítím.

Děkuji za rozhovor.

red.

Psychika & detoxikace

Toxičtí lidé 3.

Profil třetí – Uprchlík

Chcete-li být sami, můžete ho klidně poprosit, aby zůstal s vámi. – Je stále ve vaší blízkosti, dokud se ho ovšem nepokusíte dotknout. – Trváte-li na svém názoru, dělá, že neslyší.

Uprchlík, slaboch a fňukal, který se nedokáže ničemu postavit čelem, je nevýrazný, nepřátelský, zbabělý, nekomunikativní, nesmělý, nepoctivý, kličkuje, je neloadální, znevažující, bázlivý, změkčilý, nesolidní, osamělý.

Takový člověk zná jen jeden způsob překonání stresu – útěk. Protože neumí řešit situace, prchá. Tak postupoval Gus. Jednou čekal na přechodu na zelenou, když tu viděl, že člověk vedle něj padá na kolena – zřejmě infarkt. Ale on místo toho, aby pomohl a zavolal lékaře, rychle přešel ulici a utekl.

Gus nebyl bezcitný. Ale situace, ve které se ocitl, jím tak otrásla, že nebyl schopen jí čelit. Zachránil se tedy doslova útekem. Uprchlík totiž nedokáže učinit žádné rozhodnutí. Tito lidé se v podstatě obávají všech závazků a tato slabost je nutí unikat všem stresům. Ochromují je všechny okolnosti, se kterými si nedokáží poradit.

Po třech letech známosti s Dickem chtěla Bree zjistit, jestli její partner plánuje manželství. Když se s ním o tom ale začala dohadovat, přestal se ovládat. A protože nevěděl, jak na její ultimátum odpovědět, udělal to, co uměl nejlépe: utekl a slehla se po něm zem. Když Bree, zdrcená jeho jednáním, přišla do mé ordinace, nejprve litovala, že s Dickem o manželství vůbec mluvila. Já jsem jí ale vysvětlila, že Dick by v každé obtížné nebo kritické situaci měl tendenci utíkat, než aby problém v klidu řešil. Takže nakonec bylo pro ni vlastně dobré, že se s ním rozešla. Ale i když se mnou souhlasila, cítila bolest a zármutek.

Jelikož uprchlíci věnují všechny síly útěku před všemi konflikty, zpravidla si neuvědomují, jaké utrpení svým útekem způsobí.

Profil čtvrtý – Dřímající vulkán

Celá léta si jí nevšímá, ale zastřelil by každého, kdo se jen podívá jejím směrem. Tvrdí, že zakope válečnou sekeru, ale ve skutečnosti stále ohřívá staré historie.

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

Lidé tohoto typu mohou vzbuzovat obavu, protože nikdy nevíme, co se děje v jejich nitru. Jsou to chodící časované bomby. Dřímající vulkán může navenek vypadat jako člověk, který se velmi dobře ovládá, je klidný, usměvavý a přátelský. Nikdy nedá najevo, že nastává problém nebo že ho někdo – třeba vy – nebo něco vyvedlo z rovnováhy. Nikdy ti neřekne, že považuje tvé jednání za nevhodné. Působí dojmem vtělené dobroty, člověka, který není schopen ublížit ani mouše.

Ale v určitém okamžiku, naprosto bez varování, nastane erupce a láva se rozlévá na všechny strany. Takovou reakci může vyvolat cokoliv – třeba nevhodné slovo nebo pohled. Tento typ vybuchne strašným hněvem, nešetří nadávkami a každému, kdo se mu namane pod ruku, vyčte všechno špatné, co ho v životě potkalo. Jeho chování nejen šokuje, ale budí i strach.

Doktor Rearden, vynikající vědec, zažil podobnou situaci před třemi lety se svou asistentkou. Linda byl klidná, dobře vychovaná, jemná a křehká žena, trochu uzavřená, ale velmi pracovitá. Tichá jako myška, vyhýbala se kontaktům s ostatními kolegy, byla naprosto nenápadná. Když bylo třeba, dokázala velmi srdečně přivítat hosta, ale bylo to pro ni velice vysilující.

Doktor Rearden byl dost náročný člověk, energický a plný nadšení. Zabýval se spoustou věcí, z nichž mnohé vyžadovaly okamžité řešení. Proto často volal ze své kanceláře na Lindu: „Podej mi okamžitě to číslo“ nebo „Připrav hned tu zprávu,“ „Zavolej do institutu, ale rychle,“ „Udělej to okamžitě,“ „Potřebuji to hned teď!“ →

Slovo úvodem: ožehavý problém moderní civilizace

Ještě před 15–20 lety byl pojem dětské hyperaktivity znám pouze odborníkům. Dnes počet „příliš živých“, neklidných, nepozorných a impulsivních dětí stále narůstá. Podle jedné z výzkumných studií pražského Psychiatrického centra z posledních let (Z. Matějček a kol.) až dvě třetiny rodičů jsou přesvědčeny, že jejich děti jsou výrazně neklidnější a nesoustředěnější než děti ostatní.

Dá se zjednodušeně říci, že tento nárůst výchovně „nevládnutelných“ dětí je něčím víc, než pouze objevem a zaškatulkováním

další dětské choroby v oboru dětské psychiatrie. Tento znepokojivý jev postihující stále vzrůstající počet rodin i v České republice, odráží celospolečenské nebo dokonce všeobecně civilizační změny. Závrtným tempem narůstá celkové znečištění prostředí, v němž žijí rodiče těchto dětí a ve kterém pak děti přicházejí na svět a vyrůstají. Pod pojmem „znečištění“ rozumíme nejenom zálež fyzikálními vlivy prostředí (záření, hluk, vibrace), chemickými látkami a biologickými faktory, ale rovněž kulturní, společenské a psychologické vlivy negativně ovlivňující duševní a fyzické zdraví. Jsou to především stres, hektické životní tempo, nestabilita moderní rodiny, pocity sociální nejistoty aj.

Několik předcházejících generací rodičů se obávalo infekčních chorob a jejich komplikací, zápalu plic a dalších závažných chorobných stavů. Se změnou způsobu života, bydlení, obstarávání výživy, výchovy a lékařské péče přicházejí v úvahu jiná nebezpečí. Zdaleka nejsou dramatická a bezprostředně neohrožují život, působí však dlouhodobě a rodiče si většinou toto nebezpečí neuvědomují.

Člověk na naší planetě vznikl a vyvíjel se za určitých přirozených podmínek, které se dlouhou dobu velmi pozvolna měnily a na tento rozsah podmínek byl přizpůsoben (adaptován). V průběhu posledních několika desetiletí se tyto podmínky mění natolik rychle až překotně, že stále narůstá počet lidí, kteří nestačí tempu doby. Jednou z nejzranitelnějších skupin obyvatelstva jsou v tomto ohledu bezesporu děti.

Co je hyperaktivita? – Je moje dítě hyperaktivní?

Velmi často si matka neklidného dítěte všimne jeho větší aktivity ve srovnání se sourozenci již během těhotenství. Jako novorozenec se toto dítě může projevit zvýšenou plačtivostí a tak si vysloužit charakteristiku „křiklounka“.

Jako batole upozorní hyperaktivní dítě zvýšenou motorickou činností, vyčerpávajícím běháním nebo lezením, nedokáže klidně posedět, nedá se udržet na klíně.

Později dítě s hyperaktivitou s poruchou pozornosti často přechází

od jedné činnosti k druhé, projevuje nadměrný neklid ve srovnání s tím, co se od něj v dané situaci očekává. Například namísto chůze běhá, místo aby stálo, poskakuje nebo vykonává mnoho bezcílných nekontrolovaných pohybů, místo aby mluvilo, křičí. Na návštěvě kina je neposedné, vrtí se, vstává ze sedadla, je nadměrně povídavé a hlučné. Nedokáže si klidně a tiše hrát, má potíže s čekáním. Má sklon neustále vyvíjet nějakou aktivitu – něco prozkoumávat, rozebírat věci, pohybovat se, jinými slovy je zcela mimořádné. Bohužel, velmi často nedokáže svou energii soustředit k určitému cíli, i kdyby chtělo.

Se začátkem školní docházky se chování hyperaktivního dítěte stává pro rodiče a učitele každodenním problémem. Místo dosavadního světa her a bezstarostnosti přichází období povinností a kázně. Na dítě je kladen požadavek zdokonalování sebekontroly, vývoje smyslu pro povinnost a omezení spontaneity, což pro hyperaktivního jedince často znamená nárůst problémů. Ve škole během vyučování není hyperaktivní dítě schopné vytrvat při řešení zadaného úkolu a dokončit práci. Velmi snadno se roztýlí, k ztrátě koncentrace pozornosti postučí tikání hodin nebo zvuky z ulice. Když sedí, stále se vrtí a neumí zůstat v klidu. Mívá sklon k stereotypům: nervózně se kývá na stoličce, škrabe se, natáčí vlasy na prst, luská, mžiká, někdy mívá tiky. Často vzniká dojem, že dítě neposlouchá nebo že přeslechl co bylo řečeno.

Během vyučování je hlučné, nepokojné, roztěkané, neukázněné – často k obveselení celé třídy. Je schopno slovně a fyzicky napadat učitele či spolužáky. Trpělivost a tolerance učitele jsou těžce zkoušeny. Snad ani není nutno dodávat, že předvolání rodičů do školy nebo opakované důtky nic na chování dítěte nezmění. Dítě může být inteligentní, ale má problémy s vnímáním a zapamatováním informací. Výskyt těchto problémů je dvakrát až třikrát větší u chlapců než u dívek.

Jsou tyto projevy pouhým „zlobením“ dítěte s odlišnou osobností a povahou nebo jsou skutečnou nemocí? Abyste mohli odpovědět na tuto otázku, vyplňte následující test, který byl vypracován s použitím diagnostických kritérií amerického manuálu DSM-III (Diagnostický a statistický manuál duševních poruch Americké psychiatrické společnosti – 3. revize). Test se skládá ze subtestů. Každý ze subtestů odhaluje jednu ze tří složek hyperaktivity s poruchou pozornosti: →

Linda nikdy nejevila známky nervozity, tři roky poslušně vykonávala jeho příkazy.

Ale jednoho dne, když na ni doktor svým obvyklým způsobem křikl: „Lindo, potřebuji okamžitě tu zprávu, všeho nech a přines ji!“, vtrhla Linda rozlíceně do jeho kanceláře, žily na spáncích a krku naběhly, vzteky celá rudá, a zařvala: „Už toho mám dost a dělá se mi zle, když na vás jen pomyslím! Kdo si myslíte, že jste?! Nebo si myslíte že jste bůh, když jste slavný a publikujete v Newsweeku? Mě tím neohromíte. Mám vás po krk!“ Rozmetala papíry na jeho stole a kopl do odpadkového koše. Pak vyběhla ven a zmizela. Víc se neukázala. Celá kancelář ztichla. Doktor, celý vyděšený, se bál nejen o sebe, ale i o Lindu, případně o další osoby, které se jí připlou do cesty.

Dřímající vulkán je tak přeplněný vztekem, že strach z fyzického napadení není v jeho případě zcela neopodstatněný. Nelze to podceňovat. Krajním případem tohoto typu jsou lidé, kteří jednoho krásného dne vyjdou na ulici s flintou a začnou bezdůvodně střílet do nevinných kolemjdoucích. Kdykoliv k takovému masakru dojde a televize pak ukazuje rozhovory s lidmi, kteří dotyčného znali, slyšíme vždycky totéž: „Byl takový příjemný,“ „Kdo by si pomyslel, že udělá něco takového,“ „Připadal mi takový hodný.“

Dřímající vulkán je ze všech typů toxických lidí nejnebezpečnější, protože nikdy není jisté, kdy dojde k explozi. Vulkány hromadí všechno napětí v sobě a pečlivě to ukládají, jako by jejich mozek neustále registroval všechno, co je dráždí a co zraňuje jejich city.

Zdroj: Lillian Glass: Toksyczní ľudzie

nepozornost, impulzivitu a hyperaktivitu. Za každou kladnou odpověď přičtete jeden bod.

A. NEPOZORNOST

1. Stává se často, že se vašemu dítěti nedaří dokončit věc, kterou začalo?
2. Dělá vašemu dítěti potíže naslouchat?
3. Je vaše dítě často roztržité a nechá se snadno rozptýlit?
4. Vaše dítě nevydrží dlouho u jednoho úkolu, přechází od jedné nedokončené činnosti k druhé?
5. Nevydrží u hry do konce?
6. Ztrácí věci, které potřebuje k dokončení úkolu nebo hry?

B. IMPULZIVITA

1. Jedná často vaše dítě příliš spontánně, nepromyšleně, bez ohledu na hrozící tresty, předcházející napominání nebo nebezpečí?
2. Je vznětlivé, má sklony k náhlým výbuchům hněvu i kvůli maličkostem?
3. Reaguje vaše dítě zklamáním, když přání nejsou splněna ihned?
4. Přerušuje vás a skáče často a důrazně do řeči?
5. Vyrušuje často vaše dítě při vyučování, je hluchně?
6. Nedokáže se řídit danými pokyny?

C. HYPERAKTIVITA

1. Je vaše dítě neposedné? Nedokáže v klidu posedět či postát na jednom místě?
2. Převaluje se neklidně během spánku?
3. Je vaše dítě vždy v pohybu, jako „hnáno motorem“? Vykonává mnoho bezcílných a nekontrolovaných pohybů?
4. Máte pocit, že vaše dítě nepřetržitě či příliš mnoho povídá?
5. Ruší ostatní děti?
6. Neumí se postavit do fronty a čekat?

Při hodnocení stupně hyperaktivity s poruchou pozornosti bereme v úvahu počet bodů. Pokud dosahuje celkové hodnocení 8–9 bodů, můžeme hovořit o lehčím stupni obtíží. Při počtu 10–15 kladných odpovědí v testu mluvíme o mírném stupni problému. Při 50 % pozitivních odpovědí ovšem již doporučujeme vyhledat kvalifikovanou pedagogickou, psychologickou či lékařskou pomoc.

K definitivní diagnóze je zapotřebí důkladného odborného vyšetření, včetně celé řady speciálních testů. Ani zkušený odborník nedokáže diagnostikovat hyperaktivitu s poruchou pozornosti pouze na základě pozorování dítěte.

Odborníci a diagnóza hyperaktivity

Výše rozebraným projevům hyperaktivity u dětí se ve světě odborně říká hyperaktivita s poruchou pozornosti (ADHD – Attention Deficit Hyperactivity Disorder). U nás se pro tuto poruchu zatím běžně užívá termín lehká mozková dysfunkce – LMD. Tento termín nelze považovat za příliš šťastný, protože rozsáhlé výzkumy doposud neprokázaly spojitost mezi hyperaktivitou a jakýmkoli poškozením mozku.

Někdy můžeme slyšet výraz „specifické vývojové poruchy chování“. Celkem lze podotknout, že pokud chování dítěte splňuje určitá diagnostická kritéria, lze tedy mluvit o poruše.

V Diagnostickém a statistickém manuálu duševních poruch Americké psychiatrické společnosti 3. revize (DSM-III) jsou potíže hyperaktivního dítěte zařazeny do skupiny poruch pozornosti, protože potíže s udržením pozornosti převládají a u dětí s touto poruchou jsou přítomny vždy, kdežto nadbytek motorické aktivity (hyperkinetické projevy) se často během dospívání snižuje. Dokonce existuje podtyp poruchy pozornosti bez hyperaktivity. Jsou to děti pomalé, hypoaktivní, méně nápadné, introvertní, do sebe uzavřené, úzkostné, bojácné. V důsledku poruchy pozornosti se nemohou normálně zapojit do výuky ve škole a navázat přátelství. Tyto děti trpí poruchou pozornosti se syndromem hypoaktivity (ADD).

Oba typy dětí, jak hyperaktivní, tak hypoaktivní, mají mnoho společného – poruchu pozornosti, neschopnost se soustředit a setrvat u konkrétní činnosti.

Sečteno a podtrženo: hlavním společným jmenovatelem problémů je porucha pozornosti – její krátké rozpětí, oslabenost a zvýšená rozptýlenost, těkavost. Součástí tohoto medicínského modelu hyperaktivity je podávání léků zlepšujících výměnu a funkci určitých látek (neurotransmiterů) v mozku pacienta.

