



info

leden–únor 2008

Bulletin informační a celostní medicíny



DDT se vrací
Mitochondrie
Bércové vředy
Tajemné částice
Letní škola



bioharmoni

NOVINKA

účinná a komplexní
detoxikační řada
dlouholetého výzkumu

Slovo redakce

Vážení čtenáři, kolegové, spolupracovníci.

Je tady nový rok 2008 a s ním také nové číslo vašeho bulletinu JOALIS INFO.

Opět vám přinášíme celou řadu zajímavých článků, informací a novinek ze světa informační medicíny a vědy vůbec. V tomto vydání se můžete těšit například na další zajímavé články Ing. Jelínka – tentokrát o mitochondriích, DDT či o stronciu – v pravidelných rubrikách MUDr. Jonáše se dozvíte něco nového o preparátech JOALIS a jako vždy vás v rubrice Standardy & detoxikace seznámíme s postupy léčby konkrétního zdravotního problému.

Dále si vás dovoluujeme upozornit na informace o připravované letní škole 2008. Ti z vás, kteří mají zájem se této oblíbené akce zúčastnit, by neměli přehlédnout závaznou přihlášku. Formulář je součástí bulletinu – pokud plánujete strávit letní týden s MUDr. Josefem Jonášem a Ing. Jelínkem na intenzivním kurzu detoxikace, rozhodně nezapomeňte přihlášku vyplnit a včas odeslat. Ještě prozradíme, že letošní letní škola proběhne v krásném lázeňském prostředí Luhačovic a možné je zúčastnit se také letních kurzů na Slovensku, v Polsku či Maďarsku.

Ještě jednou bychom vám rádi popřáli příjemný a úspěšný vstup do nového roku. Bulletinu JOALIS INFO a celé detoxikační medicíně pak všichni společně přejme mnoho spokojených klientů a úspěchů po celém světě.

red.

Obsah

Slovo redakce	2
Životní prostředí & ekologie	DDT se vrací2
Psychika & detoxikace	Nevyřešené emoční prožitky4 Toxičtí lidé II6 Streson, Emoce, Nodegen6 Mitochondrie8 bioharmoni®10 Stres12 Tajemné částice14 Nepodceňujme záněty dásní14 Zásady stravování podle čínské medicíny15 Stromečky v autech ohrožují zdraví16 Stroncium17 Bércové vředy18 Pomoc v boji s rakovinou18 Pozor na naběračky19 Pasty ohrožují zdraví dětí19 Novinky na internetu20 Rýžový pudink s mákem, jablečný koláč s tofu20 Závazná přihláška21 Připravované akce22

Foto na titulní straně: Ing. Vladimír Jelínek

Životní prostředí & ekologie

DDT se vrací

Nejprve bylo pokládáno za univerzální přípravek k hubení hmyzu. Později se prokázaly jeho škodlivé účinky a bylo zcela zakázáno. Dnes se k němu některé státy opět vrací.

DDT, plným názvem dichlordifenyltrichlorethan, je aromatická halogensloučenina. Je jedním z nejstarších a nejznámějších insekticidů. V čisté formě je to bezbarvý nebo bílý krystalický prášek, velmi slabé aromatické vůně, velmi špatně rozpustný ve vodě, dobře rozpustný v některých organických rozpouštědlech a v tucích.

Obecně lze konstatovat, že DDT a jeho metabolity jsou velmi stálé, málo těkavé sloučeniny s výraznou schopností se jednak kumulovat v tukových tkáních organismů a jednak se adsorbovat na povrchy tuhých částic

DDT je toxický. U laboratorních myší byla zjištěna smrtelná dávka LD50 při podání v potravě 135 mg/kg, u krys 87 mg/kg, u člověka pak 1500 mg/kg, i když byly publikovány i mnohem nižší hodnoty. Do organismu může proniknout i pokožkou; LD50 u krys je v tomto případě 1900 mg/kg. Pro vodní živočichy je DDT přes jeho mizivou rozpustnost ve vodě silně jedovaté. Smrtelná koncentrace LC50 kolísá podle druhu ryb v rozmezí od 8 do 100 µg/l při působení po dobu 96 hodin.Pro usmrcení hmyzu stačí nepatrné dávky. U mouchy domácí (Musca domestica) je uváděna hodnota LD50 při 24 hodinové expozici přibližně 0,033 µg na jednoho jedince.

Vzhledem k tomu jsou normami kladena velmi přísná kritéria na obsah DDT v potravinách. Např. v EU je stanoven přípustný limit DDT v pitné vodě 0,1 µg/l, zatímco Světová zdravotnická organizace (WHO) požaduje 1 µg/l. USA jsou tolerantnější, limit je tam stanoven na 50µg/l.

Chemická látka známá jako DDT byla poprvé připravena na konci devatenáctého století. Teprve v roce 1939 objevil švýcarský chemik Paul Hermann Müller, že DDT je velice účinným pesticidem, který jako kontaktní jed zabírá na téměř všechny druhy hmyzu tím, že napadá jeho nervovou soustavu.

Prvního masivního nasazení se látka DDT dočkala během druhé světové války, kdy s její pomocí spojenecká vojska v Evropě a Tichomoří bránila šíření tyfu a malárie. Desítky tun chemikálie byly rozprášeny i v tropických oblastech celého světa. Účinnost DDT předčila očekávání.

V Evropě se podařilo vyhubit škůdce v zemědělství a výrazně snížit množství bodavého hmyzu. V Africe, Asii a Jižní Americe stačilo každý půlrok postříkat pole či lidská obydlí, kam si sedali přenašeči malárie – komáři rodu Anopheles funestus – a tento hmyz téměř vymizel. Počet nemocných malárií v Indii poklesl v roce 1961 o devadesát procent. Malárie začala mizet i z Egypta a Brazílie. Důvěra v chemický přípravek byla taková, že na Harvardově univerzitě se přestalo o malárii vyučovat.

Optimismus trval jen krátce. V roce 1955 vyhlásila Světová zdravotnická organizace (WHO) plán skoncovat s malárií v celosvětovém měřítku během několika let. Brzy se ale ukázalo, že ne všude zabírá DDT stejně a že zejména v chudých venkovských oblastech je boj s malárií marný.

Americký Kongres, který schvaloval financování značné části boje s malárií, v roce 1963 rozhodl, že další peníze neuvolní. Zasluhu na tom měla kniha Tiché jaro (Silent Spring), kterou o rok dříve vydala Rachel Carsonová z laboratoře ve Woods Hole ve státě Massachusetts. Doložila v ní, že pesticidy včetně DDT jsou nesnadno odbouratelné, přetrvávají v přírodě dlouhou dobu, zůstávají v potravinovém řetězci a hromadí se v tukových tkáních zvířat i lidí, kde mohou dosáhnout nebezpečné koncentrace.

Knihou rozpoutala vlnu polemik a protestů zejména poté, co při pokusech s potkany vyšlo najevo, že DDT může i u člověka způsobit rakovinu prsu a jater. Postupem času se podařilo prokázat přítomnost DDT v tělech živočichů žijících velmi daleko od obydlených oblastí i v krvi náhodně vybraných obyvatel vyspělých zemí. V roce 1968 vyšly odborné články o vymírání celých živočišných druhů, vrozených vadách mláďat i nedostatečně silných skořápkách vajec některých ptáků.

Jelikož se DDT biologicky rozkládá velice pomalu, dostává se potraviními řetězci do těl mnoha živočichů a usazuje se v těle všech organismů na celé planetě. Přítomnost DDT byla např. zjištěna i u mořských ptáků v Antarktidě a u ryb žijících v hloubce 3.000 m.

Ačkoli Carsonová kritizovala hlavně aplikaci DDT ve velkém ve volné přírodě, její myšlenky vedly k tomu, že západní státy postupně omezily a zcela zakázaly jeho užívání. V USA k tomu došlo v roce 1972.

DDT bylo od 50. do 70. let minulého století hojně využíváno i v českém zemědělství. Největší spotřeba u nás byla v rostlinné vý-

robě k hubení různých škůdců. Jeho výrobci na území bývalého Československa byly Spolana Neratovice a CHZJD Bratislava. Zákaz DDT vydalo Československo v roce 1974.

DDT bylo vyhodnoceno jako velmi nebezpečné pro ekosystémy v celoplanetárním významu. V roce 2001 se proto látka objevila na seznamu dvanácti jedovatých průmyslových chemikálií, které byly celosvětově zakázány ve smluvních státech Stockholmské úmluvy o trvalých organických znečišťujících látkách (tzv. POP). Od roku 2004 je Stockholmská úmluva závazná i pro státy Evropské unie.

Místo DDT se začaly zkoušet jiné, méně škodlivé pesticidy, které nebyly příliš účinné. Počet nemocných malárií, a tedy i úmrtí se začal znovu zvyšovat a v současnosti na ni umírá každoročně na dva miliony lidí. Světová zdravotnická organizace rozhodla, že místo pesticidů bude její úsilí směřovat k vývoji vakcíny proti malárii. Úspěch se však zatím nedostavil

V roce 2006 se na nátlak některých zemí, kde se DDT používalo nadále, rozhodli představitelé WHO jej opět nasadit proti malárii. Odůvodnili to tím, že jeho aplikace bude probíhat pouze uvnitř lidských obydlí, a nebude tedy představovat zátěž pro životní prostředí.

Jako jedna z prvních se k DDT vrátila Jihoafrická republika, která zákaz dodržovala od poloviny devadesátých let.

Počty nemocných malárií v tomto období několikanásobně vzrostly. V roce 2001 se opět začalo s postřiky DDT a nemocných od té doby ubývá. I když některé druhy hmyzu jsou dnes proti DDT odolné, tato látka je odpuzuje.

Současně s tím bylo publikováno několik studií, které popírají souvislost mezi DDT a nádorovým onemocněním, včetně rakoviny jater a prsu. Státy Evropské unie na opětovné nasazení DDT budou reagovat přísnější regulací dovozu zboží obsahujícího zbytky této látky.

Přestože se koncentrace DDT v životním prostředí České republiky obecně

snížují, i nadále se s tímto pesticidem a jeho metabolity můžeme setkat na každém kroku. Vysoké koncentrace DDT byly naměřeny například v bývalém skladu pesticidů v Klatovech–Lubech anebo v chemických závodech Spolana Neratovice a Spolchemie Ústí nad Labem a v jejich okolí. Nejvyšší koncentrace DDT z českých řek byly zjištěny v Bílině při jejím ústí do Labe pod Spolchemií. Vysoké koncentrace v rybách z Labe byly zjištěny v Děčíně a v Obříství (pod Spolanou).

Zdroj: 100+1, www.bezjedu.arnika.org, Wikipedie aj.



Komentář Ing. Vladimíra Jelínka

DDT patří do skupiny látek persistentních organických polutantů (POP). Jednodušeji řečeno – jedná se o organické chemické látky, které se v přírodě odbourávají velmi pomalu. Molekuly DDT představují vážný problém pro celou přírodu i na stovky let.

DDT je zkratka chemické látky dichlordifenyl-trichlorethan, jejíž chemická struktura je zřejmá z obrázku. Problém všech uměle vytvořených organických molekul spočívá v tom, že byly vytvořeny v laboratořích za pomoci konkrétních technologií, které nemají v přírodě analogii. Neexistuje tedy opak syntézy – degradace (rozebrání molekuly na nejjednodušší součásti) tak, aby se jednotlivé atomy zakomponované v molekule DDT mohly rychle stát součástí jiných molekul v přírodním koloběhu. Jinými slovy – v DNA žádného živého tvora (bakterie, savce aj.) není zakódován protein-enzym připravený na skutečnost, že bude třeba molekulu DDT rozebrat a použít na stavbu jiných látek.

Základní fakta o DDT jsou shrnuta ve výše uvedeném článku. Na doplnění bych rád poznamenal, že za poznání vynikajících insekticidních (působících proti hmyzu) účinků a jejich využití v praxi byla udělena Nobelova cena švýcarskému chemikovi Paulu Hermanovi Müllerovi.

V roce 1962 vyšla ve Spojených státech amerických publikace americké biologky Rachel Carson „Silent Spring“ (Tiché jaro). Tato publikace rozpoutala vlnu ekologického hnutí, na jejímž konci byl zákaz používání DDT od roku 1972 v USA. V publikaci se autorka zamýšlí nad důsledky aplikací celé škály chemických látek do životního prostředí, aniž by byly předem dobře známy nebo zkoumány jejich účinky na ekologické systémy a lidské zdraví.

Od té doby uběhla již řada let a účinky DDT na životní prostředí a lidské zdraví jsou dnes již velmi dobře známy. DDT je látka nerozpustná ve vodě, ale dobře rozpustná v tucích. To předurčuje její osud v přírodě a v lidském organismu. Vzhledem k tomu, že se DDT jako mastná částice „přilepuje“ k jiným částicím, nezasakuje se příliš hluboko do půd a sedimentů. Poločas rozpadu molekuly DDT může být až stovky let (záleží na konkrétních podmínkách – kyselost půdy, přístup slunečního světla k molekule apod.), a proto je třeba stále počítat s tím, že se DDT nachází v přírodním koloběhu látek. Pro představu myslím postačí fakt, že se DDT běžně vyskytuje



v podkožním tuku polárních medvědů na severním pólu, přestože bylo používáno v oblastech vzdálených tisíce kilometrů.

Jaký je tedy důsledek důkladného promíchání toxického koktejlu obsahujícího mimo jiné i DDT? Každý z nás, dnes v roce 2008, nese ve svých tukových zásobách minimálně jednu molekulu DDT na milión jiných. To samo o sobě nepředstavuje velké nebezpečí, ovšem musíme si uvědomit, že se jedná pouze o jeden druh toxinu mezi stovkami dalších. Potom je i funkce této molekuly DDT podstatná – vzpomeňme si v této souvislosti např. na významnou úlohu malé myšky v pohádce o veliké řepě.

DDT a jeho metabolity, zejména DDD, DDE, které jsou pro člověka ještě jedovatější, se vstřebávají do lidského organismu téměř výhradně stravou, a to zejména stravou obsahující tuky – mléčnými výrobky, masem. Hlavní vstřebávacím orgánem je s největší pravděpodobností lymfatický systém střev; méně se vstřebává portální krví do jater. Z krve postupně přechází do jater a svalů, posléze do kůže a jeho cílovým orgánem je tuková tkáň. Poločas rozpadu DDT v tukové tkáni je individuální, průměrně se pohybuje se okolo pěti let. Pokud ale stále existuje zdroj DDT, může se jeho množství v tukové tkáni s věkem zvyšovat.

Výrazným zdrojem DDT pro kojene děti je mateřské mléko, které vzniká částečně také z tukových zásob matky. Účinek DDT na hmyz je daný paralizací jeho nervového systému (otevřením buněčných sodíkových kanálů). DDT ovšem působí neurotoxicky také na CNS vyšších organismů. Velké důsledky to má zejména pro vyvíjející se centrální nervovou soustavu dítěte. Takové dítě je pak nesoustředěné, zpracovává hůře zrakové vjemy a může být hyperaktivní.

Další možná toxicita spočívá v tom, že DDT narušuje hormonální systém – organismus si je plete s vlastními, zejména sexuálními hormony. To má velký vliv na tvorbu sekundárních pohlavních znaků především v období dospívání.

Jelikož nebyl jasně zjištěn přímý vliv DDT na karcinogenezi, ani nebylo prokázáno jako rakovinový promotor, řadí se mezi pravděpodobné karcinogeny, přestože některé studie ukazují spojitosti mezi DDT a rakovinou prsu. Každopádně se DDT v prsu ženy kumuluje kvůli své schopnosti rozpouštět se v tucích. Obecně platí – čím více tukové tkáně – tím více DDT.

Detoxikace DDT a jeho metabolitů je zahrnuta do programu preparátu JOALIS ANTICHEMIK. Pro zvědavého čtenáře tohoto článku nebo pro detoxikačního specialistu lze vyrobit speciální preparát JOALIS ANTICHEMIK – DDT.

■ Psychika & detoxikace

Nevyřešené citové prožitky: mohou být pro tělo toxické?

Během čtyř předchozích poznámek o detoxikaci se vás nepochybně zmocňovaly nějaké staré, možná bolestné nebo nevystopovatelné emoce. Možná vás překvapilo, že vůbec existují, možná vás překvapila intenzita, s níž se vám připomněly. Stává se velmi často, že lidé, kteří podstupují čištění tlustého střeva, znovu prožívají starý, řadu let uložený emoční materiál, jako by nevědomky vstoupili do nějakého zmotněného muzea svých traumat a zranění.

Detoxikace těla v mnoha ohledech umožňuje dobrat se emocí, které jsou pohřbené pod vrstvami fyzických toxinů a fyziologických dysfunkcí. Vnitřní očista orgánů často pomůže identifikovat tuto další vrstvu toxicity. Tělo stejně jako střeva představuje pozoruhodný nástroj k ukládání nezpracovaných myšlenek a pocitů. Stává se, že mnozí lidé

do svého těla ukládají nevyřešené citové prožitky po celý život. Přitom se neukládají jen nepříjemné, traumatizující zážitky. Ve tkáních se ukládají všechny vzpomínky. Florinda Donnerová, antropoložka sdílející názor Carlose Castanedy na toltécký šamanismus, vysvětluje ve své knize „Being-in-Dream“, jakým způsobem používá malou

dřevěnou paličku, aby vyvolala staré vzpomínky. Systematicky proklepe každý centimetr svého těla. Při tom si povšimla, že vzpomínky mají tendenci se ukládat v hrudníku, v zádech a v břiše, zatímco sny se ukládají především v dolních končetinách a bocích. „Stačí si jen uvědomit, že vzpomínka na sen je spojená s fyzickým tlakem na

→

specifické místo, kde je sen uložen,“ říká a dodává, že sny se těžko pamatují, „...protože tělo je ukládá na různých místech“. Já jsem se domníval, že je to sice fascinující, ale nepodložená domněnka, a to až do okamžiku, kdy jsem masíroval záda jedné známé. Prohmatával jsem jí levou lopatku a ona si najednou vzpomněla, jak ji kdysi, když jí bylo osm let, pronásledovala suchým říčním korytem velká želva. Tento zážitek, živý, děsivý a adrenalinový, si uložila na spodní stranu levé lopatky.

Tělo se sice s touto strategií dokáže takřka nekonečně vyrovnávat, ale nakonec všechnen volný prostor spotřebuje – nebo je těch zážitků na jedno místo prostě příliš mnoho. Pak přijde čas za to zaplatit: nevyřešené uložené emoce začnou být pro tělo toxické a vy onemocníte. V této kapitole se podíváme na to, jakým způsobem nevyřešené emoční prožitky přispívají k celkové toxické zátěži organismu, a popíšeme si strategii, jak tuto těžko postižitelnou toxickou vrstvu uvolnit a vyčistit.

Jak mohou nevyřešené emoční prožitky přispívat k onemocnění?

Citové prožitky nesou silný náboj, který dokáže váš organismus zasáhnout hluboce a často nežádoucím způsobem. Tyto prožitky jsou například často spojeny s gynekologickými problémy, jako jsou třeba fibrózní útvary v děložní stěně, cysty na vaječnicích a velmi silná menstruace, protože, jak říká doktor John Diamond, homeopat z Rena v Nevadě, tělo se musí vyjádřit.

Doktor Diamond, který studoval v Jižní Africe, v této souvislosti připomíná místní přísloví: „Když nebudeš plakat nahlas, budeš plakat uvnitř.“ Vnitřní pláč se vztahuje k děloze, jejíž slzy představuje menstruační krev. Podle doktora Diamonda se silné emoce, které se neprojeví navenek, ale zůstanou skryté, často projevují tělesnými symptomy, jako je třeba silná menstruace.

„Tělo stále pracuje s metaforami,“ říká. „Stále naslouchá naší psyché a odpovídá po svém. Zadržené slzy převádí do silné menstruace.“ A jak dodává, emoční prožitek je energie, která se musí někam převést, musí být vyjádřena fyziologicky.

Shluk fibrózní tkáně v děložní stěně často představuje potlačené emoce, které se vztahují buď k sexualitě nebo ke vztahu k mužům. Silná menstruace, kterou způsobuje, je často spojena s dlouhým obdobím vnitřního smutku a zadržovaných emocí. Cysta na vaječnicích zase může mít podle dr. Diamonda spojitost s pohlavním zneužíváním v minulosti. Uvádí příklad Flory, osmatřicetileté že-

ny, která trpěla silnou a bolestivou menstruací, vyvolanou právě mnoha fibroidy. Tato žena, matka čtyř dětí, udala, že jí tyto potíže začaly před dvěma lety, když její manžel začal mluvit o rozvodu. I když manželství zůstalo „nenarušené“, Flora trpěla úzkostí, neklidem a obavami z možného rozvodu. Své emoce a smutek doslova „cpala“ do svého těla, jak říká doktor Diamond. Proč právě do dělohy?

Zde nastupuje role individuálních konstitučních poruch a genetických predispozic. Její matka, když jí bylo tolik co Floře, měla problémy s dělohou. Obě začaly menstruat pozdě, až v patnácti letech, což může být příznačné pro pozdější problémy s pohlavním ústrojím. Děloha představovala ve Flořině případě slabý článek jejího těla: jestliže potřebovala uložit (potlačit) nějaký silný citový zážitek, ukládala ho právě tam. A když se její tělo už nedokázalo s neustálou toxickou přítomností silných emocí vyrovnávat, uvolnilo je ze stejného orgánu – z dělohy. Metaforicky lze říci, že fibroid Floře „naznačil“, že její „ošklivé tajemství“ je venku: tělo už nedokáže překonávat ani citovou bolest ani způsob, jakým se ji Flora snaží uzavírat v neprostupné skořápce.

Po komplexní léčbě, která zahrnovala homeopatické léky a bylinky, se Flora uzdravila a nebylo nutné provádět hysterektomii (odstranění dělohy). Homeopatika pomohla vynést emoce na povrch, vyjádřit je a odstranit. Pak si vyřešila citový problém s manželem a její menstruace se normalizovala.

Odnětí dělohy, které konvenční medicína v případě fibromů a s nimi spojených potíží doporučuje, by hluboko uloženou příčinu nerovnováhy nevyřešilo. Nezasáhlo by patologický strach a hněv, který v sobě Flora nosila tak dlouho. Mohlo by naopak tyto emoce zatlačit ještě hlouběji do organismu a způsobit ještě závažnější zdravotní problémy, jako např. rakovinu nebo duševní poruchu.

Nevyjádřené, potlačené emoce mohou podle revmatologa Normana Levina (Aldie, Virginia) také přispívat ke zhoršení revmatoidní artritidy. Uvádí případ Tary (36), která se k němu přišla léčit. Kromě fyziologických a biochemických aspektů jejího zdravotního problému doktor Levin vyzval Taru, aby se sama sebe zeptala, proč vlastně artritidu má. Nikdo přece jen tak z ničeho nic nedostane tak závažnou nemoc. Na rozvoji každé nemoci se vždycky podílejí citové a psychické faktory, říká.