Řada odborníků však nepovažuje tyto symptomy za onemocnění, ale za jistý typ chování dítěte, způsob, jakým reaguje na své okolí. Tento psychosociální přístup používá následující pojmy: klidné dítě, temperamentní dítě, problémové dítě a chrání tímto malé pacienty před nálepkou psychicky nemocných. Hyperaktivní děti považuje především za jedince s velmi zranitelnou a křehkou osobností. Součástí tohoto přístupu je především tvorba vhodného prostředí doma, prosazení individuálního programu ve škole a psychoterapie, která vede ke zvýšení sebedůvěry a větší vyrovnanosti dítěte.

Přístup celostní medicíny k problému hyperaktivity zahrnuje práci jak se samotným dítětem, tak i s jeho prostředím jako s jediným celkem. Stále více lékařů se snaží pochopit příčiny pacientových potíží komplexně, v kontextu celého člověka a jeho rozmanitých vztahů s okolním světem.

Příčiny hyperaktivity s poruchou pozornosti

Jako první poruchu pozornosti s hyperaktivitou popsal anglický pediatr George Still v roce 1902, kdy provedl studii o skupině dětí „...domyšlivých, horkokrevných, zpupných a prostých zábran.“ Nehledě na tolik nelichotivou charakteristiku svých malých pacientů doktor Still prosazoval tezi o tom, že za podobné chování nemohou ani děti, ani jejich rodiče. Anglický pediatr tvrdil, že se jedná o lehkou mozkovou poruchu. Ve čtyřicátých a padesátých letech se tomuto chování dokonce dostalo oficiálního pojmenování „lehká mozková dysfunkce“. Až dodnes však vědci a lékaři přesně nevědí, o jakou konkrétní mozkovou poruchu se jedná a v jaké části mozku je lokalizována. K dispozici jsou pouze hypotézy.

Může za všechno mozek?

Hyperaktivita a celostní medicína

Celostní přístup k pacientům musí zákonitě vyvážit prohlubující se diferenciaci současných lékařských oborů podle orgánového přístupu. Nejde jen o určitou metodiku nebo způsob léčby, jde o nový přístup ke vztahům v organismu a přírodě. Nelze si představit, že správná diagnóza se obejde bez celkové analýzy případu jen zásluhou jednotlivých specialistů.

Lékař celostní medicíny vždy uvažuje nejenom na úrovni jednotlivých orgánů či jejich systémů, ale i na úrovni jejich vztahů s jinými orgány a částmi těla, neustále si uvědomuje propojenost lidského organismu a jeho vnitřních a vnějších vazeb. Stále si uvědomuje, že svět je soustavou složitých systémů, které se navzájem prolínají.

Řada vědců stále zastává názor, že je příčinou syndromu hyperaktivity mozková porucha – především tzv. lehká dětská encefalopatie (LDE, MMD, LMD). Tato encefalopatie je následkem nevýrazného, minimálního poškození v těhotenství a kolem porodu a projevuje se dysfunkcí nedozrálých mozkových struktur. Největší podezření padá na čelní laloky. Ty řídí chování bohaté na neurotransmitery – dopamin a norepinefrin. Právě v čelních lalocích hyperaktivních dětí byl zjištěn vyšší průtok krve a nižší elektrická aktivita. →

V poslední době se prosazuje myšlenka o narušené funkci přenašečů signálů mezi neurony, tzv. neurotransmiterů. Látky jako dopamin, norepinefrin a serotonin výrazně ovlivňují schopnost koncentrace pozornosti člověka. Porušení nebo nerovnováha těchto pochodů mohou vést k nedostatku pozornosti a poruchám chování. Ukázalo se, že pokus ovlivňovat funkci neurotransmiterů léky u některých dětí vede k částečnému zlepšení pozornosti a chování. Stále ale zůstává nezodpovězena otázka o původu porušené rovnováhy mozkové výměny látek.

Tuto hypotézu zastávají především lékaři, kteří podávají hyperaktivním dětem lék Ritalin – sloučeninu podobnou psychostimulační látce amfetaminu. Předpokládá se, že Ritalin působí na neurotransmitery, a proto upravuje chování.

Nehledě na to, že se názory lékařů a vědců na podstatu mozkového postižení či poruchy výměny neurotransmiterů různí, v jednom se shodují všichni: toto postižení nezasahuje ani intelekt, ani citovou oblast. Nic na tom nemění fakt, že častými symptomy u hyperaktivních dětí mohou být vývojová

opožďení určitých schopností, kolísání nálad, agresivita v chování atd.

Nerovnováha ve fungování levé a pravé poloviny mozku

Již několik desetiletí je známo, že mozková kůra levé poloviny mozku (hemisféry) u praváků odpovídá za logické, abstraktní, verbální myšlení a mozková kůra pravé polokoule (rovněž u praváků) plní funkci celistvého chápání skutečností, obrazné představivosti, fantazie, spojuje nás s naším podvědomím. Tedy levou hemisféru potřebuje více k práci matematik či právník než malíř, básník či hudební skladatel. Poslední pak nedokáže tvořit bez intenzivní činnosti pravé hemisféry. Obě hemisféry jsou spojené a měly by spolupracovat.

O naši civilizaci lze do určité míry hovořit jako o „levohemisférické“ – podporuje výkon, preciznost, sebeovládání. Avšak i pravá, „němá“ polovina velkého mozku, kterou vědci dlouho považovali za méně významnou, hraje vedoucí úlohu v řešení složitých a nepřehledných životních situací, překonávání stresu a regulaci emočních pochodů. Je to zdroj zdroj tvůrčí aktivity a intuice. Je to zkrátka centrum našeho duševního a potažmo i tělesného zdraví.

U hyperaktivních dětí se můžeme častěji setkat s levorukostí, nevyhraněnou lateralitou (nevyjádřenou asymetrií hemisfér) nebo zkrříženou lateralitou (různostrannou dominací ruky a oka), a tedy s vyšším sklonem k poruchám učení – dovednosti číst, psát a počítat. Jinými slovy, je ohrožena harmonická spolupráce pravé a levé poloviny mozku. Hyperaktivní dítě, které nezvládne ve škole základní dovednosti ve čtení, psaní a počítání, se s takovým handicapem bude v životě jen obtížně vyrovnávat.

Celostní přístup využívá různé metody práce s mozkem – kineziologii, bio feedback, behaviorální terapii a další.

Celostní detoxikační medicína k práci s mozkem řadí i detoxikaci autonomního nervového systému a detoxikaci dalších orgánů, jako plic, střeva, žaludku, jater a dalších. Velmi zásadní úlohu hrají mikrobiální toxiny uvolňující se z lymfatického systému, střeva, vedlejších nosních dutin atd. Podrobněji probereme detoxikační postup v dalším pokračování.

Zdroj: MUDr. Josef Jonáš,

MUDr. Džamila Stehliková:

Hyperaktivní dítě – přírodní léčení

Příležitostné

Jedy z plísní jsou záluďné tím, že je v potravinách nelze poznat

Před čtyřmi lety byli belgičtí spotřebitelé zaskočeni stejně znepokojivou informací, jako nedávno tuzemští zákazníci: íránské pistácie obsahují škodlivou látku, aflatoxiny. Belgické úřady tehdy stáhly z obchodů tuny těchto oříšků a vyslaly tým expertů do Teheránu. Uvědomily si totiž, že riziko rozhodně nelze podceňovat: aflatoxiny jsou totiž rakovinotvorné.

Rok poté se belgický spotřebitelský časopis Test-Achats chtěl přesvědčit, zda je třeba mít strach z aflatoxinů, které jsou ve vědeckém žargonu zařazovány mezi mykotoxiny, toxické látky produkované plísněmi. S podporou Evropské komise analyzoval nejen pistácie, ale i další druhy potravin, u nichž je vysoká pravděpodobnost, že jsou kontaminovány mykotoxiny: ořechy, sušené ořechy, obilniny, koření, ale i potraviny každodenní potřeby – mléko, kávu, jablčecné kompoty a džusy. Výsledek odborníky nepřekvapil. Mykotoxiny se objevily především v burských oříšcích a koření, tedy v potravinách pocházejících z tropických oblastí. Spotřebitelům však klidu nedodal. Obzvláště když se dozvěděli, že sami proti

nim nemají žádnou šanci: nejsou vidět, nejsou cítit, nikdo je v potravinách nepozná. Nelze je zničit varem, mražením ani jiným způsobem.

Co jsou mykotoxiny?

Působením tepla, času a vlhkosti vznikají na potravinách plísně. Je to normální jev, který zná každý. Jenže některé plísně produkují neviditelné jedovaté látky, které mohou lidskému organismu uškodit: mykotoxiny. Úrodnou půdou pro ně jsou obiloviny, rýže, koření, koření, ořechy a sušené ovoce, shnilá jablka. Dosud bylo identifikováno přibližně 300 těchto látek, z nichž pouze dvacet je pro lidský organismus škodlivých. Nejnebezpečnější jsou tři z nich: aflatoxiny, patulin a ochratoxiny. Aflatoxin B1 je považován za nejvíce rakovinotvornou přírodní látku. Patulin a ochratoxiny mohou napadnout jaterní, poškodit nervový systém nebo způsobit deformaci plodu v těle matky.

Stejně jako je nemožné přesně určit, kolik cigaret je potřeba vykouřit pro vznik rakoviny, nikdo zatím není schopen přesně říci, jak velkou dávku mykotoxinů je nutné

vpravit do těla, aby se tato rizika stala realitou. Ale jedna věc je jistá: čím méně jich do těla dostaneme, tím lépe.

Mykotoxiny se nejvíce objevují u potravin z tropických oblastí. „V plodinách, které se produkují u nás, nebývají. V našich podmínkách plísně aflatoxiny neprodukují, protože potřebují vlhko a teplo,“ vysvětluje Jiří Rosmus ze Státního veterinárního ústavu v Praze. „Pokud jsme v minulosti nějaké aflatoxiny v koření našli, byly to vždy náhodné nálezy a většina z nich pod limit,“ dodává.

Jak se bránit mykotoxinům?

Lze uvést jen několik obecně platných bezpečnostních zásad:

- nikdy nejíst plesnivé potraviny; od chvíle, kdy je jablko napadeno plísní, je téměř jisté, že se v něm vyskytuje patulin
- potraviny náchylné ke vzniku plísní vždy uchovávat v ledničce
- sledovat datum spotřeby
- potraviny ukládat zakryté, aby nedošlo ke kontaminaci dalších potravin

MF Dnes

Zásady správné výživy se mění

V roce 1992 zveřejnilo americké ministerstvo zemědělství potravní pyramidu, která měla lidem sloužit jako vodítko pro vhodný výběr zdravé stravy. Od té doby se však ukázalo, že některé rady nebyly správné.

Doporučení vtělená do této pyramidy brzy vešla ve všeobecnou známost: lidé by se měli snažit omezit konzumaci tuků a olejů, ale měli by jíst šestkrát až osmkrát denně chody bohaté na komplexní sacharidy – chléb, obiloviny, rýži, makarony atd. Potravní pyramida rovněž doporučovala štedré porce zeleniny, ovoce a mléčných výrobků a nejméně třikrát denně jídla ze skupiny masa a fazolí, která zahrnovala červené maso a drůbež, ryby, ořechy, luštěniny a vejce.

Dva druhy tuků

Doporučení vyhýbat se úplně tukům zřejmě pramenilo z toho, že bohaté země vykazují jak vysoký příjem tuku, tak i srdečních onemocnění. Tento vztah se však týká pouze nasycených tuků.

Řada odborníků na stravování však bohužel usoudila, že by bylo příliš obtížné poučovat veřejnost o těchto jemnostech. Namísto toho vyhlásí jasně: „Tuk je špatný.“ Tohoto doporučení se záhy chopil průmysl, který uvedl na trh řadu sušenek, brambůrků a dalších výrobků, které obsahovaly málo tuku, ale často velké množství sladidel.

Při sestavování potravní pyramidy přijímal typický Američan asi 40 % svých kalorií z tuku, asi 15 % z proteinů a 45 % sacharidů. Odborníci nechtěli doporučovat víc proteinů, protože mnoho proteinových zdrojů zároveň obsahuje množství nasyceného tuku, takže mantra „tuk je špatný“ vedla k logickému vývodu „sacharidy jsou dobré“. Doporučovalo se, aby lidé přijímali 50 % svých kalorií ve formě sacharidů a nanejvýš 30 % ve formě tuků. Moudrost tohoto rozhodnutí se stala ještě více diskutabilní, když se zjistilo, že dva hlavní nosiče cholesterolu – LDL, nazvaný „špatný“ cholesterol a HDL, známý jako „dobrý“ cholesterol – mají velmi rozdílný vliv na riziko srdečních chorob. Vzrůst podílu LDL k HDL v krvi takové riziko zvyšuje, zatímco snižování tohoto podílu riziko snižuje. Studie prokázaly, že nahradíme-li kalorie z nasyceného tuku stejným množstvím kalorií ze sacharidů, hladina špatného cholesterolu poklesne, ale sníží se i hladina dobrého cholesterolu.

Jedinými tuky, které jsou škodlivější než sacharidy, jsou trans-nenasycené mastné kyseliny. Vyskytují se v margarínech, pečivu a smaženém zboží a jsou mimořádně nebezpečné.

Jiná jídla mohou překvapivým způsobem srdce chránit: například omega-3-mastné kyseliny, které se nacházejí v rybách a některých rostlinných olejích, mohou snížit pravděpodobnost ventrikulární fibrilace, smrtelné poruchy srdečního rytmu.

Naše skupina na Harvardově univerzitě v této studii sledovala téměř 90 000 žen, kterých jsme se nejprve podrobně vypytlali

malou spojitost mezi celkovou spotřebou tuku nebo příjmem určitých typů tuku a rizikem rakoviny prsu nebo tlustého střeva.

Nakonec se musíme zaměřit na dopad konzumace tuků na obezitu. Ta je hlavním rizikovým faktorem pro mnoho nemocí včetně cukrovky typu 2 a rakoviny prsu, tlustého střeva, ledvin a jícnu. Mnoho odborníků na stravování věří, že tučná strava vede snadno k obezitě, neboť gram tuku obsahuje více kalorií než gram proteinu nebo sacharidu. Nedávné studie však ukázaly, že nejlepším způsobem, jak se vyhnout obezitě, je omezení všech kalorií, ne jen těch tukových. Nebyl prokázán soustavný vliv nízkotučné diety na podstatné snížení hmotnosti.

Pozor na sacharidy

Nyní se podívejme, jaký vliv na zdraví mají sacharidy čili cukry. Komplexní sacharidy se skládají z dlouhých řetězců glukózy a fruktózy; cukry se skládají z jedné nebo dvou takových podjednotek. Pozor na polysacharidy, například bílý chléb a bílou rýži, lze je rychle odbourat na glukózu, primární palivo lidského těla. Proto zvyšují hladinu glukózy v krvi.

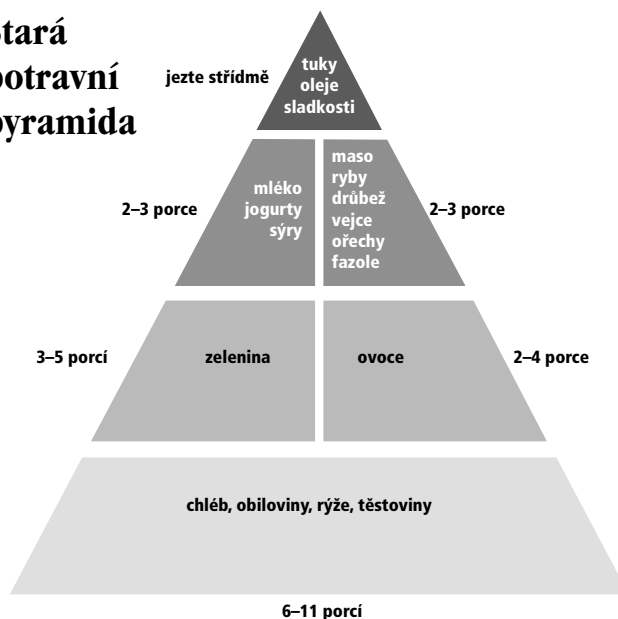
Požívání vařených brambor zvyšuje hladinu krevního cukru více než požití stejného množství cukru z cukřenky. Protože jsou brambory tvořeny hlavně škrobem, může je tělo rychle přeměnit na glukózu.