„Pacienta je třeba pobídnout, aby hledal význam svého onemocnění,“ poznamenává

doktor Levin. „Tělo hovoří svou vlastní řečí a běžné nemoci, postihující různé části těla, jsou spojeny s určitými emočními stavy.“ Doktor Levin se například dost často setkává s tím, že právě nevyjádřený hněv nebo odpor jsou spojeny se vznikem artritidy. Artritida je podle něj fyzický projev nebo exprese těchto emocí.

Tara byla úspěšná realitní makléřka, která byla náhle přeložena do neznámého teritoria a musela opustit okresek, který velmi dobře znala. Měla pocit, jako by dostala výpověď. Zároveň přišla o bezpečnou a důvěrně znám rutinu v zaměstnání i doma, rozpadl se jí vztah s přítelem. Změna zaměstnání i ztráta partnera v ní vyvolaly dvojnásobné trauma, které představovalo urychlující faktor artritidy, která brzy nato propukla.

V případě Michelle (39) byla její fibromyalgie vázána na pocit, že na svých ramenou nese tíhu celého světa. Fibromyalgie je velmi bolestivá a oslabující onemocnění, přičemž je řada svalů po celém těle v chronickém zánětu a veškerý pohyb je bolestivý a velmi omezený. Ironií osudu byla Michelle instruktorkou aerobiku, než jí silné křeče, bolest a únava začaly bránit v pohybu. „Byl to typ člověka, který je připraven udělat pro kohokoliv cokoli,“ komentuje dr. Levin. „Jak jsme zjistili, právě tato vlastnost byla jádrem jejich svalových bolestí. Po čtyřech týdnech léčebného programu (alternativní léčba) se Michelle zbavila bolestí do té míry, že byla schopná analyzovat svůj psychoemoční stav, aby mohla pátrat po příčinách vzniku fibromyalgie. Zjistila, že patří k lidem, kteří se ve všech situacích snaží být nejlepší: ať je to role matky, cvičitelky aerobiku, manželky. Starala se o druhé tak usilovně, že zapomněla pečovat o sebe. Zjistila, že lidé v jejím okolí u ní neustále hledají oporu a ona jim nedokáže odmítnout a bere na sebe jejich břemena.“

A je to doslova tak: břemena, která nosila za ostatní lidi, byla pro její svaly prostě moc těžká. Nebyla jako mytický Atlas, který na svých obrovských ramenou dokáže nést tíhu celého světa. Byla to jen obyčejná žena, jejíž síla má své hranice. Její tělo zvolilo fibromyalgii – jakousi svalovou „dopravní zácpu“, tak aby si Michelle musela uvědomit, že její přístup k životu je toxický. Michelle se postupně dopracovala k poznání, že také může říci ne, odmítnout další žádost o pomoc a naopak o pomoc požádat sama. Toho poznání bylo posledním klíčem v zámku jejího uzdravení.

„Ne každý pacient s fibromyalgií má ovšem stejný typ myšlí,“ říká doktor Levin, „ale je

→

to celkem reprezentativní příklad.“ Pacient se cítí přetížený a zavalený problémy. Jeho tělo tento pocit převede do biologické reality a psychická tíže se přesune do svalů, které začnou bolet, stahovat se v křeči a odmítat poslušnost.

Čím déle tato situace trvá, čím déle člověk odmítá ji pochopit a změnit, tím pevněji se citový problém ve fyzickém těle usazuje. Jinými slovy, na začátku to může být jen určitý emoční stav, ale vzhledem ke svému náboji a síle se začne promítat do tělesné struktury, fyziologie a biochemie, které ovšem představují jen špičku ledovce, špičku, na kterou se obvykle soustřeďuje konvenční medicína – a to zcela v souladu se svým pohledem na realitu. Jestliže mám pocit, že na svých ramenou nesu tíhu celého světa, moje ramena si to brzy začnou myslet taky a podle toho budou pořádně bolet.

Podívejte se na to takhle: nevyjádřené nebo nevyřešené pocity hněvu, strachu, odporu nebo jakéhokoliv jiného emočního prožitku fungují v těle jako volné radikály, jako toxiny, které dokáží destabilizovat fyziologické struktury a procesy stejně výrazné a se stejnou účinností jako třeba rtuť nebo jakákoliv jiná toxická látka popsaná v této knize. Tím nechci veškeré emoce odsuzovat, nechci je dělit na dobré a špatné. Jde spíš o to, že při potlačení uváznou v organismu a začnou pro náš organismus představovat fyziologický problém. Takto uložené emoce se začnou negativně projevovat na našem těle.

Všechny emoce jsou zdravé, protože představují základní vazbu mezi tělem a myslí, vysvětluje doktor Candace Pert ve své knize „Molekuly emocí“. Ale musíme je vyjádřit, projevit a dostat ze sebe ven, tak aby v těle nehnisaly, nestály a nekontrolované nehubely. Jestliže je nevyjádříme a místo toho potlačíme, vzniká v těle „disintegrita“, která začne působit protikladně na jednotu celého lidského organismu. Následkem takové represe vzniká stres, který vede k blokádám a nedostatečnému proudění „signálních peptidů k zachování funkcí na buněčné úrovni“. Tato blokáda vytváří podmínky pro oslabení funkce a imunity organismu, následkem čehož se urychluje rozvoj nemoci.

„Signální peptidy představují komunikační prostředek biochemie emocí“, vysvětluje doktor Pert. Emoční biochemie se skládá z neuropeptidů (klíčových mozkových chemických látek, které převádějí myšlenky a pocity na biochemické a fyziologické reakce) a z jejich receptorů. Výzkum doktora Perta prokázal, že emoce představují ve hře o zdraví a nemoc rovnocenné hráče, stejně významné jako chemické látky, toxiny nebo další „hmstatelné“ biologické látky. Neuropeptidy tvoří „emoční substráty“ v neustálé komunikaci s imunitním systémem a jeho buňkami. Emoce mají „buněčný signál“, který hraje roli právě v přenosu emočních a mentálních informací do fyzické reality, takže „doslova mění ducha v hmotu“.

Doktor Pert zastává názor, že mozek není usazen jen v naší lebce. Je mobilní, napojený na komunikační síť v celém našem těle. Informace putuje celou sítí, která zahrnuje hormonální, gastrointestinální a imunitní systém i CNS. Podle tohoto modelu se molekuly v našem těle chovají tak, jak myslíme a cítíme. Emoce tvoří součást našeho buněčného vědomí, protože každá buňka má receptory, které k ní přivádějí emoční energii. Jakmile dojde k emočnímu prožitku, uvolní se neuropeptidy. Fakt, že informace proudí mobilní mozkovou sítí, dokazuje, že „tělo představuje skutečný vnější projev mysli ve fyzickém prostoru“.

Zdroj: Levinton Richard: 70 Practical Ways to Detoxify the Body and Home, Hampton Roads PC 2001 – úryvek z 8. kapitoly

Psychika & detoxikace

Toxičtí lidé 2.

Profil druhý – sebevrah

V životě plní jeden úkol: slouží jako odstrašující příklad. V reakci na varování o škodlivosti kouření kouří jednu cigaretu za druhou. Jestliže se doslechne, že některé potraviny škodí, můžete si být jisti, že je bude jíst častěji.

Sebevrah je nesoudný, vždy poškozovaný, slabý, nesolidní, ochromující, pesimistický, ustrašený, nevýrazný, zoufalý, nevděčný, pochmurný, zachmuřený, ale i vyzývavý, nevypočitatelný a samolibý.

Sebevrazi nenávidí sami sebe do té míry, že se dokáží dohnat až k sebezničení. Neustále předhazují své vady a kritizují se. „To bylo ode mě hloupé,“ „Jsem beznadějný případ,“ to jsou jejich obvyklá slova. Problém je v tom, že sebevrazi se snaží podríznout krk sami sobě, zatímco jiným to udělá někdo jiný. Nedokážou přijímat komplimenty a odmítají veškeré pokusy druhých o vyjádření sympatie a náklonnosti. Jejich odpor k sobě samým je někdy tak silný, že je žene do náruče alkoholu, drog, nemírného sexu a jídla. Nejnápadnější na jejich osobnosti je přesvědčení, že si nezasluhují nic dobrého a že se jim v životě nemůže nic povést. Pocit vlastní hodnoty je u nich pohřben hluboko na dně duše.



Galerie preparátů

Streson

Streson patří do trojice informačních detoxikačních preparátů, které jsou určeny pro psychickou problematiku. Lidská psychika se projevuje mnoha různými způsoby. Jedním z nich je tzv. somatizace, tedy projevy psychiky, které se však zobrazují jako tělesné obtíže a ve vlastní psychice mají jen malou odezvu.

Somatizací psychiky se začal zabývat světově proslulý psychoanalytik Sigmund Freud, který vykládal projevy hysterie jako důsledek lidské psychiky. Hysterie tehdy byla pokládána za neurologickou, tedy somatickou chorobu a její příznaky byly zařazovány výhradně do tělesné symptomatologie. Freud tehdy poprvé uvedl do souvislosti projevy hysterie a psychické prožitky z oblasti lidské sexuality, žárlivosti a jiných partnerských vztahů. Později se strukturoval celý obor psychosomatika, mající celou řadu různých představitelů a i do dnešní doby stále živý.

Emocionální nevědomé zážitky se mohou somatizovat, a tak bývají do souvislosti s psychikou dávány nemoci jako např. astma, bolesti hlavy, střevní obtíže, dráždivý tračník, Crohnova choroba eventuálně revmatismus nebo některé problémy močového ústrojí. Jiné školy uvádějí, že psychické souvislosti má v podstatě každé onemocnění.

Medicína starověké Asie, ale i jiné starověké medicíny, pracovaly s psychikou u veškerých tělesných nemocí, a tak se rozvinulo chrámové lékařství, šamanismus, zařikávání a odhánění zlých duchů aj., až po buddhistické praktiky spojené s meditací, vyprázdněním psychiky a odvržením sebe sama, čili potlačením lidského narcismu jakožto základní výbavy lidského ega.

Preparát Streson tudíž užíváme pro práci s nejružnějšími tělesnými symptomy. V detoxikační praxi to znamená, že detoxikace tkání



Stává se, že předčasná smrt je posledním, tragickým skutkem sebevraha. To se jistě přihodilo i mladému herci Riveru Phoenixovi. Otvíral se mu celý svět, ale on nedbal ani o sebe ani o svůj život. Zemřel sražen chodci na chodník před klubem po požití příliš velké dávky kokainu a heroinu.

Když se sebevrahovi komplikuje život, vzmáhá se v něm vztek vůči sobě samému. Stravuje ho touha po smrti. Život po boku takového člověka, pohled na to, jak podle našeho názoru směřuje k sebezničení, bývá nesnesitelný. Přesvědčila se o tom Bernardetta.

Bernardetta a Theodor se setkali v loňském roce. Poznali se v období života, které bylo pro něj velmi těžké – před nedávnem se rozvedl a změnil místo. Bernardetta mu poskytovala oporu, vždy připravená pomoci, kdykoliv se objevila krize. Tvořili sehraný pár, ale Bernardettě vadila jeho nestřídmost v jídle, kouření i pití. Když ji tedy Theodor požádal o ruku, dlouho se rozmýšlela.

Všimla si, že když se problémy vršily nebo když bylo napětí příliš silné, choval se Theodor sebedestruktivně. Dokázal např. vypít celou láhev burbonu nebo zhltat spoustu nezdravého jídla – pět krajíčků chleba s arašidovým máslem a džemem, bramborové

lupínky, preclíky, tyčinky a tak dál – a to všechno na posezení. K tomu stihl postupně vykouřit dvě nebo tři krabičky cigaret denně.

Bernardetta se snažila ho přemluvit, aby zkusil řešit problémy na běžecké dráze, lákala ho na vycházky a do posilovny. Navrhovala mu terapii v odvykacím centru, kde by se zbavil návyku pití a kouření. I když byl Theodor velmi hezký a Bernardetta ho velmi milovala, nakonec mu řekla: „Chci se vdát, ne pohřbit.“ Řekla, že se za něj nevdá, dokud se sám nedá do pořádku.

Theodor zahájil terapii, najal si trenéra, přestal kouřit a pít a řídil se radami dietetika. Na splnění těchto podmínek závisela jeho svatba s Bernardettou. Tak to šlo půl roku, jenže Theodor nebyl schopen opustit starou cestu sebeničení. Jednoho dne volali Bernardettě z místní nemocnice. Theodor zemřel na infarkt ve věku 42 let.

Tento příběh ukazuje nejen tragické následky, jaké může mít pro sebevraha jeho způsob života, ale i citový chaos, který je údělem lidí jeho druhu.

Zdroj: Lillian Glass: Toksyční lidé

ných infekčními ložisky, můžeme preparát Streson nazvat superklíčem. To znamená, že Streson uvolňuje cestu do tkáně i tam, kde to ostatní klíče neumožní. Platí to jak pro spontánní detoxikační procesy, tedy ty zajištěné organismem bez našeho přispění, tak pro detoxikační preparáty, především pro dreny.

Streson pracuje s jednotlivými nevědomými emocionálními obrazy. Pro pochopení jeho účinku je třeba vědět, že emocionální obrazy nemají svoji dějovou náplň, tedy žádnou historii ani žádný děj, jak jsme zvyklí při vykládání vzniku našich emocí, ale jsou brány jako

různé strukturované programy uložené v mozku, v řeči dvojkové početní soustavy, čili v řeči počítačů. Od sebe se vzájemně liší strukturováním tohoto záznamu, a proto jsou jednotlivé emocionální programy tímto preparátem rozrušovány. Organismu nejsou vnucovány žádné nové emocionální obrazy či zážitky – uvolňovány jsou ty staré, působící toxicky na lidský organismus.

Preparát Streson tedy užíváme prakticky u všech chronických zdravotních problémů a chceme-li se přesvědčit, jestli určitý toxic-

ky zatížený orgán je pod patologickým vlivem naší psychiky, nalezneme v diagnostickém programu heslo citová deprivace a dáváme je do aktivního pole spolu s jednotlivými orgány. Na reakci přístroje Salvia rozpoznáme, zda konkrétní orgán či tkáň je pod patologickým vlivem našich emocí.

Emoce

Preparát Emoce je jedním z trojice tzv. psychických detoxikačních prostředků. Co jsou to vlastně emoce? Jedná se o projevy podkorových mozkových struktur, vznikající především v oblasti diencephala a mezencephala. Těmto podkorovým aktivitám, které mají společný charakter a shrnujeme je pod společným názvem emoce, dává mozková kůra určitý obsah, zařazení i smysl. Tento obsah bývá obvykle zkreslený a vyhovuje lidské racionalitě toužící vysvětlit vše natolik, aby věc mohla být pochopena racionálním mozkiem, tedy našimi zkušenostmi získanými prací nebo učením.

Psychoanalýza, jež se posledních sto let nejintenzivněji zabývá zkoumáním tohoto jevu, se snaží racionalizaci emocionálních dějů obejít různými způsoby, např. technikami volných asociací nebo výkladem snů; jiné psychologické techniky zkoumají např.



Mitochondrie a elixír mládí

Detoxikační poradnu provozují již téměř sedm let. Ve své kartotéce mám celou řadu lidí, kteří procházejí detoxikačními terapiemi dlouhodobě. Poslední půlrok se těchto lidí systematicky ptám, co jim detoxikační terapie přinesla. Je zajímavé, že po pěti letech všichni již téměř zapomněli na své původní problémy. Nejtypičtější odpovědi na moji otázku: „Jak hodnotíte detoxikační terapii po třech letech?“ je: „Mám mnohem více energie, nejsem tolik unavený(á) a lépe se mi dýchá.“ To má zřejmý dopad i na psychiku klienta.

Ovšem co je vlastně tou buněčnou energií? Na co lidský organismus – abych tak řekl – „jede“? Auta jezdí na benzín či naftu a energie se získává spalováním těchto látek. Elektromobily jezdí na elektrochemickou energii uskladněnou v akumulátorech. Co je však pohonnou hmotou lidského organismu?

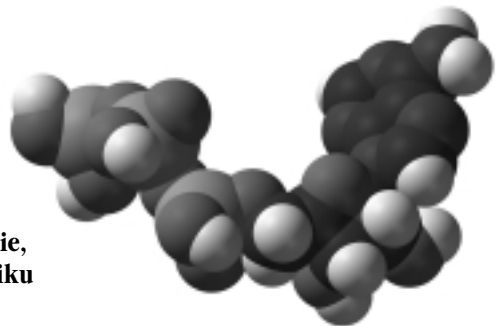
Existuje jedna podivuhodná molekula, molekula ATP (Adenosintrifosfát – viz obrázky), bez níž by život na zemi nebyl možný. Ona je totiž právě tím „monočlánkem“, který dodává energii pro všechny procesy v lidském organismu. Používá ji nejen člověk, ale také všechny

živé organismy na Zemi. Energie se uvolňuje odštěpením jedné součásti (fosforylové skupiny) čili „shořením“ na ADP (Adenosindifosfát) a fosforylovou skupinu Pi. Molekula ADP a fosforylová skupina Pi má charakter nenabitého akumulátoru, který se třeba opět nabít. Nabíjení molekuly ADP na ATP probíhá v buněčných organelách – mitochondriích. Právem jsou proto mitochondrie nazývány buněčnými elektrárnami.

Mitochondrie jsou buněčné útvary přítomné v každé lidské buňce. Mají velikost okolo 10 mikrometrů (= jedna setina milimetru), v buňce jich nejčastěji

bývá několik set, ale může jich být i několik tisíc. Každá mitochondrie má svůj vlastní genetický kód zapsaný do kruhového chromozómu. Jeho molekula DNA má asi 16.000 párů bází a kóduje přes 30 proteinů – základních stavebních součástí důmyslného elektrochemického stroje, který maximálně využívá potravou získanou glukózu a mastné kyseliny. Jejich efektivním rozštěpením pak „nabíjí“ molekuly ATP.

Poznamenejme, že důvod, proč mají mitochondrie svoji vlastní DNA je ryze praktický. Svoji strukturou nápadně připomínají genom bakterie a evoluční →



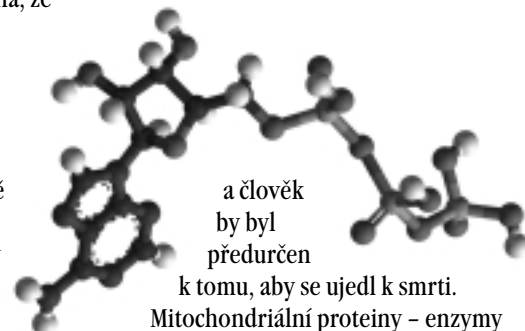
teorie zastává názor, že kdysi byly zakomponovány do buněk jako buněční parazité. Bakteriální genom a tedy i informace zapsaná v DNA bakterie má tu výhodu, že může vytvářet proteiny a dělit se – množit se – s daleko větší rychlostí než genom uspořádaný na chromozomových párech v buněčném jádře. To je velice praktické vzhledem k tomu, s jakou rychlostí se musí produkovat ATP na zajištění energetických potřeb organismu. Větší rychlost množení mitochondrií je vykoupena větší chybovostí – mutacemi, které se při kopírování DNA nutně vyskytují. Mitochondriální DNA navíc není vybavena samoopravnými mechanismy, jako je tomu při dělení jaderného genomu nebo „kontrola“ kvality vyráběných proteinů podle jaderné DNA. Z toho nutně vyplývá, že mitochondriální genom je daleko citlivější na nejrůznější genotoxické (poškozující DNA, nebo přepis DNA do proteinů) toxiny, o kterých jsem se již v minulosti zmiňoval.

Je možné bez nadsázky dodat, že člověk stárne tím, jak se mu pomaleji „dobíjejí“

mitochondriální baterie, to znamená, že organismus má méně energie než v mládí, kdy mitochondriální stroj pracoval daleko lépe a efektivněji.

Je dobré vědět, že mitochondrie dostáváme – tedy dědíme – zásadně po mateřské linii. Pamatujme tedy, že velmi podstatnou složku vitality dědíme po matce. V posledních letech se také prováděly počítačové analýzy mitochondriální DNA různých národů světa a analytici dospěli k závěru, že lidstvo pochází z jediné genetické pramatky (mitochondriální Evy), která žila zhruba před 140.000 lety v Africe kdesi na území Etiopie, Tanzánie nebo Keni.

Zařízení mitochondrie svou důmyslností připomíná nejmodernější elektronicky řízené spalovací motory aut. Kdyby neexistovaly mitochondrie, z jedné molekuly glukózy by se prostým rozštěpením vyrobily pouze dvě molekuly ATP. To by v žádném případě nemohlo stačit na energetické potřeby organismu



a člověk by byl předurčen k tomu, aby se ujedl k smrti.

Mitochondriální proteiny – enzymy „rozebírají“ molekulu glukózy s takovou účinností, že se z jedné její molekuly vytvoří zhruba 30 molekul ATP, to je patnáctkrát více než při prosté glykolýze. Molekuly ATP jsou nabíjeny s obrovskou rychlostí – jeden jediný protein – enzym přítomný na buněčné membráně mitochondrie – ATP syntáza – je schopen vytvořit okolo 100 molekul ATP za sekundu! Je také velmi zajímavé, že tento cylindrický protein zanořený do mitochondriální membrány se otáčí rychlostí 30 otáček za sekundu, a to je také životně důležité pro jeho správnou funkci.

Předpokládá se také, že se mitochondrie značnou měrou podílejí na sebezničení buňky, když vyhodnocovací mechanismus dospěje k závěru, že je nutné život buňky ukončit, například z důvodu nebezpečí přechodu do režimu nekontrolovaného – zhooubného – množení. Tento jev se nazývá apoptóza. Mitochondrie v buňce určené k samozničení doslova explodují. Zbytky takto zničené buňky jsou potom uklizeny specializovanými buňkami imunitního systému – makrofágy.

Na základě dlouhodobých pozorování předpokládáme, že naše detoxikace úspěšně zasahují do buněčného metabolismu, tedy i do metabolismu mitochondrií. Zopakujeme na závěr, že mitochondrie jsou daleko citlivější na mutace – tedy na přítomnost genotoxických látek – než je tomu u jaderného genomu. Chceme-li tedy získat větší vitalitu, zaměříme se zejména na tyto preparáty:

Joalis ionyx
Joalis antimetal
Joalis antichemik
Joalis antivir
Joalis metabex

a všechny ostatní preparáty, které jsou zaměřeny na odstraňování ložisek z organismu

projevy mimiky či tělesného pohybu, kresbu, výběr barev apod., tedy projevy, které – pokud vznikají spontánně – vypovídají o nevědomém světě našich emocí. Racionalizace a tedy vyprávění emocionálních zážitků podléhá značnému zkreslení a je z tohoto hlediska naprosto bezcenná. Např. výklad minulých životů spíše vypovídá o našich nevědomých touhách, než o jakýchkoli skutečnostech, které se v naší duševní existenci na tomto světě staly.