V našich epidemiologických studiích jsme zjistili, že vysoký příjem škrobu ze zpracovaného obilí a brambor se pojí s vysokým rizikem cukrovky typu 2 a ischemické choroby srdeční. Naopak vyšší příjem vlákniny je spojen s nižším rizikem těchto nemocí. Je však zajímavé, že konzumace vlákniny nesnížila riziko rakoviny tlustého střeva.

S chutí do lupení!

Příjem velkých množství ovoce a zeleniny je zřejmě nejméně kontroverzní částí potravní pyramidy. Snížení rizika rakoviny je široce propagovaná výhoda. Poslední výsledky velkých studií ukazovaly, že mezi celkovou konzumací ovoce a zeleniny a výskytem rakoviny existuje jen slabý vztah. →

Stará potravní pyramida



v roce 1980 na jejich stravu, a více než 50 000 mužů, kteří byli zahrnuti do podobné studie v roce 1986.

Po upravení analýzy podle kouření, tělesné aktivity a dalších rizikových faktorů jsme zjistili, že na riziko ischemické choroby srdeční měl u účastníků silný vliv typ tuku v jejich stravě. Požívání trans-nenasycených tuků riziko podstatně zvyšovalo a požívání nasycených tuků ho zvyšuje mírně.

Oproti tomu nenasycené tuky toto riziko snižovaly.

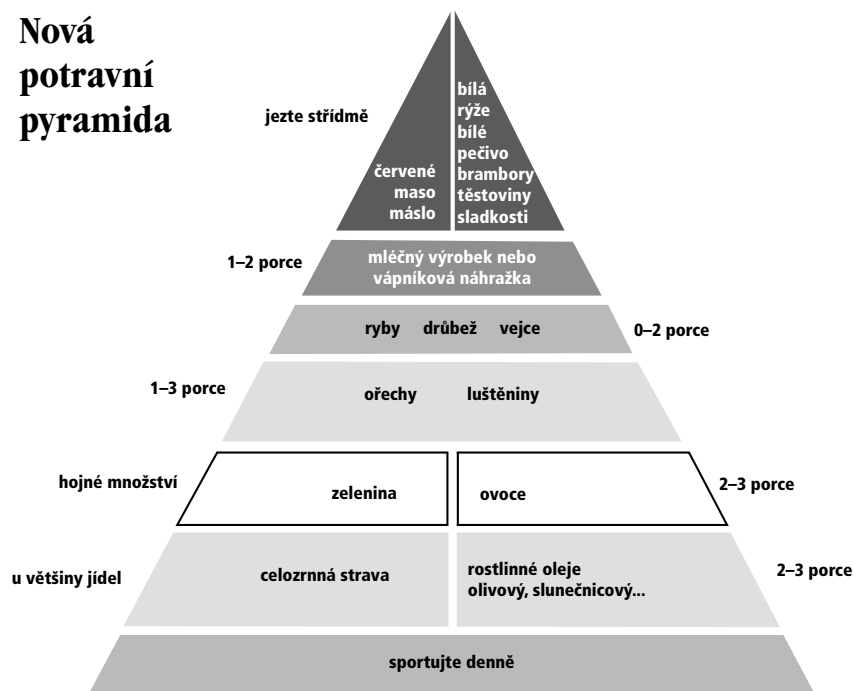
Co s dalšími nemocemi?

Vysoký výskyt rakoviny prsu, tlustého střeva a prostaty v bohatých západních zemích vedl k přesvědčení, že konzumace tuku, zvláště živočišného, může být rizikovým faktorem. Rozsáhlé studie však ukázaly pra-

Skutečná hodnota ovocné a zeleninové stravy může spočívat ve snížení rizika kardiovaskulárních onemocnění. K takovému účinku podle všeho přispívají listová kyselina a draslík. Nepřiměřená konzumace listové kyseliny je odpovědná za vyšší riziko vrozených vad, zatímco nízký příjem luteinu, pigmentu v listové zelenině, je spojován s vyšším rizikem šedého zákalu a degenerace sítnice. Ovoce a zelenina jsou rovněž primárním zdrojem mnoha vitaminů nezbytných k dobrému zdraví. Proto existuje řada důvodů pro konzumaci doporučených pěti jídel denně, i když to má jen malý vliv na riziko rakoviny. Brambory však mezi zeleninu v tomto smyslu nepatří.

Další trhlinou v pyramidě je chybějící upozornění na rozdíl, jaký existuje ve vlivu červeného masa (hovězí, vepřové, zvěřina) a masa ze skupiny „maso a fazole“ (drůbež, ryby, zelenina, ořechy, vejce). Vysoká konzumace červeného masa je spojována se zvýšeným rizikem ischemické choroby srdeční zřejmě proto, že červené maso obsahuje vysoký podíl nasycených tuků a cholesterolu. Tento druh masa rovněž zvyšuje riziko cukrovky typu 2 a rakoviny tlustého střeva. Zvýšené riziko může být částečně spojeno s karcinogeny vznikajícími při vaření a také chemikáliemi ve zpracovaném mase, např. v uzeninách.

Nová potravní pyramida



Zdravé ořechy

Naproti tomu drůbež a ryby obsahují méně nasyceného tuku a více nenasyceného než červené maso. Ryby jsou také bohatým zdrojem nepostradatelných omega-3-mastných kyselin. Není tedy překvapením, že podle výsledků studií vykazují lidé, kteří nahradili červené maso rybami a kuřaty, snížené riziko ischemické choroby srdeční a rakoviny tlustého střeva. Vejce obsahují ve zvýšené míře cholesterol, ale konzumace až jednoho vejce denně nevede ke zvýšení rizika srdeční choroby (s výjimkou diabetiků). Mnoho lidí se vyhýbalo ořechům kvůli jejich vysokému podílu tuku, avšak tuk, který obsahují, je většinou nenasycený. Vlašské ořechy jsou obzvláště dobrým zdrojem omega-3-mastných kyselin.

Jídelníček by se měl skládat z rostlinných olejů a zdravých sacharidů (celozrná pečivo a hnědá rýže). Doporučujeme hojnou konzumaci ovoce a zeleniny. Radíme jíst i ořechy, luštěniny, ryby, drůbež a vejce. Mléčné výrobky raději omezte.

Studie ukazují, že ořechy zlepšují cholesterolový poměr v krvi a že také snižují riziko srdečních onemocnění a cukrovky. Navíc lidé, kteří jedí ořechy, jsou vlastně méně náchylní k obezitě; zřejmě proto, že ořechy snáze ukojí chuť k jídlu.

Další pohled na pyramidu prozrazuje, že doporučuje nadměrnou konzumaci mléčných výrobků, a to ekvivalent dvou až tří sklenek mléka denně. Tato rada je založena na vysokém obsahu vápníku v mléčných výrobcích; má se za to, že brání vzniku osteoporózy a zlomeninám kostí. Vápník je

ke zdravějšímu výběru jídel, pokusili jsme se vytvořit alternativy odvozené z nejlepších dostupných poznatků. Naše revidovaná pyramida zdůrazňuje řízení hmotnosti cestou denního cvičení a vyhýbání se nadměrnému příjmu kalorií. Jídelníček by se měl skládat ze zdravých tuků (kapalných rostlinných olejů, například olivového, sójového, kukuřičného, řepkového, slunečnicového a arašídového) a obsahovat zdravé sacharidy (celozrná potraviny, jako chléb z celé pšenice, ovesné vločky a hnědou rýži). Budou-li ve vašem jídelníčku zastoupeny zdravé tuky a zdravé sacharidy, nemusíte se příliš starat o to, kolik procent kalorií z kterého produktu pochází. Doporučujeme také hojnou konzumaci ovoce a zeleniny. Radíme i umírněnou konzumaci zdravých zdrojů protei-

nů (ořechů, luštěnin, ryb, drůbeže a vajec), ale mléčné výrobky bychom měli omezit na jeden až dva denně. Revidovaná pyramida doporučuje co nejmenší příjem červeného masa, másla, jemných obilných produktů (včetně bílého chleba, bílé rýže a špaget), brambor a cukru. Transnenasycené tuky ve zdravém jídelníčku nemají místo vůbec.

Většinu lidí doporučujeme multivitaminy a i malé množství alkoholu, pokud není v rozporu s jejich zdravotním stavem.

Vytvořili jsme nový index, který měřil, jak přesně se strážník svým jídelníčkem držel našich doporučení. Použitím tohoto revidovaného indexu ve svých epidemiologických studiích jsme zjistili, že ti, kteří se stravovali v souladu s novou pyramidou, vykazovali nižší riziko hlavních chronických onemocnění. Tato výhoda plynula téměř zcela z podstatného snížení rizika kardiovaskulárních onemocnění – až o 30 % u žen a 40 % u mužů. Dodržování jídelníčku podle nové pyramidy však nezajistilo snížení rizika rakoviny. S tím spíše než specifický výběr stravy souvisí kontrola hmotnosti a fyzická aktivita.

nepostradatelný, ale požadavky na jeho množství nutné k zajištění zdravých kostí byly zřejmě nadneseny. Navíc muži se zvýšeným příjmem mléčných produktů vykazují vyšší riziko rakoviny prostaty, ženy s vysokým příjmem takové stravy mohou mít větší riziko rakoviny vaječníků.

K vyjasnění vlivu mléčných výrobků na zdraví je nutný další výzkum, ale dnes se zdá nerozumné doporučovat jejich vyšší spotřebu. Většina dospělých lidí, kteří se řídí dobrou celkovou dietou, získá potřebné množství vápníku z jedné sklenice mléka denně.

Co tedy jíst?

Protože cílem tvůrců původní pyramidy byl ušlechtilý záměr povzbudit strážníky

Walter C. Willett, Meir J. Stampfer
Zdroj: MF Dnes

Po celém civilizovaném světě se šíří nová epidemie, která dostala název *metabolický syndrom*. Jde o společný výskyt zdravotních problémů, jakými jsou cukrovka, porucha metabolismu tuků, hypertenze a obezita. V současné době trpí tímto syndromem již okolo 30 % světové populace, což je obrovské číslo, které si zadá jen s onkologickými chorobami. Metabolický syndrom totiž vede ke kardiovaskulárním onemocněním, a ta jsou pak hlavní příčinou smrti.

Současná medicína řeší pomocí léků diabetes prvního nebo druhého typu a zvýšený krevní tlak, ovšem podstatu těchto onemocnění nedokáže postihnout, a tak není schopna epidemii zmíněného metabolického syndromu zastavit. Přitom o tomto problému se již hovoří jako o pandemii, tedy o katastrofálním rozsahu výskytu.

Medicína se soustředí na výzkum obezity, tedy na hromadění podkožního a nitrobřišního (neboli útrobního) tuku, jehož následkem je ovlivnění kvality účinnosti inzulínu a následný vzestup krevního cukru. Při metabolickém syndromu, ve světě označovaném také jako *syndrom X*, se vyskytuje diabetes mellitus druhého typu s rezistencí na inzulín, což vede k vysokým hladinám inzulínu v krvi, ale zároveň i k vysokým hladinám krevního cukru. Dále se objevují vyšší hodnoty krevních tuků, a to především cho-

lesterolu, který můžeme rozdělit na dvě frakce: s vysokou hustotou a nízkou hustotou cholesterolu. Vysoká hustota cholesterolu je pokládána za pozitivní frakci, a proto je její snížení označováno za nebezpečný aterogenní (sklerotický) činitel. Běžným symptomem je v tomto metabolickém syndromu rovněž hypertenze neboli zvýšený krevní tlak.

Celý syndrom bývá doprovázen obezitou tzv. androgenního typu, tedy obezitou mužského charakteru s usazováním tuku v krajině břicha a v oblasti břišních orgánů. Někdy se metabolickému syndromu také říká *syndrom civilizací*, nebo *syndrom nového světa*, ale můžeme se setkat i s básnickými pojmy, jako je *setsweet killer (tichý zabíječ)* a nebo *deadly quarter* (smrtící kvarteto). Civilizačním syndromem se nazývá proto, že se v takto masové míře vyskytuje až

v posledních desetiletích a předpokládá se, že v jeho výskytu hrají roli civilizační faktory. To již naznačuje, že medicína vlastně příčinu tohoto syndromu nezná. Diskutují se takové věci, jako je genetická predispozice nebo faktory zevního prostředí či špatné životy.

Nejde o žádnou zvláštnost – podle statistik se metabolický syndrom vyskytuje u 30 % mužů a 25 % žen. U mužů nad 50 let dosahuje již 50% výskytu. Protože metabolický syndrom vede pravidelně ke změnám v arteriálním systému s fatálními důsledky, jako je infarkt myokardu nebo cévní mozková příhoda, je prevence i léčba metabolického syndromu na celém světě shodná: fyzická námaha a dietní opatření. Jinak je možné hasit jen lokální požáry, tedy snižovat hladinu cholesterolu léky z kategorie statinů či fibrátů, snižovat antihypertenzivy krevní



Čím nahradit maso?

Jde to bílkovinami

Špatně uvařené sójové maso asi z nikoho příznivce náhražek opravdového masa neudělá, ale pokud se naopak recept vydaří, může jít o zajímavé zpestření jídelníčku.

Podobně jako různé druhy sójového masa či sójového sýra zvaného tofu můžete použít i bílkovinného Šmakouna, seitan, tzv. robí maso či třeba tempeh. Cílem není nahradit maso a jeho chuť, ale dodat tělu bílkoviny.

Sója patří mezi luštěniny a kromě výše zmíněného „masa“ či tofu se z ní vyrábějí třeba i jogurty a mléko. Tofu konzistencí připomíná drobný sýr či tvaroh a vyrábí se právě srážením sójového mléka. Sójové maso pak má nahnědlou barvu a můžete si ho koupit v podobě granulí, kostek, nudliček nebo plátků. Na výběr máte mezi výrobky bez jakéhokoli ochucení, nebo existuje celá řada již ochucených sójových výrobků, které stačí nechat nabobtnat pouze v horké vodě. Počítejte však s tím, že k nabobtnání je třeba nejméně hodina, jinak bude jídlo suché.

Seitan je rostlinná bílkovina, která se připravuje vymytím škrobu z pšeničné mouky. Ten se vaří ve vodě s mořskými řasami, sójovou omáčkou, zeleninou a kořením. Chuť a strukturou se blíží masu. Dá se připravit jako řízek, sekaná, ražniči, guláš.

Robí maso je rovněž vyrobené z rostlinných – pšeničných a rýžových – bílkovin, dále z obilných klíčků a červené řepy. Jeho výhodou je, že ho mohou jíst i lidé alergičtí zrovna na sóju, což bývá relativně časté.

Šmakoun se vyrábí z vaječných bílků. Kromě čistých plátků si můžete koupit hotové saláty se Šmakounem či třeba párky, v nichž maso nahrazuje tato bílkovina. Je v nich však také krutí maso, takže pro vegetariány se určitě nehodí. Samotný Šmakoun však svou konzistencí rovněž připomíná kuřecí maso, a proto ho lze takto vcelku dobře použít.

Tyto zdroje bílkovin obsahují málo tuku, jsou proto ideální pro ty, kteří chtějí jak zvětšit svaly, tak nepřibrat tuk. Ale pozor, ne všechno, co má nahradit maso, je zároveň vyložené dietní.

10 dkg sójového tofu má asi 470 kJ, uzeného asi 600 kJ, čerstvý tempeh má kolem 700 kJ. Uzený nebo smažený má už kolem 1400 kJ, s ním proto buďte opatrní – není zde již totiž velký rozdíl ve srovnání třeba s řízkem. 10 dkg robí maso má v průměru 520 kJ, 10 dkg Šmakouna pak jen 220 kJ.

Proč a jak je jíst?

- mohou dodat dostatek bílkovin i lidem, kteří jinak maso příliš nejedí
- lze jimi zpestřit jídelníček, z něhož naopak některé věci kvůli snaze zhubnout mizí
- umí docela dobře zahnat hlad

Proč a jak je nejíst?

- nemá smysl chystat sójové maso či bílkovinného Šmakouna a pak si k nim dát třeba velkou porci příloh či moučnou omáčku
- na chuť těchto výrobků je třeba si zvyknout a také jejich příprava je trochu odlišná, pokud vám nevoní, nenuťte se do nich

Zdroj: MF Dnes

LymfateX

LymfateX je preparát, který má velice komplexní úkol – detoxikovat lymfatický systém. Z mého hlediska jde o nejzajímavější a možná i nejprospěšnější preparát z celého systému detoxikační medicíny.