Nevědomé psychické problémy mohou mít důsledky somatické, a mohou se tak projevat na funkci tělesných orgánů, např. dalších částí nervového systému, jako je autonomní či periferní nervový systém, nebo na funkci kloubů, svalů, kůže, očí, uší apod.

Dále jsou tu projevy psychické, tedy vlastní emocionální projevy, které pocítujeme jako strach, úzkost, depresi, vztek, žárlivost, starosti, nejistotu apod. Preparát Emoce si všímá těchto projevů našeho nevědomého emocionálního světa, a nemá proto přímý význam pro tělesné obtíže. Hraje však zásadní roli v emocionálním prožívání našeho života. Tomuto preparátu porozumíme na příkladu deprese jakožto onemocnění.

Depresivní onemocnění má svoji somatickou materiální složku, tedy biochemické změny v diencephalu, změny metabolismu

neurotransmiterů, především serotoninu. Tyto poruchy mají přímou souvislost s hmotnými toxiny, jako jsou metabolity glutenu, kovy a především infekční ložiska v diencephalonu. Depresivní onemocnění má však i svoji složku psychologickou – emocionální prožívání těchto změn a jejich souvislost se strukturou naší nevědomé psychiky. Zážitky v průběhu našeho života včetně nitroděložního vývoje, programy přenesené z psychiky matky a možná i psychiky vzdálenějších generací předků, to vše má vliv na utváření struktury našich nevědomých emocí. Jejich uvolňování přináší mnohdy pocitově nepříjemné prožitky, které často narušují naše sociální či rodinné soužití.

Přesně řečeno, naše chování je určeno především emocionálním obsahem, o němž nyní hovořím, teprve potom je racionalizované a je mu dáván nějaký smysluplný význam. A tak si odůvodňujeme, proč jsme žárliví, proč jsme se zamilovali do tohoto člověka a ne do jiného, nebo proč musíme vylézt na Mount Everest.

Preparát Emoce vnímá emocionální nevědomé programy jako postupy přepsané do dvojkové početní soustavy, do níž zapisuje náš mozek konstruovaný stejně jako počítač, který je od těchto nervových struktur odvozeným přístrojem. Emocionální pro-

gramy jsou detoxikačním preparátem Emoce rozbíjeny a mohou být tedy nahrazeny emocemi novými, které ovlivňují naše rozhodnutí a dávají našim pocitům i rozhodnutím jiný obsah. Například člověk, který je svým nevědomím nucen v životě riskovat až na hranice psychické a fyzické sebedestrukce, může po tomto preparátu získat nový pohled na své chování, může své chování ovlivňovat pod vlivem jiných, pozitivních a životu prospěšných emocí. To pak má samozřejmě nepřímý dopad na jeho partnerské vztahy, práci i zdraví.

Preparát Emoce používáme jako doplňující prakticky u každého člověka, protože u dospělého jedince se jen výjimečně můžeme setkat s tím, že jeho patologický emocionální program není v tomto preparátu zahrnut. U dětí se s emocionálními poruchami potkáváme celkem výjimečně, a proto je jejich prožívání spontánnější a radostnější. Preparát Emoce tedy uvolňuje spontaneitu a navozuje pocit radosti z existence.

Nodegen

Je jedním z trojice preparátů určených pro psychickou oblast. Lidská psychika je mimo emocionálních zážitků tvořena též obrazy, →

které vznikly učením, a mají tedy dopad na lidské chování, hodnocení různých situací i na schopnost pozitivně přizpůsobit své chování soc. skupině, partnerovi nebo různým situacím. V psychiatrii se tato oblast nazývá kognitivně-behaviorální a je velmi podstatná při strukturování naší psychiky, protože může korigovat vliv nevědomé psychiky na naše zevní chování a jednání. Na základě těchto psychických atributů je pak tvořeno naše superego, naše nadjá, které potlačuje nevědomé vlivy a dává našemu chování a jednání rámec potřebný pro existenci v určité době a určité společnosti.

V procesu učení však vznikají různé patologické formy, které stereotypně opakovány způsobují jak potíže sociální a v partnerské oblasti, tak v oblasti zdravotní. Proto je třeba tyto patologické formy ovlivňovat a v psychoterapii se pokoušet o jejich přelévání. Preparát Nodegen nepřináší žádné nové vzorce chování ani nové informace do našeho procesu učení. Rozbíjí pouze přítomné programy, které představují tyto pa-



tologické vzorce. Použit preparát Nodegen je tedy vhodné u člověka, který si je vědom určitých chybných programů ovlivňujících jak jeho vztahy, tak postoje k sobě samému či okolí. Tento atribut je důležitý, protože po rozbití patologických programů je možné vytvářet programy nové, již strukturované na základě zkušeností se sebou samým.

Preparát Nodegen by tedy měl být používán až v pokročilejší fázi detoxikačního programu, kdy již uživatel jednak dokázal zvládnout svou nevědomou emocionalitu, jednak mohl pochopit i účast svoji psychiky na svých potížích, ať už duševních nebo tělesných. Nodegen otvírá nové možnosti pro rozhovor i pro specializovanou kognitivně-behaviorální psychoterapii. I pro prostou edukativní psychoterapii, tedy psychoterapii vysvětlováním a učením.

Smysl psychických preparátů je pochopitelný až pro vyzrálé osobnosti se schopností sebeanalýzy a vzhledu do sebe sama; nikoli pro ty, kteří mají touhu někoho ovládat či projevovat svoji nadřazenost či sílu. Zmíněné preparáty umožňují pochopit nezvykle silný vliv lidské psychiky na kvalitu života člověka.

MUDr. J. Jonáš

Ing. Vladimír Jelínek



Detoxikační efekt řady bioharmoni® je založen na přítomnosti léčivých bylin spojených s informačními programy. Toto spojení spolu s originálním řešením konstrukce programu dělá z bioharmoni® velmi účinný detoxikační prostředek.

Řada bioharmoni® obsahuje celkem osm preparátů. Pořadí 1–8 je voleno na základě zkušeností MUDr. Jonáše se strategií detoxikace. Nosné medium se skládá z fruktóзовého sirupu a 20% lihu. Z lahvičky se užívá 2x denně 5 ml. Důležité je zachovávat časový odstup mezi užitím bioharmoni® a jídlem, a to nejméně patnáct minut. Užívání preparátu je možné kdykoli přerušit a detoxikaci pak opět zahájit po jakékoli přestávce. Jednotlivé preparáty by na sebe měly navazovat dle pořadí od 1 do 8.



bioharmoni® 1 pracuje s emocemi. Emoce sice dávají životu barvu, chuť i vůni, ale na druhé straně mohou být příčinou mnohých zdravotních potíží. Tyto „škodlivé emoce“ se mohou ventilovat do naší psychické sféry, a tam pak ovlivňují naše náladu a jsou motivem našeho chování, ambicí a cílů. Druhý směr, kterým se tyto emoce ventilují, je směr „somatický“, tedy do tělesných tkání a orgánů. Každý náš orgán je nositelem emocí, které mohou mít velmi často symbolický význam. Postižené oči nechtějí vidět, postižené uši nechtějí slyšet a štítná žláza je symbolem komunikace s lidmi. Žaludek je orgán starostí, ledviny úzkosti, játra agresivity, plíce deprese, srdce strachu. Každá nemoc, každý zdravotní problém si nese svou

bioharmoni účinná a komplexní detoxikační řada dlouholetého výzkumu

Lidský organismus funguje tím lépe, čím je organizovanější, čím lépe v něm probíhají regulační pochody. Regulace v lidském organismu probíhá na principech takzvané autoregulace, tedy regulace, která se děje mimo naši vůli prostřednictvím automatických regulačních mechanismů. Vzniká-li v lidském organismu chaos, tedy nízká hladina uspořádanosti, vznikají nemoci a poruchy funkce různých tělesných i nervových orgánů. Snahou je proto vrátit organismu harmonii, tedy dobrou funkci autoregulace.

emocionální složku, která může někdy představovat hlavní důvod vzniku nemoci, jindy může být jen jedním z důvodů, proč onemocnění vzniklo.

bioharmoni® 1, které „rozbíjí“ patologické emoce, považujeme za super klíč, tedy klíč, který otvírající vchod k dalším toxinům. Proto nese číslo 1 v produktové řadě a měl by být vždy užíván jako první.



bioharmoni® 2 je věnováno metabolismu. Člověk v průběhu svého vývoje výrazně změnil svou původní výživu. V posledním století se naše výživa již v ničem nepodobá původní stravě člověka. Z těchto a mnoha dalších důvodů vznikají poruchy látkové výměny (metabolismu), které způsobují hromadění metabolitů v lidském organismu. Metabolity pak působí jako toxin, což dobře ilustruje obecně známá porucha metabolismu živočišných tuků, jejichž metabolity výrazně ovlivňují cévní systém, nebo porucha metabolismu cukrů. Všechny živiny musí být metabolizovány, a kterákoliv potravina se tedy může stát jedem. Častým poruchám podléhá i bílkovina, která je hlavní součástí našeho stravovacího programu: lepek (gluten). Poruchou metabolismu lepků trpí především nervový systém, a také sliznice. Přísná dieta nás těchto metabolitů nezbaví. Dieta ovlivňuje především to, co se s naším organismem stane v budoucnu, ale má jen malý vliv na to, co se stalo v minulosti. Protože poruchami metabolismu trpí většina dospělé populace, zařazujeme tento

detoxikační program na druhé místo v pořadí detoxikačního setu bioharmoni®.



Preparát **bioharmoni® 3** je určen k vylučování toxických kovů a látek s ionizačním účinkem. Ty mohou být příčinou celé řady zdravotních problémů a jejich toxický účinek lze rozdělit do tří oblastí. Za prvé nepříznivé působení na elektrické děje v našem organismu. V buňkách našeho organismu vznikají elektrické potenciály, které buňka vytváří z cukru a kyslíku. Šíří se v našem organismu po přesně určených drahách. Mají mnoho funkcí a důležité je, aby skutečně šly z místa vzniku přesně do místa určení. Jestliže se však v izolačních vrstvách mezi jednotlivými vodičnými dráhami ocitají kovy, může dojít k probíjení elektrických potenciálů, a tím ke vzniku elektrického chaosu, který má negativní důsledky na řadu procesů především v nervovém systému. Za druhé toxické působení kovů na buňku. Některé jedovaté kovy narušují dýchací procesy buňky a buněčnou látkovou výměnu. A za třetí vliv toxického kovu na epigenetické prostředí. Gen pracuje v určitém prostředí, které je pro jeho funkci velmi důležité. Toto prostředí se nazývá epigenetické. Přítomnost toxických kovů představuje velmi silný genotoxický faktor, což má negativní důsledky na funkci genů. Ještě silnějším genotoxickým činitelem jsou pak látky s ionizujícím účinkem, jako je např. stroncium, cesium, plutonium, paladium atd. Životní prostředí přináší velké množství těchto toxinů,

a proto je v detoxikačním programu zařazen program na očistění organismu od těchto látek ve třetí lahvičce.