Lymfatický systém je složitý; skládá se z lymfatických cév a lymfatických uzlin, dále ze sleziny, mandlí a *nodí lymphatici aggregati* (nakupení lymfatické tkáně na konci tenkého střeva). Lymfatický systém se slévá z nejjemnějších cévek dotýkajících se každé buňky našeho těla kromě buněk nervového systému. Postupně se cévy stromovitě slévají až do velkého kmene, který se vlévá do horní duté žíly – tím se celý obsah lymfatického systému dostává do žilní krve. Cévy lymfy jsou přerušovány lymfatickými uzlinami. Jsou ji desítky či spíše stovky. Jsou rozděleny podle oblastí, které obsluhují. Je to oblast hlavy a krku, horních končetin, hrudníku, břicha, pánve a dolních končetin.

Lymfatický systém má celou řadu funkcí. Důležité jsou především lymfocyty pohybující se v tekutině s mléčným zabarvením (chylózní tekutina). Jde o buňky imunitního systému s fagocytárními schopnostmi, které pohlcují nežádoucí cizorodé částice. V chylózní tekutině proudí živiny k buňce, ale také se z mezibuněčného prostoru (mezenchymu) dostávají do lymfatického systému metabolity a jiné buněčné produkty včetně toxinů. Uzliny jsou speciální filtrační zařízení, kudy →

tlak, perorálními antibiotiky snižovat hladinu cukru a užívat léky k ochraně cévního systému.

Detoxikační medicína má k metabolickému syndromu rovněž co říci. Nelze zpochybňovat, že zásadní úlohu bude hrát změna stravování a pochopitelně i fyzická aktivita. Už mnohokrát v posledních letech jsem zdůrazňoval, že se poruchy metabolismu s následnými metabolickými toxiny vyskytují v této civilizaci stále častěji. Porucha metabolismu je určitě dána i velkým množstvím požívané potravy a vyčerpáním enzymatické kapacity, která je tolik potřebná k bezchybnému metabolismu. Požíváním koncentrátů a nepřirozených potravin se vyčerpávání enzymů zrychluje. Vymílaná mouka a z toho vyplývající glutenové koncentráty, ale také zahušťované mléko v podobě krémů, sýrů, tvarohů a jogurtů či obrovské množství rafinovaného cukru, to vše jsou určitě důležité faktory.

Neméně důležitým faktorem jsou však také toxické zátěže epigenetického prostředí, a tedy narušování genetického programu rozhodujícího pro syntézu enzymů. Genotoxické látky, jako jsou radioaktivní látky, kovy, ale i antibiotika a jiné léky, drogy, chemikálie aj., se podepisují na kvalitě genového programu. Poruchy tohoto programu pak vedou k chybné syntéze enzymů a k poruše metabolismu. U většiny metabolických poruch, jako je např. porucha glutenového metabolismu, se setkáváme s tzv. lokální karencí vitaminů. Tomuto problému se budu věnovat ve speciálním článku, ale mohu říci alespoň to, že úprava vitaminové a minerálové saturace v lidském těle je pro metabolismus dalším rozhodujícím faktorem. V současné době pracujeme s preparátem, který odstraňuje poruchy využití vitaminů. V krátké době se setkáme s preparátem VITAVIT obsahujícím značnou část vitaminů nezbytných pro lidský organismus. Tento preparát bude mít proti běžným vitaminovým přípravkům jednu mimořádnou vlastnost – díky informační technologii bude u něj odstraněn problém se vstřebáváním a využitím vitaminů v tkáních. O něco později bude následovat ještě další podobný, multivitaminový a minerální preparát. Tyto preparáty jsou velmi důležité právě pro zvládnání metabolického syndromu a k rozběhnutí metabolismu.

Na základě poznatků, které nám detoxikační medicína přináší, můžeme konstatovat, že stres týkající se určitých tělesných oblastí vede ke vzniku ložisek v lymfatickém systému. Kdysi slavný psychoanalytik Reich označoval na lidském těle jednotlivá pásma, která podléhala stresu a vytvářela tzv. pancíře, neboli emocionálně blokováné části organismu.

Tyto pancíře se týkaly oblastí majících svůj symbolický význam, jako např. ramenou, která nesou tíži tohoto světa, nebo hrudníku, kterým prorážíme cestu kupředu, pánve, kde negativně působí stresy z partnerského a vztahového života, ale především břicha, kde se ukládají stresy z každodenního života. My v těchto částech nacházíme mikrobiální ložiska v lymfatickém systému neodstranitelná LYMFATEXEM, a to z důvodu emocionální blokády neboli pancíře, jak byl tento stav označován Reichem. Můžeme si zcela běžně všimnout hromadění tuku v oblasti pánve u mladých dívek či v oblasti pasu u lidí, kteří se dostávají v průběhu života do stresové situace.

Při hodnocení vlivu psychiky na lidský organismus často zapomínáme, že lidský organismus má paměť, a tudíž emocionální stresové situace, do nichž se v životě dostává, se sčítají, tak jak si je organismus ve vrstvách ukládá. Nemí to tak, že by emocionální stresová situace pominula, organismus na ni zapomněl a ona se beze zbytku vytratila. Proto ani nemusí přijít žádná závažná stresová situace, ale zkrátka příslovečný hrnec se naplní a přeteče.

Při zvládnání metabolického syndromu budeme využívat preparáty METABOL a METABEX, a to k odstranění metabolitů, ale také samotné metabolické poruchy. K tomu jsou využívány tzv. klíče, obsažené právě v preparátu METABOL. Vůbec celý systém detoxikace hraje v odstranění metabolického syndromu svoji úlohu, protože se pravděpodobně jedná o tzv. multifaktoriální problém. Jak jsem již řekl, důležité je vyčištění epigenetického prostředí a lymfatického systému, stejně jako vlastní zásah do metabolismu a úprava využití vitaminů a minerálů, ale také využívání emocionálních preparátů. Tohle vše je potřebné k tomu, abychom metabolický syndrom zvládli, a aby tak došlo k úpravě tukového metabolismu, krevního tlaku i hladiny cukru.

Při hledání kořenů metabolického syndromu se často obviňuje genová dispozice, protože lidé, kteří neměli schopnost ukládat výživné látky do zásoby, byli při nepravidelném přísunu živin mnohokrát v historii odsouzeni k smrti. Naopak ti, kteří byli při přebytku potravy schopni vytvářet tělesné zásoby, přežili i období hladomorů a válek. Mnoho z nás je tedy vybaveno genovým systémem vedoucím při trvalém nadbytku potravy k takovému zvyšování zásob, které se ve svém důsledku obrací proti nám. Detoxikační kúra spolu s pohybem a dietou, to je jediné smysluplné počínání v prevenci zvládnutí novodobého moru, neboli syndromu X.

MUDr. Josef Jonáš

se po složitých cestách musí pohybovat lymfa a kde dochází k likvidaci mikroorganismů a ke shromažďování jiných cizorodých látek.

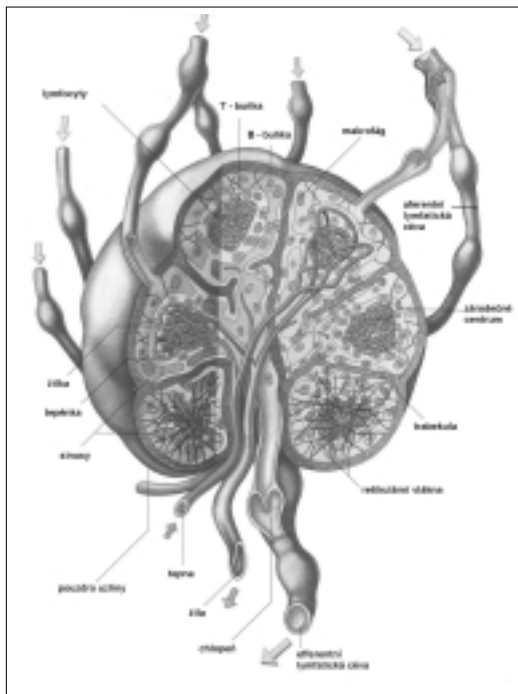
Lymfatický systém často kopíruje krevní cévní systém, a má také podobnou strukturu. Nemá sice svoji svalovou vrstvu jako tepny krevního systému, ale stavbu stěny má podobnou žilnímu systému, s nímž je také mnoha spojkami propojen. Lymfa se tedy pohybuje jen na základě gravitace a svalových kontrakcí, které ji svým svíravým pohybem pohánějí. Kritickým místem v lymfatickém systému jsou především lymfatické uzliny – může v nich docházet k mnohým změnám a velmi často se stávají sídlem mikrobiálních ložisek.

Z lymfatického systému se toxiny z mikrobiálních ložisek dostávají do celého organismu a působí na *locus minoris resistentiae*, tedy na místa disponovaná a citlivá. Tato místa bývají buď slabinou genetickou nebo slabinou vznikající např. úrazem, operací, ozářeními a jinými životními příhodami. V lymfatickém systému tak můžeme nalézt jakákoli mikrobiální ložiska: virová, plísňová, chlamydiová, boreliová, streptokoková, ale i parazitální a mnohá další. Toxiny z mikrobiálních ložisek škodí nejen celkově, ale i lokálně, a to především systému, v němž jsou umístěna. Jestliže jsou ložiska vytvořena v uzlinách kolem žaludku, kterých je několik desítek, bude toxiny poškozován žaludek. Jestliže budou ložiska vytvořena kolem dýchacích cest, budou samozřejmě poškozovány sliznice tohoto systému atd. U malých dětí, které se již s poškozeným lymfatickým systémem rodí, bývá často poškozena kůže, neboť chod jejich detoxikace je specifický a probíhá z velké části právě přes kůži.

Tvorbu mikrobiálních ložisek v lymfatickém systému podporují různé hlenotvorné potraviny, které zvláště při větším množství není lymfatický systém schopen zvládat. Nakupení lymfatických buněk a vstupů do lymfatického systému je v tlustém střevě, a tak velice záleží na tom, co se z tlustého střeva vstřebává a jak s tím organismus může nakládat. Hlavní potravinou zahleňující lymfatický systém jsou: gluten a jeho metabolity, mucin, kasein,

a některé oleje. Gluten a mléčné součásti nebudou asi pro nikoho velkým překvapením, ale pravděpodobně málokdo tuší, že v organismu nejsou dobře zpracovávány také různé oleje, jako např. sójový, slunečnicový či olej z klíčků. Především pak olej řepkový je jedním z hlavních „ucpavatelů“ lymfatického systému. Tato vlastnost nebyla prokázána u oleje olivového ani u některých speciálních olejů, jako je např. olej z dýňových jader, rýže a některých dalších rostlin.

Každého při čtení těchto řádek napadne, že naprostá většina lidstva musí logicky mít tento systém zanesený, protože oleje a ztužené tuky se požívají naprosto nekontrolovaně. V našem jídelníčku se objevuje celá řada potravin, kde oleje a ztužené tuky hrají roli náhražek – tedy levnější druhy čokolády, náhražky sýrů a stovky jiných potravin.



Ztužené tuky jsou pro lymfatický systém zvláště nebezpečné, neboť jde o mrtvou hmotu, která se v přírodě nerozkládá. To si můžete jednoduše vyzkoušet, když otevřete ztužený tuk a položíte ho někde v garáži na zem. Můžete si být jisti, že ho tam najdete ve stejné podobě za několik let. Nevšimnou si ho ani hlodavci a brouci.

Vzhledem ke komplikovanosti lymfatického systému není jeho očista vůbec jedno-

duchá, a tak se už nejméně deset let pracuje na optimální konstrukci preparátu Lymfatex. Tento preparát musí umět rozpouštět hleny, musí rozvolňovat mikrobiální ložiska. Vzhledem ke své velké důležitosti je lymfatický systém světem mikroorganismů velice pečlivě zakódovaný, a co hůře: nikdo nepředpokládá, že je tento systém velice ovlivňován lidskou psychikou a emoční problematika blokuje jeho detoxikaci. Když se člověk ocitá ve stresu, lymfatický systém se rychle ucpává. Můžete to na první pohled pozorovat na člověku, který prudce přibere na váze; je to vždy známka ucpání lymfatického systému a hromadění vody v těle.

Také lokální problematika lymfatického systému přináší zvětšování určitých tělesných partií, např. břicha, pánve, stehen, paží, hrudníku, krku apod. Preparát Lymfatex průběžně prochází zlepšováním a nedovedu si představit, jak bychom bez něj zvládali různé ekzémy a jiné kožní obtíže, ale i problematiku chronických zánětů různých sliznic, od dýchacích cest po zažívací či gynekologické ústrojí. Ložiska v lymfatickém systému hrají hlavní úlohu v tzv. funkční neplodnosti, protože velké množství lymfatických struktur se nachází právě kolem dělohy. To hraje úlohu především při potrácení, protože pokud se v těchto strukturách ocitnou vůči plodu toxické mikroorganismy, např. toxoplazma, brucela, borelie aj., dochází k poškození plodu nebo jeho genového systému s různými následky.

K ošetření lymfatického systému se používají i ruční lymfodrenáže nebo přístroj Vacupress, což jsou jakési návleky, v nichž probíhá mechanické stlačování končetin, čímž se zvyšuje pohyb lymfy. Velmi lze doporučit pohyb – běh, chůzi a především skoky na malé trampolině, protože setrvačností se tekutina v lymfatickém systému rozhýbává. Žádným z těchto způsobů však nelze z lymfatických uzlin odstranit ložiska, to znamená, že se problematika lymfy řeší pouze částečně. A naopak odstranění ložisek a hlenu pomocí preparátu Lymfatex nemůže rozhýbat stagnující lymfu u člověka neustále sedícího či ležícího. Optimální je kombinace obou metod.

Nelze ani vypočítat všechny problémy související s lymfatickým systémem; průběžně se k nim z druhého konce dostanu v člancích o detoxikaci jednotlivých zdravotních problémů.

MUDr. Josef Jonáš

Díky počítačové technice došlo za posledních deset let na poli výzkumu lidského genomu k neuvěřitelnému pokroku. Ukazuje se, ať se to někomu líbí nebo ne, že člověk je ve své podstatě „naprogramovaný elektrochemický stroj“. Lidský organismus je tedy složen z velkého množství druhů „součástek“, které jsou jednotlivě popsány – naprogramované sekvencí nukleotidů v DNA. Na kvalitě těchto součástek nesmírně záleží. Určují totiž, jak kvalitně budou probíhat metabolické a elektrochemické procesy v našem organismu.

Dnes bude řeč o dopaminu. Dopamin je hormon, lépe neurotransmitter (nervový mediátor), který v člověku navázáním na dopaminové receptory navozuje určité druhy pocitů. Chemickým názvem se dopamin nazývá 4-(2-aminoethyl)benzene-1,2-diol (viz obrázek).

Dopamin je syntetizován v různých částech mozku, včetně substantia nigra. Je také jako neurotransmitter vylučován z hypothalamu. Dopamin je ústřední látkou v takzvaném odměňovacím systému. Tento účinek lze přirovnat k dobrému pocitu sebeuspokojení z dosažení nějakého konkrétního cíle.

Je tedy motivačním hormonem. Další důležité role hraje v poznávacích procesech, pohybové aktivitě člověka, regulaci spánku, nálady, pozornosti a schopnosti se učit.

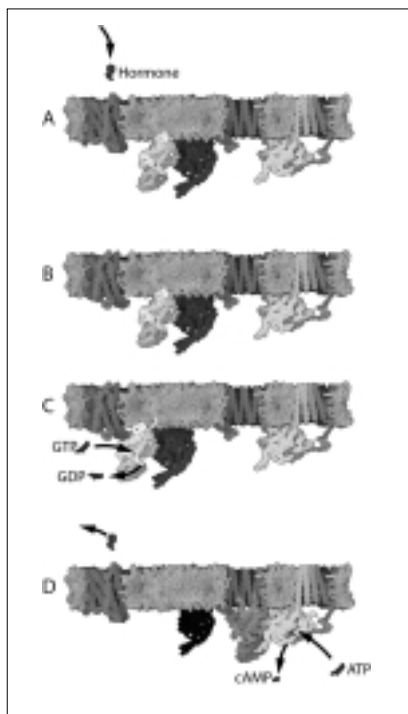
Jako v celém hormonálním systému, ani zde není důležitá pouze kvalita a množství vylučovaného hormonu do organismu. Jako kritická místa se často jeví receptory hormonů, což jsou právě výše zmíněné součástky kódované genem. Jinými slovy – hormon či neurotransmitter musí být rozpoznán pomocí receptoru zanořeného do stěny – membrány buňky. Tento receptor musí být přesně „nastaven“ na jeden druh látky, aby nemohlo jednoduše docházet k záměnám a receptor skutečně poznával pouze jednu konkrétní látku.