Fungování lidského organismu je do značné míry závislé na kvalitě funkce imunitního systému. Imunitní systém nejen chrání náš organismus před průnikem cizorodých látek a mikroorganismů, ale udržuje i komplikovaný vnitřní svět našeho organismu v harmonii. Při poruše imunitního systému jsme vystaveni nebezpečí častých infekcí, ale potíže může působit i přemnožení některých mikroorganismů, které jsou za normálních podmínek běžnou součástí našeho organismu, jako např. plísň, virů (herpes) a mnoha dalších. Rovněž řízení imunitního systému je velmi citlivá záležitost, protože reakce imunitního systému musí být přiměřená a správně cílená. Nepřiměřenost reakce imunitního systému je příčinou alergií a špatně cílená reakce imunitního systému způsobuje autoimunitní problémy. Proto je do preparátu **bioharmoni® 4** zařazen i program detoxikace organismu od chemických látek, z nichž především benzopyren a dioxiny jsou v této civilizaci velkým nebezpečím, neboť mohou způsobovat mutace našich genů, a být tak příčinou závažných nemocí. Vzhledem k tomu, že detoxikační procesy probíhají především prostřednictvím našeho imunitního systému, je jeho detoxikace zařazena do středu našeho detoxikačního setu, tedy pod číslo 4.



Důležitá je detoxikace lymfatického systému, který přivádí k buňkám živiny a je hlavní cestou pro látky imunitního systému, ale také odvádí nežádoucí látky a zplodiny metabolismu. Proto je velmi

důležité, aby byl zbaven toxinů a mohl dobře plnit svou funkci. Lymfatický systém bývá velmi často zatížen toxiny, neboť představuje ústřední prvek tzv. autodetoxikačního procesu probíhajícího v našem organismu nepřetržitě. Proto jsme vyvinuli preparát **bioharmoni® 5**. Navíc jsou přidány i detoxikační programy zbavující náš organismus reziduí antibiotik a jiných léků. Prakticky žádný člověk se totiž ve svém životě nevyhne užívání různých léků, jejichž rezidua mohou v organismu přetrvávat a působit problémy. Specifický program zařazený do produktu bioharmoni® 5 umožňuje správné využití vitaminů, které se dostávají do našeho organismu spolu s potravou. Kdyby je organismus neuměl správně využít, pak by i přes velký přísun vitaminů mohl trpět jejich nedostatkem, což by mělo vážný důsledek pro jeho fungování.

V preparátech bioharmoni® 6, 7 a 8 jsou obsaženy programy zaměřené k detoxikaci jednotlivých orgánů, zatímco předchozí preparáty řešily univerzální toxiny, které se mohou usazovat v různých tkáních i orgánech.



V **bioharmoni® 6** jsou specifické programy určené k detoxikaci dýchacího ústrojí, močového ústrojí, jater, sleziny, srdce a žaludku. Orgány zanesené v tomto preparátu představují základní orgány, tzv. mateřské, které jsou nenahraditelné a jež nutně potřebujeme k životu.



V **bioharmoni® 7** jsou uloženy programy pro gynekologický systém, kůži, klouby, periferní nervový systém, střevo a štítnou žlázu.



bioharmoni® 8 harmonizuje funkci žilního systému, oka, ucha, ústní dutiny, slinivky břišní, prsní žlázy a mandlí.

Jen toxická zátěž složená z celé řady toxinů může narušit autoregulační pochody v orgánech i v celém organismu. Obvykle jsou mezi toxickou zátěží orgánů přítomné jak emoční toxiny, tak toxiny metabolické, dále toxiny vytvořené činností člověka nebo nacházející se v přírodě. Detoxikace orgánů musí být proto komplexní.

Osmidílný detoxikační set bioharmoni® řeší nejčastěji se vyskytující toxiny a toxiny s nejvíce poškozuujícím účinkem, tak, jak ukázaly mnohaleté zkušenosti a dlouhodobý výzkum působení toxinů na lidský organismus.

Řada bioharmoni® je k dostání v detoxikačních setech po čtyřech kusech (bioharmoni 1–4 a bioharmoni 5–8) od 20. 1. 2008 za maloobchodní cenu 1.290,- Kč vč. DPH.



MUDr. Josef Jonáš,
Eva Dostálová

Stres

Nejméně každý třetí dospělý Čech se potýká s dlouhodobým stresem. Zvýšenou psychickou zátěž způsobují zejména potíže v práci a rodině. Denně kvůli těmto problémům zůstává na neschopence skoro dvě stě lidí – trápí je únava, jsou vyčerpaní a ztrácejí chuť na sex.

Člověka, který se vůbec nikdy se stresem nepotýkal, bychom našli stěží. Stres zná každý – provází nás od narození až do stáří. Aktuálně jím trpí každý třetí pracující Evropan, finanční ztráty spojené s duševními poruchami, kam stres a následné úzkosti spadají, jsou jen v zemích Evropské unie odhadovány na 400 miliard eur ročně.

Průzkumy z USA uvádějí, že soustavnému stresu jsou vystaveny tři čtvrtiny manažerů, ve Francii je to dokonce každý druhý člověk v produktivním věku. V Česku je k dispozici jen obecný údaj, že povolení stresuje 40 % obyvatel.

Lidí, kteří stresem trpí, u nás očividně přibývá. Prodlužuje se rovněž průměrná doba, po kterou zůstávají doma na neschopence, a to z jednoho měsíce v roce 1980 na téměř 70 dnů vloni. Medikamentů na zahánění depresí a úzkostí, které může způsobit stres, se spotřebuje pětikrát více než před deseti lety.

Podle údajů Ústavu zdravotnických informací a statistiky ČR pronásledují stresové a neurotické poruchy hlavně skupinu lidí ve věku 35–60 let; pak počet postižených prudce klesá. Zatímco např. u čtyřicetiletých připadalo před rokem na 100.000 pacientů 781 případů pracovní neschopnosti kvůli stresu a neurozám, u lidí ve věku pětadesáti let bylo takových případů jen 185.

Lidé ve středním věku mají na svých bedrech největší tíhu a zodpovědnosti života: dobře vychovat a uživit děti, zabezpečit rodinu, postarat se o stárnoucí rodiče, slušně bydlet, uspět v práci, zajistit si kariérní postup a následně i stáří. Zaměstnání a rodinné problémy jsou nejvýznamnějšími životními stresory moderní doby. „Do práce si lidé přinášejí více rodinných starostí, na pracovištích vládnou narušené vztahy. Vadí hluk, krátké termíny, hrozba propuštění,“ říká Jaroslav Uzel z Výzkumného ústavu bezpečnosti práce.

Psychicky vyřízený ale nemusí být jen člověk zahlcený úkoly, které má uskutečnit v nereálné době. Negativně se může podepsat také nedostatek práce, pocit nadbytečnosti, nedostatečné vyžití. Stresují dokonce i radostné události, jako je svatba nebo cestování.

Výrazněji začal být lidem stres na obtíž teprve v minulém století. Proto také před druhou světovou válkou začal jeho seriózní výzkum. „Do té doby neměla psychiatrie o toto téma valný zájem, ambulantní ordinace neexistovaly, psychické poruchy řešili internisté. Stres samozřejmě existoval, ale říkalo se mu jinak,“ vysvětluje psychiatri Pavel Baudiš. „Předepisovaly se barbituráty, bohatí se posílali k moři nebo do lázní, chudým bylo doporučeno, že to musejí nějak zvládnout sami.“

Stresem se začal zabývat před druhou světovou válkou kanadský biochemik Hans Seyle, rodák z Komárna. Studoval medicínu v Praze, později v Paříži a Římě, odkud přesídlil do kanadského Montrealu. Do té doby termín „stres“ neexistoval, jeho projevy ano. Seyle zaujaly případy pacientů s nejrůznějšími chorobami, kteří měli určité společné příznaky. Popis toho, jak špatně se cítí, se totiž v mnoha ohledech shodoval. Seyle tedy zkoušel nejrůznější nástrahy na pokusná zvířata v laboratoři: například pobyt v horku, na mrazu, dával jim po kapkách jed. Zjistil, že v takových situacích potkani produkují nejen hormon adrenalin, ale mnoho z nich si navíc přivodilo žaludeční vředy.

Další bádání vedla Seylea k závěru, že stresová reakce je vlastně adaptační projev organismu, který na zátěž reaguje vylučováním hormonů adrenalinu a noradrenalinu. Oba burcují tělo do pohotovosti – zvyšuje se tlak, zrychluje metabolismus, srdce pracuje na plné obrátky. Tělo se tím připravuje k akci až do chvíle, kdy je mobilizace obranných sil u konce. Seyle tuto fázi nazval poplachová reakce, při níž má živočich – tedy i člověk – buď bojovat nebo utéct. Poté následovala tzv. fáze rezistence, kdy se tělo poplachům přizpůsobuje a stává se vůči nim odolné. Jestliže však zátěž delší dobu neustupuje, následuje fáze vyčerpání, zhroucení.

Podnětem k takovému alarmu může být i pouhé potenciální nebezpečí, třeba urážka, výhrůžky, hádka, myšlenka na práci. Po napjaté situaci ale musí přijít nutné uvolnění: přemožený mamut, útěk do bezpečí, poražený soupeř, vyřešený úkol.

Problém představuje i fakt, že mnoho přirozených reakcí je v současnosti potlačených, společensky nepřipustných. V organismu ale stále probíhají prastaré chemické změny určené pro fyzické řešení problému. Zůstávají nevyužité, a mohou tudíž tělo poškodit.

Ne všichni odborníci jsou zajedno v názoru, že moderní společnost musí čelit mnohem vyšší míře stresu, než tomu bylo kdysi. Ozývají se také hlasy, že lidé ztrácejí odolnost, z pohodlně a příliš spoléhají na zdánlivě všemocnou medicínu. Psychiatri Pavel Baudiš nabízí příklady: „Když se podíváme do minulosti, tak třeba existovala obrovská novorozenecká úmrtnost. Matce běžně tři čtyři děti zemřely, byla tedy méně stresovaná než dnešní žena?“ vypočítává také další faktory, které zákonitě musely působit nepříznivě na psychiku: hladomory, epidemie, války. „Mnoho manželství bylo nespokojených, protože rozvod byl společensky nepřipustný,“ dodává Baudiš. Podle jeho slov mají v současnosti lidé pocit, že na všechno existuje lék a že lékaři mají náplast na každou svízel. Zpohodlněli jsme, naučili se, že problémy za nás vyřeší někdo jiný.

Prokazatelně se však zvýšil tlak, pod nímž jsou lidé nuceni dělat každodenní rozhodnutí. Společnost je díky internetu, mobilním telefonům a počítačům mnohem rychlejší, řešení musíme mít po ruce okamžitě. Každý má jinou odolnost, dokonce i v různých časových etapách se s totožnými situacemi vyrovnáváme různě. To, co v nás jednou vyvolá záchvat vzteku, můžeme o rok později přejít bez všimnutí. „Rostoucí psychická zátěž je stále důležitější faktor ovlivňující naši pohodu,“ oponuje Baudišovi expert na pracovní stres Jaroslav Uzel.

S velkým stresem se snáze vypořádávají ženy, muži zase naopak dokáží dobře řešit krátkodobé vypjaté situace, obecně ale mají ke stresu větší sklon. Podle některých teorií vybavila příroda ženy lepší dlouhodobou odolností proto, že musejí v životě zvládat náročné situace, jakými jsou porod, těhotenství, menstruace, péče o děti. Muži jsou naopak opatření vybavou pro boj a lov. „V této souvislosti je zajímavé, že vždy bylo v psychiatrické péči více žen než mužů, možná je to dáno jejich zvýšenou emotivní reakčností, popřípadě ochotou problém řešit ještě s někým jiným,“ říká Baudiš. Jeho slova dokládají čísla: Ioni bylo u nás kvůli duševním poruchám práce neschopných přibližně 17.000 mužů, ale více než 28.000 žen. Není to proto, že by je duševní potíže více trápily, ale proto, že se častěji obracejí na lékaře.

Také způsob, jakým se obě pohlaví s náročnými situacemi vyrovnávají, je zcela odlišný. Pánové se uzavrou do sebe a snaží se najít rychlé a účinné řešení. Chopí se nejzávažnějšího problému a hledají východisko. „Absorbují stres jako houba. Množství problémů, s nimiž se museli během dne vypořádat, ničí jejich libido. Ke svým stresům přejímají ještě stresy svých protějšků,“ uvedl britský psycholog Arc Sigman, když před pěti lety zkoumal, proč pánové ztrácejí chuť na sex. Jsou zamlklí, nevnímají okolí a uleví se jim až ve chvíli, kdy naleznou cestu.

Dámy naopak svolají kamarádky a z potíží se snaží vymluvit, mají tendenci řešit všechny trable najednou. V akutní fázi hledají hlavně rychlou úlevu. Rozdílnost mezi oběma pohlavími proto také často vede k domácím sporům – zatímco muž chce klid na přemýšlení, manželka mluví a mluví... „Víme už dlouho, že muži a ženy odpovídají rozdílně na stresové podmínky. Myslelo se, že to je vlivem faktorů prostředí, ale nyní se podařilo dokázat, že tyto rozdíly mezi muži a ženami mohou být předurčeny od narození,“ prohlásil vědec Dino Giussani, když na univerzitě v Cambridgi před pěti lety dokončil výzkum. Z něj vyplynulo, že muži vyplavují více stresového hormonu kortizolu, a proto jsou ke stresu také náchylnější.

Výzkumy z posledních desetiletí potvrzují varování psychosomatických lékařů, kteří se snaží léčit duši i tělo jako jeden celek. Prokazuje se, že nadměrný a dlouhodobý stres způsobuje řadu onemocnění. Lidé bojují s nejrůznějšími příznaky: s únavou nebo naopak nespavostí, špatnou náladou, bolestmi hlavy, sníženou chutí na sex. Stres škodí imunitnímu systému, oslabuje jej, stoupá náchylnost k nejrůznějším chorobám. Důsledkem mohou být nejen časté virózy či nachlazení, často jde také o nevysvětlitelné bolesti zad, blokády páteře, migrény a žaludeční vředy. Stres dobře znají i lékaři z oboru gastroenterologie. Působí minimálně čtyřicet procent obtíží. Jako jeho následek se může objevit i diabetes typu II, který se téměř epidemicky šíří civilizovaným světem.

Optimisticky nevyznívá ani výzkum britských vědců, který byl letos v říjnu publikován v odborném časopise Archives of Internal Medicine. Ukázal, že stres a rozčilování si vybírají daň v podobě nemocného srdce. Badatelé sledovali po dobu dvanácti let 9.000 státních zaměstnanců. Při vyhodnocování vyšlo najevo, že problémy se srdcem častěji uvádějí ti, kteří měli partnerské vztahy plné hádek a konfliktů. Autoři studie to vysvětlují tak, že emocionální výkyvy způsobují opotřebování orgánů, protože v těle nastávají hormonální změny a narušení srážlivosti krve.

Badatel hans Seyle na adresu stresu prohlásil: „Existuje jeden způsob, jak se vyhnout stresu – zemřít.“ Nenabádal tím ovšem k sebevraždám, chtěl pouze říci, že stresu se nikdy zcela nezbavíme. Není totiž vždy pouze škodlivý a nebezpečný, naopak jej v určité míře k životu potřebujeme. Pomáhá zvládat překážky, překonávat nástrahy, podněcuje, je považován za jakousi hybnou sílu vývoje lidí.

Lékaři říkají, že je dobré naučit se stres krotit ve chvílích, kdy začne dlouhodobě překážet. Stejně jako se vysvětluje nespočet projevů stresu, existuje rovněž obrovská škála možností, jak se s ním vypořádat. Jednou z poměrně účinných metod je sport, díky němuž se tělo obstojně vyrovná s hormonální záplavou, která byla určena pro svaly a boj. Pro nesportovce se doporučuje kdeco: studená sprcha, procházky, pořádně si zakřičet. V Číně dokonce podle agenturních zpráv otevřeli restauraci s názvem Temno, kde mohou stresovaní hosté toužící po uvolnění třískat talíři o zem a demolovat vybavení. Osvědčenou a všeobecně uznávanou metodou je hluboké břišní dýchání – při nádechu by se neměla pohnout ramena ani hrudník, ale jenom břicho.

Psychologové ale připomínají: v boji proti stresu je nejdůležitější si svůj aktuální stav vůbec uvědomit. Už to pomáhá nežádoucí stav do značné míry přemoci.

Zdroj: Týden

Vážení čtenáři, přátelé detoxikační medicíny, již nyní pro vás připravujeme LETNÍ ŠKOLU S MUDR. J. JONÁŠEM A ING. V. JELÍNKEM

Letní škola se bude tento rok konat v hotelu Fontána v Luhačovicích, a to v termínu 20.–25. 7. 2008.

Všechny zájemce prosíme, aby vyplnili přiloženou závaznou přihlášku a odeslali ji na adresu Mgr. Marcela Václavkové, Joalis s. r. o., Na Florenci 19, 110 00 Praha 1, m.vaclavkova@joalis.cz, tel.245 005 301.

Na této adrese vám rádi poskytneme případné další informace. Formulář závazné přihlášky je k dispozici též na našich internetových stránkách www.joalis.cz.

Pozor – závazné přihlášky je třeba zaslat nejpozději do 31. 3. 2008!

•

Pro vás, kteří plánujete zúčastnit se letní školy v Polsku, na Slovensku a nově takév Maďarsku, zde máme několik předběžných informací:

•

LETNÍ ŠKOLA S MUDR. J. JONÁŠEM A ING. V. JELÍNKEM – POLSKO

Letní škola v Polsku proběhne v termínu 19.–22. 6. 2008.

Lokalita bude ještě upřesněna, ale nejspíše je možné počítat s oblastí centrálního nebo jižního Polska.

Veškeré informace a přihlášky na adrese: danmedbudmax@poczta.onet.pl,

Pomorskie Cen.Pro. Zdrowia DANMED, Pniewskiego 3A, 80-952 Gdaňsk

•

LETNÍ ŠKOLA S MUDR. J. JONÁŠEM A ING. V. JELÍNKEM – SLOVENSKO

MAN-SR s. r. o. pořádá letní školu v termínu

8.–13. 6. 2008, v krásném prostředí Nízkých nebo

Vysokých Tater – místo konání bude ještě

upřesněno. Přihlášku a informace vám rádi

poskytnou na adrese: MAN-SR s. r. o., Plzeňská 49,

040 11 Košice, man-sr@man-sr.sk,

tel. 0042 109 033 110 63

•

LETNÍ ŠKOLA S MUDR. J. JONÁŠEM A ING. V. JELÍNKEM – MAĎARSKO

Letní škola se bude konat v termínu 9.–13. 7. 2008

v některé ze známých rekreačních oblastí

u Balatonu. Akce je určena i pro zahraniční zájemce.

Upozornění: je nezbytné si účast rezervovat

s dostatečným předstihem, a to nejlépe

na e-mailové adrese: bodycentrum@joalis.cz nebo

bodycentrum@mail.cz,

BODY CENTRUM, Cejl 7, 602 00 Brno

Tajemné částice

Jde o zatím neznámou formu života – o miniaturní tvory velikosti jedné miliardtiny metru. Stěny tepen jejich vlivem tvrdnou a v ledvinách se tvoří kameny. Pokud tedy vůbec existují.

Jsou menší než řada virů. Mají tvar miniaturního vajíčka s tvrdou skořápkou. Množí se jako každý jiný živý organismus, ničí je antibiotika a radioaktivní záření. Navzdory této skutečností zřejmě nemají DNA.

Někteří vědci tvrdí, že jde o infekční mikroby. Jiní dokonce hovoří o neznámé formě života, která je schopna vyvolat řadu chorob od Alzheimerovy nemoci až po arteriosklerózu. Ještě jiní jsou přesvědčeni, že jde o neškodné krystaly. Hovoří se o podivném světě nanobakterií.

Samotná existence těchto mikrobů byla donedávna odmítána nebo zpochybňována jako bláznivé výmysly a její zastánci byli označováni za dobrodruhy. Nanobakterie tím však nezmizely a nyní se pod závojem kalcifikujících nanočástic opět dobývají do světa vědy. Nejde o málo. Pokud se prokáže, že choroby, které byly dlouho pokládány za neléčitelné, jsou způsobeny nanobakteriemi, měla by na ně jako lék stačit antibiotika, jako prevence by pak připadaly v úvahu vakcíny.

Vše začalo v devadesátých letech minulého století. Finský biochemik Olavi Kajander zkoumající kontaminaci buněčných kultur objevil v roce 1993 dosud neznámou látku, kterou bylo kontaminováno kravské sérum. Byly to drobné kulaté částčky, které se množily a Kajander je pracovním nazval nanobakterie. Spolu s kolegou pak našli tyto částčky nejen v kravské a lidské krvi, ale dokonce i ve sterilních krevních produktech.

Vědecká zpráva Kajandera a jeho kolegy vyvolala v roce 1998 senzaci. Vědci zde dokazovali, že objevené nanobakterie jsou živé a mohou vytvořit ledvinové kameny a způsobit i další choroby. Ve zprávě uvedli, že tyto nanobakterie se obvykle shlukují, vytvářejí jakési kokony a mají zvápenatělou skořáčku. V této souvislosti prozkoumali řadu ledvinových kamenů a zjistili, že všechny obsahovaly zmíněné nanobakterie. Z toho vyvodili, že nanobakterie jsou příčinou ledvinových kamenů, tedy že ledvinové kameny vznikají v důsledku infekce těmito organismy, o nichž se ale s jistotou neví, zda skutečně existují. Do té doby se bralo jako fakt, že ledvinové kameny vznikají ryze chemickým procesem, i když dodnes nikdo přesně neví proč.

To není vše. Kalcifikace je spojována s řadou dalších chorob, například s arteriosklerózou, rakovinou, artritidou a dokonce i s demencí. Otázka zní: pokud nanobakterie

mohou způsobit ledvinové kameny, proč ne všechny tyto další choroby?

Rozpoutala se vášnivá diskuse. Kritici zdůrazňovali, že nanobakterie jsou tak malé (měří napříč 50–100 x 10⁻⁹ m), že ani nemohou být živé. Řada laboratoří se pustila do výzkumů – vědci se snažili zjistit, zda něco takového může vůbec existovat. John Cisar z Národního ústavu zdraví v Bethesda v americkém státě Maryland úspěšně izoloval nanobakterie z lidských slin. Dospěl však k jinému závěru než Kajander. Podle Cisare kalcifikace, která se přisuzovala působení nanobakterií, nebyla ničím jiným než krystalizací vyvolanou neživými částicemi. V tom se s ním shodovala většina vědců.

Kajander a jeho spolupracovník byli označeni za dobrodruhy a výsledky jejich výzkumů odmítnuty. Neznamenalo to ale konec zájmu o nanobakterie. Právě naopak.

V posledních letech nastal zásadní obrát. Vědci se začínají vracet k výsledkům Kajanderových výzkumů a berou je vážně. Nanobakterie byly izolovány z nejrůznějších nemocných tkání. Řada výzkumných pracovníků se přiklání k názoru, že nanobakterie skutečně způsobují kalcifikaci tkání.