Dopaminové receptory jsou zanořeny do buněčné stěny nervových buněk. Nejvíce se jich nachází v neuronech předního laloku mozku, v malé míře se však vyskytují také v jiných tkáních, například zanořené do stěn nervových buněk v srdci nebo ledvinách.

Dopaminové receptory jsou zanořeny do buněčné stěny nervových buněk. Nejvíce se jich nachází v neuronech předního laloku mozku, v malé míře se však vyskytují také v jiných tkáních, například zanořené do stěn nervových buněk v srdci nebo ledvinách.

Účinek hormonu na receptor popisují velmi dobře následující obrázky. A, B, C i D

zobrazují výsek z vnější membrány nervové buňky. Prostor nad membránou představuje vnější prostředí buňky, prostor pod membránou je vnitřek nervové buňky. Na obrázku A je znázorněn hormon – v našem případě si představme dopamin, který se ještě nachází mimo buňku a receptor si ho ještě svými elektrostatickými silami nepřipoutal. Receptor je zobrazen na všech obrázcích zcela vlevo. Na ob-



rázku B se dopamin dostal do „trychtýře“ receptoru, a tím se změnila elektrochemická poměry v prostoru pod buněčnou membránou uvnitř buňky. Na obrázku C a D jsou popsány další děje, které mají za úkol předat signál dál do nitra buňky za pomoci jiných, v genu kódovaných proteinových „součástek“.

Dopaminových receptorů je několik druhů; mezi sebou se nepatrně liší jak svým uspořádáním, tak svojí funkcí. Bližší informace o nich můžeme vyhledat pod názvy DRD1, DRD2, DRD3, DRD4, DRD5.

Od kvality dopaminových receptorů se tedy odvíjí naše pocity. Tak například člověk, který má mutace v genu kódujícím DRD4, nedosahuje významného uspokojení z dosažených výsledků svojí práce, což má za následek, že hledá stále v životě nové a nové věci a stane se workoholikem, který musí neustále něco dělat, protože stále hledá pocit spokojenosti. V důsledku toho může dojít v průběhu let k poškození vegetativního nervového systému.

Poškozením dopaminových receptorů jsou způsobeny i jiné obtíže. Může se jednat také o problémy mimického svalstva (například víčkového svěrače), tuhnutí šíje, někdy

záškuby svalstva ze spaní. S poškozením DRD receptorů je spojována také pravděpodobnost vyvinutí se schizofrenie nebo jiných druhů psychóz.

Dopaminové receptory mohou být ovlivňovány jinými látkami, například drogami. Slovo „dopovat“ nebo „doping“ vzniklo právě ze slova dopamin.

Tak například droga extáze je velmi podobná molekule dopaminu. Když se dostane do mozku, navazuje se velmi ochotně na ty samé receptory jako dopamin. Výsledkem jsou rychle přicházející vynikající pocity sebeuspokojení.

Je také velmi dobře známo, že infekční ložiska jsou schopna vylučováním svých mikrobiálních toxinů ovlivňovat tyto dopaminové receptory. V případě toxoplazmy je to dobře prokázáno.

Toxoplasma gondii je mikroorganismus, který se na člověka může přenášet z domácích zvířat, zejména koček. Dokonce oficiální medicína uvádí, že až 40 % populace v sobě nosí latentní toxoplazmózu v podobě infekčních ložisek (v lékařské literatuře se používá pojem tkáňové cysty), a to v mozku a ve svalech. Zároveň je dobře známo, že takové infekční ložisko má manipulativní chování směrem k hostiteli, doslova ho „oblbné“. Dělá to přes působení jejich toxinů právě na dopaminové receptory. Takový člověk s toxoplazmózou v mozku je stále mírně rozesmátý a necítí nebezpečí a nejistotu tam, kde by měl. Důsledkem je, že těmto jedincům s ložisky toxoplazmy v mozku se stává více nehod a běžných úrazů.

Detoxikace dopaminových receptorů se překrývá s detoxikací mozku a nervové tkáně tak, jak ji známe z našich detoxikací. Chceme-li udělat maximum pro svoje pocity zprostředkované neurotransmitery, použijme postupně následující preparáty:

Joalis Cranium
Joalis MindDren
Joalis MindHelp
Joalis Streson

Joalis Depreson
Joalis Antimetall
Joalis Toxigen
Joalis NeuroDren

Ing. Vladimír Jelínek

Chronické infekce a jedy, které mikroorganismy produkují, patří mezi nejčastější toxiny, s nimiž se v lidském organismu setkáváme. Chronické infekce prakticky ve 100 % souvisí i s mikrobiálními ložisky, tedy s izolovanými mikroorganismy nebo jejich bílkovinnými fragmenty v nejrůznějších tkáních podle afinity mikroorganismů. Některé mikroorganismy vytvářejí ložiska, která jsou svými silnými toxickými působky pro chod organismu velice nebezpečná. Jejich hrozba spočívá také v tom, že se z nich opakovaně uvolňují reinfekce, způsobující následně chronicitu celého infekčního průběhu.

Chlamydie patří mezi mikroorganismy velice problematické a současná medicína rozhodně nemůže říci, že by jejich otázka byla vyřešena. Velkým problémem zůstává fakt, že až 70 % infekcí probíhá bez známek typických pro toto onemocnění. Také diagnostika chlamydiové infekce je velmi složitá – existuje celá řada testů, od přímého mikroskopického průkazu až po různé imunologické testy. Nejčastěji se používá průkaz metodou ELISA, avšak interpretace výsledků je velmi složitá a je třeba je dávat i do kontextu s klinickou symptomatologií.

Až 20 % chlamydiových infekcí nepůsobí vytváření protilátek, takže jsou těmito metodami v podstatě nezachytitelné. Jindy zase mohou být prokázány protilátky, které jsou schopny v organismu přetrvávat i řadu měsíců po proběhlé infekci, a není tedy možné zjistit, zda jde o imunologickou reakci nebo o důkaz aktuální infekce. Latentní infekce, kterých je velká většina, se zpravidla nedají prokázat vůbec, protože rozmnožování chlamydií probíhá v omezeném počtu buněk a jejich růstový cyklus je často zastaven, takže infekce nebývá aktivní. Aktivita se však za určitých okolností vrací.

V současné době jsou popsány čtyři druhy chlamydií. Pro člověka jsou nejdůležitější *Chlamydia pneumoniae* a *Chlamydia trachomatis*. Můžeme se setkat i s *Chlamydia psittaci*, která se na člověka může přenést z trusu ptáků. Příčinou psitakózy je bakterie objevující se v trusu papouškovitých ptáků, původce ornitózy pochází z trusu celé řady ptáků včetně drůbeže. K přenosu na člověka dochází vdechováním.

Mezi příznaky infekce patří symptomy podobné chřipce. Daleko častější je nákaza bakterií *Chlamydia pneumoniae*, která je původcem zánětu plic, průdušek, vedlejších dutin nosních a problémy způsobuje i v dalších částech dýchacího ústrojí. Probíhat může jako lehké onemocnění dýchacích cest, ale také jako závažný zápal plic ohrožující i život.

Chlamydia trachomatis napadá rohovku i spojivku a při masivní infekci může způsobit až ztrátu zraku. Rohovka se totiž postupně zjizví a stane se neprůhlednou. Některé typy bakterie *Chlamydia trachomatis* způsobují i onemocnění lymfatického systému v oblasti pohlavních orgánů, tzv. *lymfogranuloma venerum*. *Chlamydia trachomatis* ale napadá i jiné části lidského organismu – při zanesení do úst může způsobit zduření lymfatických žláz hlavy a krku, u homosexuálů záněty konečníku, může ovšem probíhat také pod obrazem zánětu jater, kloubů, mozku a mozkových blan. Často ji nacházíme při zánětu močové trubice, varlat, nadvarlat či prostaty.

Infekce vejcovodů mohou vést až ke zjizvení a tzv. tubální sterilitě. Velmi často se chlamydie prokazují u artritid, tedy u zánětu kloubů, a v poslední době se zkoumá jejich vztah k chorobám věnčitých tepen eventuálně k chorobám arteriálního systému v dalších částech lidského organismu. *Chlamydia pneumoniae* se nachází až ve 100 % arteriosklerotických plátů.

Jde tedy o mikroorganismus, který může v lidském organismu nadělat značnou škodu a jímž je lidská populace promořena zejména vlivem přenosu při sexuálním styku. Detoxikační medicína – jako u všech chronických infekcí a těch, která vytvářejí ložiska – zná specifický postup řešení. První na řadě a nejdůležitější je práce s imunitním systémem. Ošetřujeme jej preparáty IMUN, LYMFATEX a CRANIUM. Preparát CRANIUM je určen pro centrální řízení imunitního systému, LYMFATEX se zabývá lymfatickým systémem jakožto součástí imunitního systému včetně peyerských plaků v tenkém střevě a preparát IMUN je určen pro základní detoxikaci kostní dřevě, primárního imunitního orgánu.

Druhým krokem ke zvládnutí chronické infekce i již vytvořených mikrobiálních ložisek je odstraňování ložisek z jednotlivých tkání a orgánů. Rod *Chlamydia* totiž může vytvořit ložiska prakticky v jakémkoli orgánu, od močového a pohlavního ústrojí

přes ústrojí dýchací, až po klouby, cévní systém, oko atd., proto je třeba tato ložiska systematicky odstraňovat.

Při detoxikaci není třeba znát mikrobiální obsah ložiska, protože preparáty z kategorie drenů řeší ložiska orgánů jako obecný problém. Přesto se setkáme s tím, že buď spontánně nebo po aplikaci drenů se ložiska rozpadají a infekce se dostává do krevního systému. Jde již o infekci oslabenou, s nízkou aktivitou, a tudíž nehrozí reinfekce akutního charakteru. Přesto je třeba tuto uvolněnou infekci řešit. Při dobré kvalitě imunitního systému jej na chlamydie nasměrujeme preparátem CHLAMYDI. Tento preparát je nejlepší podávat tehdy, registrujeme-li přístrojem Salvia volně přítomnou infekci.

Optimální pro řešení mnohočetných infekčních ložisek je komplexní sada bioharmoní®, protože jsou v ní zahrnuty drenáže všech příslušných tkání a orgánů v lidském těle, a proto nemusíme postupovat zdlouhavě orgán po orgánu.

Obsah infekčních ložisek bývá různorodý; jen výjimečně je monotematický, a proto může docházet k postupnému uvolňování různých mikroorganismů, jako jsou viry, bakterie, plísňe a někdy i paraziti, např. toxoplazmy nebo lamblie. Chlamydie patří mezi nitrobuněčné, tzv. energetické parazity, jejichž existence je absolutně závislá na metabolismu hostitelské buňky. Proto je léčba antibiotiky velmi složitá a nejistá a je třeba pracovat s imunitním systémem, který dokáže vyhledat a řešit tyto mikroorganismy v kterékoli části těla.

Při aplikaci preparátu bioharmoní® sledujeme uvolňování různých mikroorganismů, abychom mohli včas podávat detoxikační preparáty zaměřené proti těmto infekcím – NO BACTER, ANTIVIR, YEAR, ale i CHLAMYDI, SPIROBOR. To jsou hlavní antimikrobiální preparáty, jimiž budeme kontrolovat detoxikaci našeho organismu od mikrobiálních ložisek.

MUDr. Josef Jonáš

Biorytmus

Víte, jaký denní rytmus má vaše tělo? Víte, kdy byste neměli pít alkohol nebo kávu? Víte, kdy je nejlepší spát nebo naopak sportovat?

Lidé by měli na biologické hodiny dbát už kvůli tomu, aby své tělo nepřetěžovali a nezpůsobovali si zbytečné zdravotní potíže. Například při cestě přes několik časových pásem se vaše psychika vyrovná se změněným časem rychleji než např. játra. Proto je při delších cestách naprosto nevhodné pít alkohol.

1.–3. hodina

Aktivují se játra. V této době nastává útlum (nejnižší oxysličení mozku), proto je třeba zvýšit pozornost např. při cestování. V tuto dobu se rovněž budí „žlučníkáři“, protože játra a žlučník jsou párové orgány. Nedoporučuje se pít alkohol, kouřit, jíst tuky, pít kávu.

3.–5. hodina

V činnosti jsou plíce, proto se v tuto dobu budí kuřáci, astmatici, nemocní s průduškami, s rýmou a záněty horních cest dýchacích. V této době také člověk pociťuje největší strach a úzkost. Každá maličkost nabývá obrovského rozměru, budíme se a jakákoli denní povinnost, kterou hravě zvládneme, má podobu neřešitelné překážky.

5.–7. hodina

V nejvyšší činnosti je tlusté střevo. Doporučujeme navyknout si v tuto dobu na vy-

prazdňování, vyhýbat se stresu a spěchu. Probouzet se je třeba postupně; nemocní lidé se právě v tuto dobu cítí velmi špatně.

7.–9. hodina

Dostává se do činnosti žaludek. Velmi důležité je v tuto dobu konzumovat vitaminy. Tělo potřebuje být v teple, proto není vhodná studená sprcha nebo koupel.

9.–11. hodina

V činnosti je slinivka břišní a slezina, nedoporučuje se požívat alkohol. Vhodné je ovoce, med (je to jediná denní doba, kdy je tělo schopno bez větších problémů strávit sladkostí). Vyhýbat bychom se měli přílišné fyzické činnosti, avšak můžeme podávat vysoké duševní výkony. Kolem jedenácté hodiny nastává dopolední výkonnostní vrchol.

11.–13. hodina

Doba aktivní činnosti srdce. Není dobré je zatěžovat velkým množstvím potravy. Nastává mírný útlum, pozor na úrazy. Vhodná je procházka nebo krátký spánek.

13.–15. hodina

V nejvyšší činnosti je tenké střevo. V této době se snižuje citlivost zubů (vhodná doba k návštěvě zubaře). Začíná se zvyšovat fyzická aktivita.

15.–17. hodina

Nejvíce pracuje močový měchýř. Dobré je pít bylinkové čaje, sportovat. Trávicí systém je schopen přijmout vydatné jídlo, aktivita stoupá a dosahuje druhého výkonnostního stupně.

17.–19. hodina

V činnosti jsou ledviny. Velmi potřebné je vyhýbat se všemu, co jim škodí – tukům, cukru, soli, limonádám, chemikáliím, kávě, alkoholu, chladu, stresům.

19.–21. hodina

V této době člověk velmi dobře vnímá. Je to čas vhodný pro poslech hudby či návštěvu divadla, ale také doba neúčinnějšího působení antibiotik. Vhodné je v tuto dobu aplikovat krém nebo mast na bolestivá místa.

21.–23. hodina

Tělo se připravuje na spánek, proto bychom neměli činit nic pro jeho aktivaci. Nekouříme a vynecháme jídlo.

23.–1. hodina

Začíná pracovat žlučník. Ti, kdo mají s tímto orgánem problémy, se obvykle v tuto dobu budí nebo nemohou usnout.

Několik tipů, jak nejlépe seřadit tělo

- vstaňte tak, abyste měli dost času na klidnou snídani s hrnkem bylinkového čaje
- zapomeňte na ranní sprchu, raději se nadopujte ovocem a zeleninou
- dopoledne se vyhněte velké fyzické aktivitě; lepší je zapojit mozek, ten funguje na maximum
- k lékařům se raději objednávejte až na odpoledne – snáze se vypořádáte s bolestí
- po sedmé hodině večer jste velmi vnímaví, proto když užijete v tuto dobu lék, bolest odezní rychleji

Zdroj: blesk

Sprchové gely z Číny jsou nebezpečné

Pokud máte v koupelně plastovou rybu nebo kačenku se sprchovým gelem, zpozorněte. Ministerstvo zdravotnictví v nedávné době tři takové výrobky prohlásilo za nebezpečné, protože obsahují jedovaté látky.

Všechny tři obaly na mýdlo totiž vypadají jako dětské hračky. A právě pro děti jsou ftaláty, které se v plastu nacházejí, nebezpečné.

„Děti mohou tyto kosmetické prostředky olizovat a nebezpečné látky pak mohou ovlivnit hormonální rovnováhu jejich organismu,“ upozorňuje hlavní český hygienik Michal Vít. Tyto látky mohou také vyvolat rakovinu nebo vést k mužské neplodnosti.

Ftaláty z obalu mohou přecházet i do samotného mýdla. Díky zředění už gel není příliš nebezpečný, ale podle Víta pořád hrozí, že děti budou s mýdlem v obalu zacházet jako s hračkou. To byl důvod, proč ministerstvo nařídilo výrobky okamžitě stáhnout z trhu. Dovozci a distributori jsou povinni lidem, kteří si zboží zakoupili, vrátit peníze.

Všechny tři výrobky k nám byly dovezeny z Číny. Podle Ivany Pickové ze Sdružení obrany spotřebitele takovýchto výrobků stá-

le přibývá. Poradit nakupujícím, jak nenaletět, přitom nikdo neumí.

„Spotřebitel nemá žádnou šanci zjistit, že je výrobek závadný,“ říká Ivana Picková. Vadných čínských výrobků je přitom na našem trhu stále více. „Evropské předpisy jsou příliš mírné,“ zdůvodňuje Picková. „V současné době sice probíhají jednání, která mají zpřísnit předpisy na dovoz zboží, ale nejsem v tomhle moc optimistka. Změna k lepšímu se dá čekat spíš v horizontu let než měsíců,“ dodává.

Příčinou zaplavení našeho trhu vadnými a škodlivými výrobky je ekonomický tlak firem na nízké výrobní náklady. Aby ušetřili peníze, používají výrobci nekvalitní barvy, které obsahují škodlivé látky. Problém se přitom netýká jen levných hraček a kosmetiky z tržnic, ale i velkých nadnárodních firem.

Naše úřady přitom nemají šanci zkontrolovat všechny hračky, které se do Česka dostanou. „Testy stojí od sedmi tisíc do několika desítek tisíc korun,“ řekla před časem Ilona Pechová, vedoucí oddělení výrobků pro děti ze Zkušebního ústavu lehkého průmyslu.

Zdroj: MF Dnes

Nikl

V předcházejících dílech seriálu o toxických kovech jsme již probrali všechny prvořadě toxické kovy, tedy ty, jimž se v rámci detoxikace musíme věnovat především. Dnes budeme v našem seriálu pokračovat další skupinou toxických kovů. Mohli bychom je zařadit do pomyslné druhé skupiny důležitosti. To znamená, že tyto kovy sice nebudou v populaci tak rozšířené, nicméně jsou natolik závažné, že u konkrétních jedinců mohou výrazně přispívat ke vzniku zdravotního problému. Jedním z nich je právě nikl.

Nikl má atomové číslo 28. Jeho měrná hmotnost je 8,908 g/cm³. Ačkoliv byl nikl detekován již ve slitinách ze staré Sýrie nebo Číny, jeho objev jako prvku je připisován A. Cronstedtovi. Stalo se tak roku 1751. Středověcí alchymisté s tímto kovem tedy pravděpodobně nepracovali.

Nikl je stopový prvek a v přírodě se vyskytuje jako součást některých enzymů – v katalytických místech. Tak například enzym ureáza, který je možné najít v některých bakteriích (například *Helicobacter Pylori*) a plísniích, obsahuje v katalytickém místě nikl. Ureáza umožňuje rozklad močovin na oxid uhličitý a čpavek.

Lidský organismus nikl nevyužívá, pro člověka je dokonce už od malých dávek toxický. Pro své genotoxické účinky je zařazen do seznamu IARC 1 – prokázaných karcinogenů.

Kde může člověk přijít do kontaktu s niklem nebo jeho sloučeninami:

- nikl je běžnou součástí hornin, ty zvětrávají a dostávají se tak do půd. Z půd vyrůstají rostliny, které člověk konzumuje. Potraviny přirozeně bohaté na nikl jsou: čokoláda, sója, ořechy, oves.
- lidé pracující v hutním průmyslu mohou přijít do styku s niklem
- při jiném tepelném opracovávání slitin kovů, kde je přítomen nikl – např. svařování
- v klenotnickém průmyslu se nikl používá na některé levnější šperky. Řada piercingových ozdob obsahuje nikl
- nikl je též obsažen v českých mincích 1, 2 a 5 Kč a v minci 1 EURO.
- řada galvanických článků obsahuje též nikl. Měly by tedy být řádně recyklovány, aby se nedostávaly do životního prostředí

a tak se nestaly součástí potravního řetězce.

Běžným symptomem je alergie na nikl, která může mít různé stupně. Předpokládáme, že příčinou této alergie jsou kromě niklu ještě další toxiny, které se nacházejí v lidském organismu.

Detoxikace od niklu byla zapracována do speciálního preparátu Joalis antimetal Ni. Tento preparát je vhodný k pokročilejším detoxikacím, nebudeme ho tedy používat v prvních kúrách. Jeho použití je ale zajímavé z toho hlediska, že si použitím Antimetalu Ni můžete ověřit pravost vašich šperků – tedy ujistit se, zda neobsahují nikl. Pokud ano, začnou se již po několika dnech užívání Antimetalu Ni vylučovat do kůže protilátky a pokožka v místech styku s kovem obsahujícím nikl postupně tmavne. Jedná se o důsledek rozpouštění povrchových vrstev kovu. Je to velmi zajímavá ilustrace toho, až do jakých tělesných struktur detoxikace zabíhá – pokud je toxin správně označen.



Ing. Vladimír Jelínek

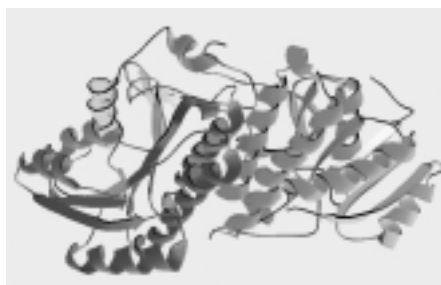
Stopové prvky a jejich využití v organismu

– enzymy s kovovými ionty

Všechny prvky, z jejichž atomů je lidský organismus vytvořen, jsou dnes již dobře známé. Některých prvků se v organismu nachází velké množství, např. uhlíku, kyslíku, dusíku nebo vápníku. Jiné prvky se v lidském těle vyskytují jen velmi málo, přesto jsou však pro bezchybné fungování organismu nezbytně nutné. Těmto prvkům říkáme prvky stopové a kromě několika málo výjimek (jako je například jód nebo selen) se jedná o kovové ionty.

Enzymy kódované v DNA jsou makromolekulární látky – proteiny, které slouží organismu jako „výrobní pomůcka“ pro spojení nebo rozebrání konkrétní látky a to velmi specifické, protože jeden konkrétní enzym v drtivé většině umí jenom jednu jedinou operaci. Bez enzymu by reakce buď neproběhla nebo by proběhla velmi, velmi pomalu.

Příklad ze života: na stole leží list papíru. Je velice nepravděpodobné, že se sám od sebe rozdělí na dvě poloviny. Aby se tak stalo, vymyslel člověk nůžky (analogie s enzymem, který



alkoholdehydrogenáza

látku rozkládá). Za pomoci nůžek a energie dodané lidskou rukou lze papír rozdělit na dvě části. Stejně tak, budeme-li mít dvě rozstřížené části papíru, je nanejvýš nepravděpodobné, že se nějakým způsobem spojí dohromady (utvoří vazbu). Pokud ale použijeme kancelářskou sešíváčku (analogie se syntetizujícím enzymem), lze dvě části papíru spojit do jiného uspořádání.

Analogie s papírem se zdá být velmi přesná, protože lidský metabolismus je také jenom modelářská práce, přičemž pracovními pomůckami a nástroji, které má organismus k dispozici (nebo v případě poruchy nemá), jsou enzymy. Při procesu rozebírání či sestavování molekul se enzym dokonce fyzicky dotýká opracovávané molekuly. Děje se tak v jednom konkrétním bodě nazývaném vazebné místo enzymu. Právě zde se totiž biochemická látka enzymu dotýká. Vrátime-li se k příkladu s papírem, pak katalytickým místem v případě nůžek je jejich ostří a v případě sešíváčky jsou to její kovové čelisti, mezi nimiž se sešívací sponka vytvaruje do požadované podoby.

Stopové prvky, kovy, jsou častou a nepostradatelnou součástí vazebných míst enzymů. Tak například enzym odbourávající alkohol (alkoholdehydrogenasa), o němž byla řeč v předminulém →

Střevní symbióza a střevní imunitní systém

V roce 1916 bylo zjištěno, že vojáci, u kterých se ve střevech nacházel určitý kmen *Bacterium coli*, ne onemocněli úplavicí ani při setkání s touto nemocí. Coli bakterie měly schopnost potlačovat různé střevní patogeny včetně velmi agresivních bakterií tyfu. V posledních sto letech se tedy objevila řada prací, které popisují fyziologický stav střevní mikroflóry nazývaný *symbióza* (soužití mnoha stovek různých mikroorganismů v našem zaživacím traktu), či naopak *dysbiózu*, tedy rozbití principů tohoto soužití.

Ve střevech se nachází asi 1 020 bakterií, což je skutečně ohromující číslo. Směrem od úst ke konečníku počet bakterií v zaživacím ústrojí stoupá, a to od zcela sterilního prostředí v dolním jícnu a žaludku, přes několik tisíc mikroorganismů na milimetr střevního obsahu v dolní části tenkého střeva, až na množství 1012/mm³ střevního obsahu v dolní části tračníku a konečníku. Střevní sliznice musí být vybavena velmi důkladným systémem bránícím vstřebávání nežádoucích látek, které se do střeva dostávají s potravou. Jsou to jak anorganické látky, jako je prach, pyl, přídavné potravinové látky a zemědělské chemie, ale i cizorodé mikroorganismy a jejich toxiny.

Hlavní střevní obrannou bariérou jsou tzv. peyerské plaky, které se nachází ve spodní části tenkého střeva, ve spodní části ilea.

V této části se nachází 100–200 peyerských ostrůvků. Do obranného systému střeva patří i nakupení lymfatické tkáně *appendix vermiformis* a solitární lymfatický folikul, který se v obrovském množství nachází ve střevní sliznici. V peyerských placích se nachází nakupení fagocytujících krevních elementů a protilátek proti různým mikroorganismům, s nimiž se lidský organismus v určité oblasti od narození setkává. Podobné zařízení jako jsou peyerské ostrůvky, které se vyskytují hlavně v konečné části tenkého střeva, jsou *noduli lymphatici aggregati* nacházející se ve sliznici celého tlustého střeva. Imunitní systém střeva tedy vede k udržení rovnováhy mezi střevní dutinou a střevní stěnou. Ve střevech dochází nejen ke vstřebávání živin, jako jsou bílkoviny, tuky, cukry, ale také vitaminů, jako je kyselina

pantotenová, pyridoxin, vitamin B12, biotin. Střevní mikroflóra ale syntetizuje i vitamin K důležitý pro krevní srážlivost. Jestliže ve střevech dojde k narušení této symbiózy a k osídlení patogenními organismy, hovoříme o stavu nazývaném dysbióza.

Střevní dysbióza vede ke snížení imunitních schopností střevní stěny, ke zhoršení vstřebávání vitaminů a živin, ale především k průniku toxinů a cizorodých bílkovin do vnitřního prostředí organismu. Patogenní mikroorganismy produkují toxiny zvyšující toxickou zátěž organismu, např. amoniak, skatol, indol, fenoly, alkoholy či aminy. Krev, která proudí střevní stěnou se dostává do jater, kde existuje záchranný detoxikační systém, ale i přes tento systém se toxiny dostávají dál do organismu, a to jak prostřednictvím krve, tak lymfatickým systémem.

Příčiny poruch střevní flóry jsou různé, především léky jako antibiotika nebo chemoterapeutika, dále kortikoidní hormony a imunosupresiva, ale i antikoncepční hormony, antidepresiva či radioaktivní látky. Střevní symbiózu prokazatelně narušují i těžké kovy jako např. olovo, kadmium, rtuť již při množství, které toxikologie pokládá za subtoxické. Symbiózu narušují i různé toxicky působící chemikálie, rovněž těžké infekce jako je tyfus, paratyfus, infekce způsobené stafylokoky, yersiniemi, lamblími, salmonelami, dále střevní mykozy apod. Pro existenci symbiózy je důležitá kvalita střevní stěny, která může být narušena jak alergickými reakcemi na potraviny, tak poruchou glutenového metabolismu. Střevní prostředí je narušováno i denaturovanými potravinami, jako je bílý cukr či vymílaná mouka, a konzervačními prostředky.

Je zřejmé, že důvodů, proč v současné době dochází k tak častému jevu jako je dysbióza, je v současné době celá řada. Rovněž emocionální stres hraje při narušení střevní mikroflóry významnou úlohu. Za ochránce střevního prostředí jsou pokládány laktobacily, mající schopnost ničit patogenní mikroorganismy, které se ve střevech mohou rozšířit. Z toho pochází velká obliba živých jogurtových kultur, přestože mechanismus jejich účinku není vůbec objasněn. Při tak obrovském množství mikroorganismů nacházejících se ve střevech, nemůže nepatrná dávka několika milionů laktobacilů, které do sebe můžeme v jogurtové kultuře dostat, de facto změnit složení střevní mikroflóry. Přesto již v minulosti byly shledávány pozitivní účinky různých kmenů laktobacilů na střevní mikrofloru. Při stále probíhajících výzkumech se zjišťuje, že množství plísňových infekcí nacházejících se ve střevech stále stoupá. Může to být způsobeno jednak změnami ve složení stravy v posledních desetiletích, ale především obrovským zneužíváním antibiotik. V posledních desetiletích se také stále častěji setkáváme s *Lambli*

bulletinu (viz obrázek), má na svém vazebném místě dva atomy zinku, které jsou pro správné fungování enzymu zcela nezbytné.

V DNA je enzym zakódován v podobě aminokyselinové sekvence, která tvoří výsledný protein. Nenajdeme zde však žádnou informaci o tom, že by se měl na vazebné místo enzymu navázat iont konkrétního kovu. To se skutečně po syntéze v enzymu v buňce jaksi „samo“, to znamená, že iont stopového kovu, který se náhodně nachází v buňce přesně „zapadne“ do hnízda vytvořeného správným sbalováním proteinového enzymu. Na dobré kvalitě takto vytvořeného vazebného hnízda velmi záleží, neboť jen tak může zinek, měď, železo nebo kobalt najít právě a jen právě ty svoje pravé enzymy.

Nebezpečnost toxických kovů spočívá také v tom, že mohou vytlačovat esenciální prvky – kovy z jejich enzymatických vazeb, a tím zcela měnit buď funkci nebo účinnost enzymu. Děje se to způsobem „podobný za podobný“ a záleží jednak na velikosti atomu – aby se do vazebného místa vešel a nebyl tedy příliš malý ani velký – a jednak na elektrochemických vlastnostech, přičemž musí mít stejný náboj jako iont vytlačovaný.

Ing. Vladimír Jelínek

intestinalis apod., a to i při stále pečlivější hygieně. Lambliové cysty byly v 90. letech prokázány u 30 % všech vyšetřovaných vzorků stolice evropské populace. Do spojitosti s výskytem lamblí ve střevech se dávají i polyneuropatie, poruchy srdečního rytmu, ale i poruchy vstřebávání vápníku. Lamblie mohou způsobit také poruchy imunitního systému vlivem nedostatku zinku pro vytváření

a IONYX vytváříme rovněž fyziologické prostředí, důležité pro reaktivaci symbiotického prostředí. V indikovaných případech nezapomínáme na odstranění alergické reakce, a to jak preparátem ANALERG, tak eventuálně rozloženě příslušnými detoxikačními prostředky.

Odstraněním
reziduí

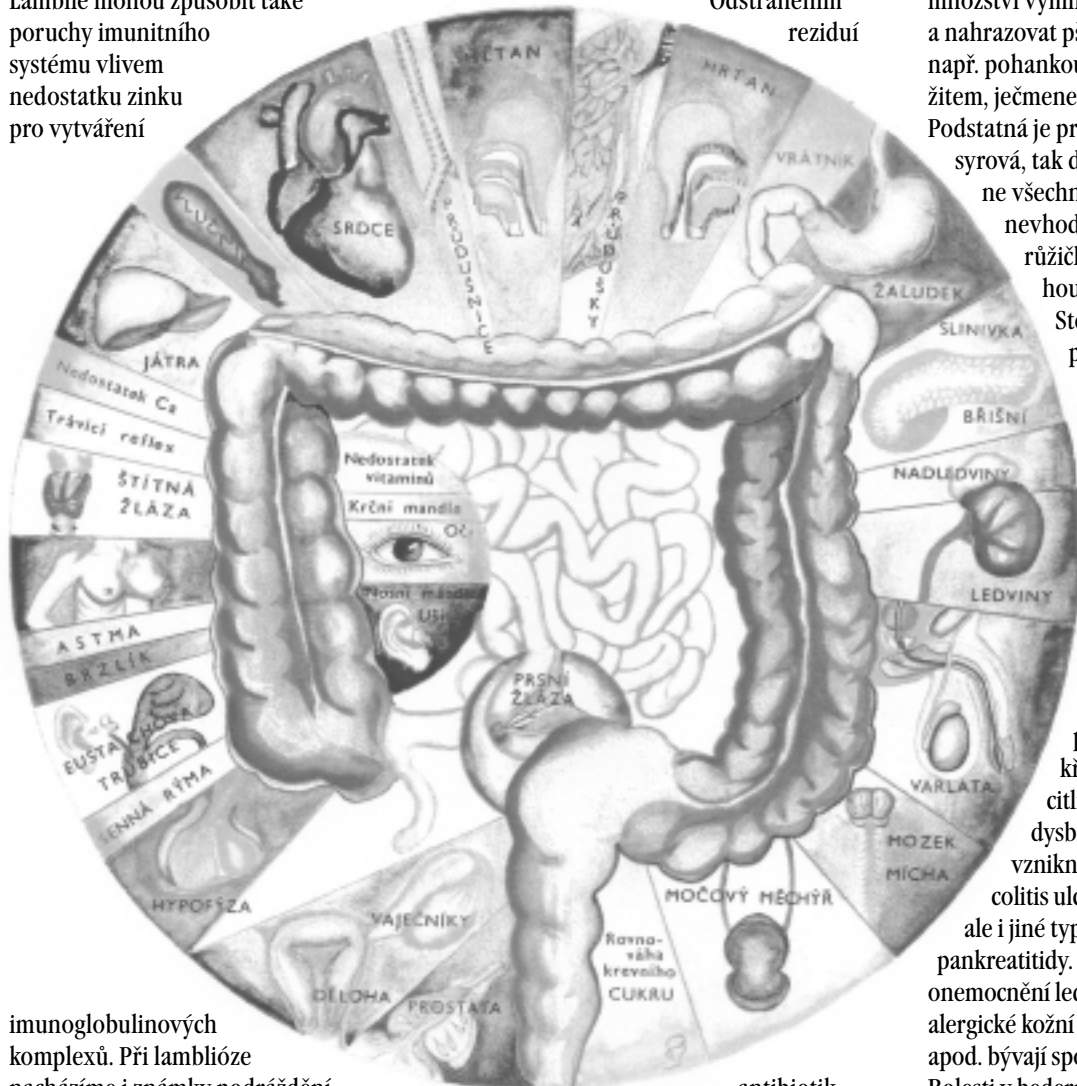
Nejčastějším potravinovým toxinem pro střevní sliznici je gluten; při glutenové metabolické poruše se tedy musíme pšeničnému glutenu vyhýbat anebo jej specifickým způsobem odstranit. I přesto, že tuto poruchu můžeme detoxikací odstranit, budeme se glutenu – tedy množství vymílané bílé mouky – vyhýbat a nahrazovat pšenici jinými obilninami, např. pohankou, rýží, jáhlami, kukuřicí, žitem, ječmenem, amarantem apod. Podstatná je pro symbiózu zelenina, jak syrová, tak dušená nebo vařená, i když ne všechna zelenina je vhodná. Za nevhodné se považují květák, růžičková kapusta, zelí, kedlubna, houby a i smažené brambory. Stejně tak se za problematické považují potraviny z droždí a bílé mouky, jako kynuté pečivo a knedlíky. Vyhýbání se rafinovaným cukrům a cukrovým koncentrátům lze dnes považovat za již velice známý fakt.

Kromě vyšetření přístrojem EAV můžeme na dysbiózu usoudit při nadýmání, průjmech, pocitech plnosti, zácpách, křečích v břiše a při nadměrné citlivosti břišní stěny. Na základě dysbiózy a dalších poruch mohou vzniknout i závažné nemoci, jako je colitis ulcerosa, Crohnova choroba, ale i jiné typy colitidy, gastritidy, pankreatitidy. Také migrény, chronické onemocnění ledvin, astma bronchiale, alergické kožní reakce, akné, neurodermitis apod. bývají spojeny právě s dysbiózou. Bolesti v bederní páteři, syndrom rameno-paže, neuralgie hlavových nervů jako je trigeminus, ale i herpes (především *herpes zoster*) mívají s dysbiózou souvislost.

Mechanická očista, kterou jsem již dříve popsal pod názvem jaterní, vede k odstranění hrubých ložisek ze střevního traktu, a tím rovněž ke zlepšení podmínek symbiózy ve střevech. Na střevní symbiózu nesmíme zapomínat při žádném detoxikačním programu. Její procentuální výskyt vlivem zmíněných příčin je tak vysoký, že při detoxikaci organismu musíme pomýšlet nejen na toxiny ze zevního prostředí ale i na ty, které vytváří náš organismus sám.

MUDr. Josef Jonáš,

ilustrace: MUDr. Džamila Stehlíková



imunoglobulinových komplexů. Při lamblióze nacházíme i známky podráždění jater a slinivky břišní. Bylo také zjištěno, že lamblie jsou jedním z nejčastějších patogenů; za nimi následují anaeroby a plísňe.

Pro návrat ke střevní symbióze je třeba udělat celou řadu kroků souvisejících jak s detoxikací, tak se změnou výživy: dodávat acidofilní kultury do střeva, které vlivem toxinů vytváří patologické prostředí, nemůže být efektivní. Za hlavní považují odstranění mikrobiálních ložisek v tenkém a tlustém střevě, a to preparátem COLIDREN. Podstatné je rovněž ošetření lymfatického systému – peyerských plaků i nodí aggregati – preparátem LYMFATEX. Odstraněním těžkých kovů či radioaktivních látek preparáty ANTIMETAL

antibiotik preparátem ATB či jiných léků preparátem ANTIDROG vytváříme rovněž situaci potřebnou pro udržení symbiózy. Součástí celého detoxikačního postupu pak může být saturace různými kmeny laktobacilů – jak pomocí preparátů v nichž jsou tělu dodávány, tak pomocí kultur s rozloženými laktobacily, což nemusí být vždy acidofilní (neboli zkvašené) mléčné výrobky, ale např. kyselé zelí, burčák, nepasterizované pivo apod. Důležité medium pro rozložení laktobacilů ve střevním traktu je mléčný cukr neboli laktóza. Pokud se u člověka nenachází vzácná forma metabolické poruchy laktózy, používáme preparáty, které toto růstové medium obsahují, jako např. ACTIVCOL.

Desítky tisíc žen v menopauze a jejich lékaři mají starosti. Vědci zjistili, že používáním kombinované hormonální léčby se zvyšuje riziko vzniku rakoviny prsu, onemocnění srdce či mozkové mrtvice. Pro mnoho žen pilulky navzdory tomu zůstávají jednou z mála možností, jak menopauzu přestát.

Dlouhodobá americká studie, považovaná za kvalifikovanou, dospěla k závěru, že rizika hormonální léčby jsou vyšší, než se dosud uvádělo.

Od července, kdy byly zneklidňující výsledky zveřejněny, dospěli lékaři prozatím k následujícímu doporučení: hormony je třeba předepisovat s větší rozvahou a opatrností; už nikoli jako prevenci infarktu a rozhodně ne jen proto, aby se ženě nedělaly vrásky.

„Hormonální terapie není zavržena a tisíce žen ji budou dál užívat. Ale je nutné více individualizovat, komu ji skutečně předepsat, kdo se bez ní neobejde,“ uvedl předseda České gynekologicko-porodnické společnosti Vladimír Dvořák.

Mezi adepty pilulek tak budou zřejmě i nadále patřit ženy, které nedokážou jiným způsobem zvládnout potíže menopauzy návaly, noční pocení, nespavost, ale také úzkost, plačtivost či ztrátu sebevědomí.

Co zjistila studie

Takzvaná studie WHI (Women's Health Initiative), které se zúčastnilo v USA přes 16 000 žen ve věku 50–70 let, zkoumala vedlejší účinky kombinované hormonální léčby, kdy se užívají dva typy hormonů: estrogeny a gestageny. Měla původně trvat osm let, ale byla předčasně ukončena „z důvodu zvýšeného rizika invazivní rakoviny prsu a nedostatečného celkového dlouhodobého přínosu“. Na jedné straně se potvrdil přínos hormonů pro prevenci osteoporózy (pokles o 34 %) a snížil se i výskyt rakoviny tlustého střeva (o 37 %) – jde však stále o hypotézu.

Na straně druhé však vědci zjistili, že riziko rakoviny prsu je vyšší o 29 % (už při užívání delším než tři roky), riziko infarktu o 29 % a riziko mrtvice o 41 %. Studie nijak nehodnotila, tedy ani nezpochybnila, efekt hormonů pro zmírnění potíží menopauzy jako takové – zabývala se pouze vedlejšími efekty.

Jak konstatuje gynekolog Jaroslav Jeníček z Lékařského domu v Praze, hormonální léčba zažila už několik vln ztracení: v 70. letech se zjistilo, že estrogeny zvyšují riziko rakoviny dělohy. Proto se do preparátů začal přidávat gestagen. Druhá vlna přišla v roce 1996 na kongresu v Sydney, kde bylo zveřejněno, že při dlouhodobém užívání roste riziko rakoviny prsu.

Rizika hormonální léčby existují a žena by o nich měla vědět. Individuální nebezpečí je sice podle americké studie relativně malé – při ročním srovnání 10 000 žen požívajících hormony s těmi, které hormony neužívají, mělo mezi uživatelkami těchto preparátů o osm žen více invazivní nádor prsu (38 oproti 30). Ale jsou to v každé případě ženy, které vážně onemocní s přispěním pilulek.

Jak dlouho hormony brát?

Alternativou hormonů mohou být například přírodní produkty s tzv. fytoestrogeny. Gynekolog Jeníček však připomíná, že neexistují studie o tom, nakolik jsou tyto látky účinné, případně jak jsou rizikové.

Jen v Česku dnes užívá hormonální substituční léčbu skoro čtvrt milionu žen. V období po menopauze prožije průměrná žena více než třetinu života. A tři ze čtyř žen mají v menopauze potíže.

Ženy, které si vypomohou hormony, mají naději, že nebudou mít komplikace takto oddálené menopauzy tak silné, až léčbu vysadí. Riziko rakoviny prsu přitom přichází právě při delším užívání. Za něj jsou však podle studie nově považovány už čtyři roky.

„Jsou ale ženy, které mají po vysazení takové návaly, že v užívání pokračovat musí,“ říká šéf gynekologické společnosti Vladimír Dvořák. „Je to určité zvýšené riziko,“ dodal.

Kvůli nebezpečí rakoviny prsu chodí ženy užívající hormonální léčbu už dnes na pravidelné preventivní prohlídky na mamografu. Případný nádor tak může být zachycen včas a s nadějí na vyléčení.

Co lze získat a co ztratit

Jeden z výrobců, firma Wyeth, přijal výsledky americké studie bez vytáček. Firma si je vědoma, že případný „průšvih“ by dopadl na její bedra, a tak její postoj je ostřejší než první komentáře mnohých lékařů, kteří měli naopak tendenci výsledky zmírňovat.

U krátkodobé léčby klimakteria je podle firmy Wyeth pravděpodobné, že přínos převáží rizika, neboť je to jediná terapie s prokázaným efektem.

Může však mít i vedlejší účinky, přiznává firma: estrogen může zvýšit riziko rakoviny dělohy. Gestagen kombinovaný s estrogenem toto riziko snižuje, ale gestagen sám o sobě zase může mít nepříznivé účinky na hladinu cukru v krvi a zhoršovat diabetes. Mezi vedlejší účinky patří také špinění, nevolnost, bolesti břicha, citlivost prsou, nepravidelné krvácení, bolesti hlavy a padání vlasů.

„Léčbu by ženy neměly podstupovat, pokud měly rakovinu prsu či dělohy, abnormální vaginální krvácení nebo pokud se domnívají, že by mohly být těhotné. Dále by se ženy měly této terapii vyhnout v případech, že trpí onemocněním jater nebo jsou po mrtvici,“ uvedla firma Wyeth ve svém stanovisku.

I zde lékaři individualizují. „Předepisuji po dohodě s onkologem léčbu i jedné ženě po odnětí prsu kvůli nádoru, protože během menopauzy takřka nespala.“

V čem kombinovaná hormonální terapie prospívá a v čem škodí

přínos prokázány:

klimakterický syndrom
prevence osteoporózy

přínos možný:

snížené riziko rakoviny tlustého střeva

rizika prokázána:

žilní trombózy (tedy následně např. mozková mrtvice)
rakovina prsu

rizika nejasná:

riziko infarktu

Za posledních dvanáct měsíců pět nejprodávanějších přípravků: Klimonorm, Cyclo Menorette, Activelle, Kloioigest, Premarin celková tržba: 216,5 milionů korun

Ovšem na druhou stranu je možné se v řadě časopisů se zdravotní tematikou dočíst, že vše je jen „mnoho povyku pro nic“. Takže, →

kde je vlastně pravda? Užívat hormony nebo se jim raději vyhnout?

Co jsou to vlastně hormony a jak fungují?

Gestageny (progestiny) – skupina ženských pohlavních hormonů, k nimž patří progesteron. Vznikají ve větším množství ve vaječnicích ve žlutém tělísku (*corpus luteum*) ve druhé polovině menstruačního cyklu a po oplodnění i v placentě. Patří ke skupině steroidních hormonů.

Jejich funkcí je zejména příprava pohlavních orgánů k těhotenství (děloha je připravena k výživě oplodněného vajíčka, děložní hrdlo se zužuje a cervikální hlen se stává viskóznějším, nedochází k dalšímu uvolnění vajíčka) a jeho udržování. Gestageny ovlivňují i přípravu mléčné žlázy ke kojení a mají celkové účinky (zvyšují teplotu, způsobují větší vylučování vody a sodíku atd.). Léčebně se kromě progesteronu využívají i uměle vyrobené gestageny – u hrozcích potratů, poruch krvácení a jako antikoncepční tablety (kontraceptiva). Zkoumá se jejich ochranný vliv proti vzniku některých gynekologických nádorů.

Estrogeny – ženské pohlavní hormony tvořené především ve vaječnicích (tvorí se rovněž v kůře nadledvin a v tukové tkáni). Patří ke steroidním hormonům, vznikají z androgenů (testosteronu) působením aromatázy. Přírodním estrogenem je zejména estradiol, existují i estrogeny syntetické. Jejich hladina u dospělé ženy kolísá s menstruačním cyklem. V pubertě jsou estrogeny zodpovědné za růst pohlavních orgánů (dělohy, pochvy) a vývoj druhotných pohlavních znaků. Během menstruačního cyklu vedou k růstu endometria a jeho přípravě na nidaci oplodněného vajíčka. Cervikální hlen řídne – umožňuje průchod spermii. Z celkových účinků vedou estrogeny k zadržení vody a sodíku, zvyšují obsah bílkovin a snižují množství cholesterolu v krvi, čímž se vysvětluje nižší výskyt a pozdější vznik aterosklerózy u žen. Estrogeny podporují tvorbu kostní hmoty, zvyšují libido a ovlivňují psychiku. Existují i v lékové formě, v některých případech se podávají po přechodu. Syntetické estrogeny jsou rovněž součástí kontraceptiv. Jejich působení je naopak nežádoucí např. u rakoviny prsu nebo dělohy, jejíž růst mohou podporovat.

Zdroj: *Moje zdraví, MF Dnes, Velký lékařský slovník*

Komentář

MUDr. Josefa Jonáše

Kolem nás koluje celá řada mýtů týkajících se zdraví. Jedním z nejčastějších jsou přechodové problémy u žen. Za fyziologické, tedy normální, se považují potíže charakterizované návaly, nervozitou, poruchou termoregulace, zvýšenou únavou, sníženým sebedůvědomím, zhoršenou koncentrací, ubývající pamětí a dalšími problémy, které jsou spojeny s mizením menstruace.

Menstruační cyklus je řízen menstruačními hormony z hypofýzy. Ta v tomto případě vystupuje jako počítač přesně dávající regulační hormony, které podněcují vaječnickovou produkci estrogenů a gestagenů. Při přechodu se produkce těchto regulačních a stimulačních hormonů mění, a tím vyhasíná činnost vaječníků, které přestávají ovlivňovat pohlavními hormony dělohu. Nadřazeným orgánem pro hypofýzu je hypothalamus, přes nějž je hypofýza propojena do dalších mozkových struktur, jako je diencephalon či mozková kůra jakožto součást telencephala. Hypothalamus je považován za velmi důležité centrum vegetativního neboli autonomního nervového systému, neboť v něm dochází k propojování tzv. centrálních autonomních struktur se strukturami periferními.

Při toxické zátěži hypofýzy, hypothalamu, telencephala, diencephala a periferního



nervového systému dochází k dysregulaci těchto orgánů. Pokud má lidský organismus dostatek energie a energetické a metabolické procesy probíhají dobře, jsou zmíněné orgány schopny unést i značnou

toxickou zátěž. Toxickou zátěží pochopitelně myslím mikrobiální ložiska, těžké kovy, glutenové metabolity, radioaktivní látky, chemické látky a především emocionální a stresové zátěže.

Při přirozeném oslabení zmíněných orgánů, které samozřejmě přichází s věkem, nabývá jejich toxická zátěž na síle. Tvrzení, že v přechodu musí žena trpět výše vyjmenovanými obtížemi, je nepravdivé. Takové problémy jsou zcela nefyziologické a signalizují toxickou zátěž. Nedostávají se tedy u žen, které buď přirozeně zátěže ve zmíněných orgánech nemají nebo je detoxikací včas odstranily.

Velmi důležité pro očistu struktur v nichž tyto děje probíhají, jsou preparáty CRANIUM, ANTIMETAL, GLI-GLU, INFOVIT. Preparát GYNODREN čistí gynekologické struktury, tedy i vaječníky a dělohu, což má rozhodně velký význam i v období klimakteria. Za zásadní však považují emocionální preparáty a preparát VEGETON. Emocionální očistné preparáty jsou pro ženu a pro

přirozený průběh klimakteria nezbytné. Preparát EMOCE, STRESON a VEGETON pokládám pro zdárný průběh klimakteria za zásadně důležité. Tyto preparáty lze pochopitelně umístit i do komplexů, takže některé z nich najdeme v komplexech REGULAR, ale i v dalších komplexech určených pro nervovou soustavu a gynekologické ústrojí.

Pohybujeme v prostředí celostní medicíny, a tak si uvědomujeme, že jednotlivé tělesné systémy, orgány a tkáně jsou propojené; někdy tuto propojenost známe a dokážeme ji předvídat, ale mnohdy jde o vzájemné souvislosti, které řadíme do černé skříňky našich znalostí o lidském organismu. Z toho důvodu doporučuji ženám pro zdárný průběh klimakteria užívat systém bioharmoní, protože nejde přeci jen o subjektivní klimakterické potíže, ale o celkové zdraví organismu, který vstupuje do nové životní etapy. Ve věku mezi 50 a 60 lety se rozhoduje o tom, jak zdravý bude organismus v 70 či 80 letech.*

O tom, že užívání pohlavních hormonů má negativní důsledky, nás nemusí přesvědčovat vědecké studie. Z hlediska našich znalostí o toxickém zatížení si důsledky užívání těchto chemických hormonů dokážeme představit. Když někdo začne s detoxikací pozdě a nějaké problémy už má, neznamená pro něho případně krátkodobé užití klimakterických hormonů katastrofu. Ale jak již jsem řekl – určité symptomy musíme pokládat za signály vysílané organismem a my této řeči dobře rozumíme.

Něco pro zasmání...

Na počátku pokryl Bůh zemi brokolicí, květákem a špenátem, zelenou a žlutou a červenou zeleninou všeho druhu, aby muž a žena mohli žít dlouho a zdravě.

A Satan stvořil Algidu a Rafaelo. A zeptal se: „Ještě pár horkých višňů k té zmrzlině?“ A muž odpověděl: „Ano, rád,“ a žena poznamenala: „Mně prosím ještě horkou vaflí se šlehačkou.“ A tak každý nabrali pět kilo...

A Bůh stvořil jogurt, aby si žena mohla uchovat figuru, která se muži tak líbila. Satan vytvořil z pšenice bílou mouku, z řepy cukr a zkombinoval je. A žena změnila svou konfekční velikost z 38 na 46...

I řekl Hospodin: „Zkuste můj čerstvý okurkový salát.“ A Dábel k tomu stvořil dressing a česnekový toast jako přílohu. A mužové a ženy si po tomto požitku povolili pásky alespoň o jednu díрку.

Bůh ale vyhlásil: „Dal jsem vám přece čerstvou zeleninu a olivový olej na ni!“ A Satan vytvořil malé briošky a camembert, humrové chlebičky a kuřecí prsíčka na másle, k čemuž bylo již třeba druhého talíře. A hladina cholesterolu lidstva stoupala k nebesům...

Tak Hospodin stvořil běžecké boty, aby jeho děti ztratily nějaké to kilo. A Satan stvořil kabelovou televizi s dálkovým ovládáním, aby se člověk nemusel obtěžovat s přepínáním. A mužové a ženy se smáli a plakali před blikající obrazovkou a počali se odívati do strečových joggingových dresů.

Nato Bůh stvořil brambory s nízkým obsahem tuku, bohaté na draslík a další cenné látky. A Satan odstranil zdravou slupku a vnitřek rozdělil na plátky, které smažil ve zvířecím tuku a poprášil pak spoustou soli. A člověk získal dalších pár kilo...

Pak Hospodin vynalezl libové maso, aby jeho děti nemusely zpracovávat tolik kalorií a přitom se zasytily. A dábel stvořil McDonald's a cheeseburger za 99 centů.

A pak se Lucifer zeptal: „Hranolky?“ A člověk odpověděl: „Jasně – extra velkou porci s majonézou!“ A čert řekl: „Tak to má být.“

A člověk utrpěl srdeční infarkt. Bůh si povzdychl a stvořil čtyřnásobný bypass. A Satan vynalezl státní zdravotní pojištění.....



27.–30. 3. 2008

levé křídlo Průmyslového paláce pražského Výstaviště

prodejní výstava zdravého životního stylu

Co vás čeká u našeho výstavního stánku?

- možnost nákupu preparátů Joalis®
- prezentace nové produktové řady bioharmoní®
- propagační a studijní materiály Joalis®
- veškeré informace o Řízené a kontrolované detoxikaci

v rámci veletrhu se koná rovněž
přednáška MUDr. Josefa Jonáše
30. 3. 2008, 15:15 hod.
**Řízená a kontrolovaná detoxikace
v celostním pojetí**

•
Srdečně zveme všechny příznivce detoxikační medicíny
a zdravého životního stylu!
Těšíme se na vás u výstavního stánku JOALIS

Příležitostné

I zubní pasty mohou zabít!

Bohužel, je to tak. Některé zubní pasty mohou člověku přivodit vážné zdravotní trable. Některé mohou dokonce i zabít!

České ministerstvo zdravotnictví nedávno varovalo před používáním pasty Colgate Herbal White s výtažky bylin a citronu. Zmíněná pasta z tub o objemu 50 ml může způsobit hnisavá kožní onemocnění, dýchací a zažívací problémy a nemoci močových cest.

Dovozcům a distributorům bylo nařízeno výrobek ihned stáhnout z trhu.

K tragédii však již došlo ve Velké Británii. Francesca Sanna (19) zemřela ihned poté, co si vyčistila zuby pastou Aquafresh Mild a Minty. U dívky se objevila extrémní alergická reakce, její smrt nastala po anafylaktickém šoku (spouští se u alergických pacientů po kontaktu s alergenem). Francesca trpěla od narození astmatem a dalšími druhy alergií.

Zdroj: Aha



Dnes s Mgr. Evou Jonášovou Zapékaná polenta

vakuově balený polentový knedlík, sójový granulát, pórek, vejce, olivový olej, petrželka, sůl

Pórek nakrájíme na kolečka a osmahneme na olivovém oleji společně se sójovým granulátem připraveným dle návodu na obalu. Polentový knedlík nakrájíme na tenká kolečka. Do vymazané zapékačské mísy vkládáme střídavě vrstvu polenty a póruku s granulátem. Zalijeme rozšlehanými a osolenými vejci a ve vyhřáté troubě zapékáme dorůžova. Nakonec ozdobíme nasekanou petrželkou a podáváme se zeleninovým salátem.

Všechny suroviny lze zakoupit v PZV (prodejny zdravé výživy). Zeleninu, vejce, maso apod. je samozřejmě nejlepší používat z bio produkce.

Guláš z hlívy ústříčné s pohankovými haluškami

hlíva ústříčná (v supermarketech), cibule, 1 lžičce sladké mleté papriky, Sojkyška (sojový kvašený nápoj – PZV) nebo jogurt, špaldová nebo pohanková mouka, sůl, kmín

Pokrájenou cibulku osmažte, přidejte k ní mletou papriku, na kousky nakrájenou hlívu ústříčnou (očistěnou), podlijte vodou. Osolte a okmínujte, duste doměkka. Lžící mouky rozmíchejte v Sojkyšce, přidejte k směsi s hlívou a dobře povaríte. Z pohankové mouky, soli a vody zpracujete těsto. Lžičkou vykrajujte nočky a vhadzujte do osolené vody.

Náš tip

Vážení spolupracovníci, klienti,

na základě požadavků velké většiny z vás bychom vám rádi představili nový **PRODUKTOVÝ KATALOG JOALIS 2008**, který bude k dispozici mj. ke stažení na stránkách www.joalis.eu od 1. 3. 2008 ve formátu pdf.

Obsahuje nejen přehled aktuálního sortimentu preparátů platného pro Českou republiku, ale i katalogové listy jednotlivých výrobků, tedy jejich indikaci, složení, dávkování, použití, uchování a další informace.

Kromě objednacího kódu jsme nově zařadili i objednací číslo a číslo čárového kódu (tzv. EAN kód), což usnadní objednávání a zamezí případným chybám při dodávce.

Pro lepší přehlednost a vyhledávání v katalogu jsme vytvořili systém piktogramů (viz piktogramy vpravo).

V katalogu je tedy možné vyhledávat jednotlivé preparáty nejen podle abecedy nebo objednacího čísla, ale také podle produktových skupin a indikace výrobku.

Věříme, že vám takto usnadníme práci s produkty a přispějeme k rozvoji vaší praxe.

Za Joalis s. r. o., Eva Dostálová

Indikace:



mozek a periferní nervy



psychika



orgány



čidla



všeobecné toxiny



antimikrobiální preparáty



metabolismus



lymfa



imunita



avitaminóza



alergie

Produktové řady:



komplexy



dreny



asistence experta



helpy



Bambi



bioharmonie



detoxikační balíčky Joalis



sezonní detoxikační balíčky Joalis



volné prodejné

Vážení čtenáři, spolupracovníci, klienti,

zejména pro vás, kteří jste přihlášení na letní školu s MUDr. Josefem Jonášem a Ing. Vladimírem Jelínkem, přinášíme předběžný seznam témat, která budou v rámci přednáškových cyklů na tomto týdenním semináři probírána. Časový rozpis přednášek bude upřesněn později.

Témata pro letní školy

MUDr. Josef Jonáš

1. obecné principy detoxikace
2. strategie celostního přístupu k detoxikaci
3. práce s EAM programem, výklad pojmů
4. komunikace s klientem (emoce, názorné pomůcky, princip očekávání)
5. detoxikace lymfatického systému
6. arterioskleróza
7. maligní a benigní nádory

8. detoxikace kloubního systému
9. problematika vitaminů a minerálů
10. vegetativní nervový systém
11. periferní nervový systém
12. detoxikace gynekologického systému
13. detoxikace močového systému
14. praktické demonstrace
15. diskuse

Ing. Vladimír Jelínek

1. Detoxikace od organických chemických látek se schopností akumulace v lidském těle. Dioxiny, furany, polychlorované bifenylly, polycyklické aromatické uhlovodíky. Konkrétní zkušenosti s detoxikací. Mechanismus jejich toxického účinku.
2. Toxické kovy a radioaktivní látky. Pohled po dvou letech používání jejich

detoxikace v preparátech Joalis.

3. Lidský genom jako stavební plán lidského organismu. Membránové receptory jako inteligentní čidla buněčných struktur, jejich spojení s psychickými stavy v případě nervového systému. Neurotoxiny přírodního i nepřírodního původu. Detoxikace od neurotoxinů.
4. Co je to genová terapie? Genové mutace a jejich souvislosti s lidskými chorobami. Genetika ve spojení s imunitou – imunitní poruchy – autoimunita a alergie. Způsob vytváření protilátek v lidském organismu.

Témata jsou stejná pro všechny země, které letní školu s MUDr. Josefem Jonášem a Ing. Vladimírem Jelínkem pořádají.

AKCE

5. 3. 2008 – Praha, ECC 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: Marie Dolejšová

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 29. 2. 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!

19. 3. 2008 – Hotel Olšanka, Táboritská 23, Praha 3

POKROČOVACÍ KURZ DETOXIKAČNÍ MEDICÍNY MUDR. JOSEFA JONÁŠE

Ucelený přehled současného pohledu na detoxikační postupy a použití preparátů Joalis. Nové překvapivé zkušenosti s detoxikací organismu od chemických látek. Metabolismus tuků a cukrů. Pravé důvody obezity. Je možné pomoci detoxikace trvale zhubnout?

Přednášející: Ing. Vladimír Jelínek
Doba konání: 9:00–15:00 hod.

Cena kurzu: 500,- Kč, poplatek je nutno uhradit na firemní účet ECC – 205 511 314/0300 (ČSOB) nejpozději do 14. 3. 2008

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

19. 3. 2008 – Praha, ECC 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 14. 3. 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!

2. 4. 2008 – Praha, ECC 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: Marie Dolejšová

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 28. 3. 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!

16. 4. 2008 – Praha, ECC 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 11. 4. 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!

Bulletin informační medicíny. Vydání březen–duben 2008. Vydal Joalis, s. r. o., Na Florenci 19, 110 00 Praha 1, IČO 25408534.

Redakčně zpracovala: Mgr. D. Mollerová. Grafik: M. Hovorková.

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

„Stejně jako zdravotvěda dospěla před několika staletími k poznání, že středověké životní špinavé prostředí je příčinou moru a tyfu, tak současná doba je zralá na poznání, že jedy pocházející z civilizačních činností jsou příčinou dnešních chorob. Se středověkou špínou si poradila komunální a osobní hygiena – s civilizačními chorobami si může poradit jedině nový přístup k řešení léčbě, vnitřní hygiena našeho těla. Jako kdysi vznikl hygienický průmysl, bude muset vzniknout další obor, sofistikovaná činnost k očištění lidského organismu od toxinů“.

Josef Jonáš
MUDr. Josef Jonáš



bioharmoni



- 1 harmonizuje psychiku a funkci nervové soustavy
- 2 harmonizuje funkci metabolismu
- 3 harmonizuje funkce organismu, zejména vylučování toxických kovů
- 4 harmonizuje obranyschopnost organismu
- 5 harmonizuje lymfatický systém organismu
- 6 harmonizuje funkci dýchacího ústrojí, močového ústrojí, jater, sleziny, žaludku a srdce
- 7 harmonizuje funkci gynekologického systému, kůže, kloubů, periferního nervového systému, střeva a štítné žlázy
- 8 harmonizuje funkci žilního systému, oka, ucha, dutiny ústní, slinivky břišní, prsní žlázy a dýchacího ústrojí zejména mandlí