K zásadnímu obrátu došlo v roce 2004. Výzkumný tým z Mayo kliniky v Rochesteru v americkém státě Minnesota zveřejnil zprávu, která Kajanderovy závěry v mnohém podpořila. Členové týmu prozkoumali nemocné arterie a zbytky tkání z operací srdce. Většina z nich nanobakterie obsahovala. Zároveň vědci z kliniky Mayo dokázali, že nanobakterie se množí; otázkou zůstávalo, zda mají či nemají DNA. Ani tyto výsledky však skeptiky nepřesvědčily.

V roce 2006 byly nanobakterie už natolik uznávaným pojmem, že organizátoři každoročního setkání experimentálních biologů považovali za vhodné na konferenci pozvat i Kajandera, jeho spolupracovníka a tým z Mayo kliniky.

Většina vědců není zdaleka přesvědčena o tom, že nanobakterie vůbec existují, a pokud ano, že jsou to živé organismy. Například doktor David Relman, mikrobiolog, který vede sekci infekčních nemocí na Stanfordově univerzitě, tvrdí, že jde zásadně o neživé organismy, i když připouští, že mohou mít podíl na

vzniku ledvinových kamenů či jiných chorob. Rozhodující by byl důkaz, že mají DNA nebo RNA. Ani s nejnovějšími technologiemi moderní vědy to není snadné zjistit.

V současné době se upouští od názvu nanobakterie, protože se předpokládá, že nemají DNA. Začíná se užívat pojmenování kalcifikující nanočástice (CNP – calcifying nanoparticles). Podle Kajandera jde o novou, dosud neznámou formu života, která nemůže být definována existujícími pojmy.

V čem se vědci shodnou, je nutnost zjistit, jak dalece se tyto nanočástice podílejí na vzniku chorob.

Vědci z Číny, Indie, Turecka, Německa a USA se těmito výzkumy intenzivně zabývají. V posledních letech našli nanočástice CNP v močových kamenech, ledvinových kamenech, tkáních zasažených artrózou i v některých nádorech. Částečně je potvrzen také fakt, že patologická kalcifikace se dá úspěšně léčit antibiotiky zejména na bázi tetracyklinu, protože ten likviduje nanočástice CNP.

Hlavní otázka zůstává nezodpovězena. Je tajemný kmen nanočástic živý nebo ne? Z odpovědi vyplyne, jak bojovat proti chorobám, které mají tyto nanočástice na svědomí. Pokud ovšem vůbec existují a pokud nějaké choroby působí. Ani to není jisté.

Zdroj: 100+1

Nepodceňujme záněty dásní aneb

„Může vést paradentóza k nemocem srdce a cév“?

Paradentóza (též parodontóza) je vžitý výraz pro infekční onemocnění se správným názvem „parodontitida“, které způsobují bakterie množící se pod povrchem dásní. Tyto bakterie jsou přitom velice choulostivé a již při několikaminutovém kontaktu se vzduchem hynou. Velice se jim však daří v prostoru mezi zubem a dásní, kam nemůže vzduch, ale ani zubní kartáček. Právě proto představuje parodontitida velice běžné a často vleklé onemocnění, které se dá jen obtížně léčit. Bakterie se v tomto prostoru čile množí, produkují nejrůznější toxiny a odpadní produkty, které dráždí buňky našeho

→

Zásady stravování podle čínské medicíny

Tradiční čínská medicína se opírá o zásady neustálé proměny v přírodě a dělí ji na pět základních elementů: dřevo, oheň, zemi, kov a vodu. Jeden vzniká ze druhého, nemohou bez sebe existovat a vytvářejí koloběh života. Ke každému elementu náleží také určité období lidského života od dětství až po stáří, a rovněž každý z nich má „svou“ vlastní chuť jídla, dřevo = kyselá, oheň = hořká, země = sladká, kov = ostrá a voda = slaná.

Už odnepaměti se čínská kuchyně řídí jednoduchou zásadou – jídlo musí organismu prospívat, nikoli škodit. Takové pokrmy mohou skvěle chutnat, jsou snadno stravitelné a i při své lehkosti dostatečně nasytí. Pozornost se věnuje nejen výběru základních surovin, ale také přísadám a koření, aby výsledné menu bylo vyvážené a neoslabovalo žádný tělesný orgán. To je hlavní princip této kuchyně.

Tradiční čínská medicína nerespektuje u potravin pouze vitaminy, minerální látky a kalorie, ale dohlíží také na jejich „energetický“ efekt, chuť a vliv na člověka. Podle teplotního chování potraviny člení do pěti skupin: horké, teplé, normální, chladné a studené. Podle chuti jsou děleny na kyselé, hořké, sladké, pálivé a slané. Vyváženost pokrmu spočívá v tom, že obsahuje všech pět chutí v dokonalé harmonické celku. Protože ale nejsou všichni lidé stejní a každý organismus reaguje jinak, někoho dané jídlo posílí, jiného oslabí.

Princip kuchyně podle tradiční čínské medicíny se může někomu zdát komplikovaný a exotický. Ale opak je pravdou. Základem jsou plnohodnotné sezonní výživové prostředky odpovídající dané klimatické oblas-

ti, kvalitní maso a zřeknutí se hotových, konzervovaných produktů. Každý den začíná snídání, protože dlouholetí vyznavači této kuchyně dobře vědí, že jim pomůže celý organismus povzbudit.

V léčitelské praxi tradiční čínské medicíny se postupně zformovaly čtyři základní konstituční typy – dle vzhledu, chování se v situacích každodenního života a sklonu k onemocnění určitého druhu: studený, horký, suchý, vlhký. Ke kterému typu patříte, si můžete snadno vyhledat podle následujícího přehledu. Výživou si pak budete moci lépe kompenzovat nerovnovážný stav: kdo je horkokrevný, volí ze studených a chladných potravin. Kdo se spíše třese zimou, bude se snažit o „zahřátí“. Nejde však o striktní rozdělení; často existuje smíšená forma dvou a více typů. Pak je třeba si vybrat z více doporučení.

1. typ studený Charakteristika

Zimomřivý, snadno se nachladí, má nechut ke všemu studenému, ledovému, často ho trápí studené ruce a nohy. Příroda ho obdařila velkým apetitem na sladké. Typický je pro něj nedostatek koncentrace, mívá poru-

chy prokrvení, často i záněty močového měchýře a ledvin, málo sebevědomí a je spíše ostýchavý.

Dobré potraviny

obiloviny: rýže basmati, pohanka, ovesné vločky, jáhly, polenta
ovoce a zelenina: žampiony, fenykl, karotka, brambory, pórek, bílé zelí, cibule, dýně, sladká jablka, namočené nebo povařené ovoce
maso a ryby: slepice, krůta, jehněčí, hovězí, zvěřina, sladkovodní ryby
bylinky, koření: všechny čerstvé i sušené kuchyňské bylinky, čerstvý zázvor, kardamom, česnek, koriandr, kmín, paprika, pepř
různé: vejce, ořechy vlašské a lískové, mandle, pistácie, sezamové semínko, oleje lisované za studena, čočka, sójová omáčka
nápoje: čistá voda, melta, šťáva z červených hroznů, kmínový, fenyklový, tymiánový a zázvorový čaj

Nevhodné

hladovění, vynechávání snídaní, studené šťávy, pivo, mražené pokrmy, tropické ovoce

→

obranného systému a dochází k zánětu. To má za následek poškození tkáně závěsného aparátu zubu, tvorbu tzv. parodontálních kapes a bez lékařského zásahu vede až ke ztrátě zubů. Podle posledních údajů trpí parodontitidou více než 30 % populace vyspělých zemí a její výskyt dramaticky stoupá s věkem.

Ačkoliv výše zmíněné informace se mohou zdát více či méně známé, jistě vás překvapí fakt, že toto zdánlivě banální onemocnění, za jaké je parodontitida neprozřetelně považována, může mít dalekosáhlý dopad na zdraví celého organismu. Představme si, že u závažnějších forem parodontitid dosahuje zanícená plocha dásní velikosti dlaně dospělého člověka! Pokud bychom měli takto velkou otevřenou ránu kdekoli jinde na těle, jistě bychom neváhali ani vterinu a vyhledali lékařskou pomoc! Navíc při běžném čištění zubů dochází k mechanickému dráždění takto

rozsáhlého zánětu, který začne krváčet. Při krvácení dojde k částečnému otevření krevního řečiště a bakteriím již nic nebrání ke vstupu do oběhové soustavy. Tento fakt byl potvrzen v četných klinických studiích a je popsán v odborné literatuře. Zvýšené množství parodontálních bakterií v krvi bylo pozorováno u lidí trpících parodontitidou nejen při čištění zubů, ale hlavně při chirurgických a stomatologických zákrocích. Za opravdu šokující fakt můžeme ale považovat výsledky vědeckých a klinických studií, které zjistily přítomnost parodontálních bakterií přímo v tkáni srdečních cév u pacientů trpících kardiovaskulárními onemocněními (souhrnný název pro srdeční infarkt, aterosklerózu, anginu pectoris, náhlé mozkové příhody a srdeční selhání). Důležitost těchto nálezů potvrzuje i fakt, že se neustále množí vědecké důkazy o přímé souvislosti mezi

výskytem a závažností parodontitidy a vývojem těchto onemocnění. Kardiovaskulární onemocnění přitom představují nejčastější příčinu všech úmrtí ve vyspělých zemích. Přitom dnešní medicína umožňuje velmi účinnou a dlouhodobou léčbu parodontitidy, za předpokladu, že je podpořena konkrétní znalostí jednotlivých bakteriálních kmenů a jejich citlivostí na příslušná antibiotika. Kompletní znalost bakteriálního spektra každého pacienta poskytují stomatologovi moderní diagnostické prostředky na bázi identifikace bakteriální DNA, které jsou v současnosti běžně k dispozici. Z těchto poznatků jasně vyplývá, že bychom parodontitidu rozhodně neměli podceňovat a při upozorování prvních příznaků včas vyhledat odbornou lékařskou pomoc.

Doc. RNDr. L. Burýšek, PhD.

Zdroj: www.gentrend.cz

Omezte na minimum

chléb, mléčné produkty, syrové ovoce a zeleninu, sladkosti, konzervy

2. typ horký

Charakteristika

Časté pocení, rychle se zahřeje, trápí ho nespavost a bolesti hlavy. Libuje si ve slaných a chladných pokrmech. Bývá neklidný až prchlivý, má sklon k vysokému krevnímu tlaku, onemocněním srdce, zánětům kůže, pálení žáhy. Je to věčný optimista.

Dobré potraviny

obiloviny: ječmen, jáhly, rýže

ovoce a zelenina: listové saláty, brokolice, okurky, brambory, kedlubny, ředkev, kysané zelí, celer, špenát, hrušky, rebarbora, hroznové víno

maso a ryby: kachna, slepice, králík, ryby

bylinky, koření: všechny čerstvé kuchyňské bylinky – bazalka, kopr, koriandr, řeřicha, petrželka, šalvěj
různé: luštěniny – semena a klíčky, dýňová semínka, sezam, slunečnicová semínka, zastudena lisované oleje

nápoje: lisované šťávy z jablek, hrušek, karotky a kysaného zelí, lehké pivo z ječmene a pšenice, kopřivový, heřmánkový, mátový a zelený čaj

Nevhodné

vyhýbejte se fritovaným jídlům, masu k večeři a limonádám

Omezte na minimum

kávu, červené víno, vysokoprocentní alkoholické nápoje, pálivé pokrmy, solení, grilovaná masa

3. typ suchý

Charakteristika

Bledá pokožka, tenká suchá pleť bez lesku, sklon k tvorbě vrásek, suché, vypadávající vlasy, lámavé nehty, nepravidelná menstruace, žaludeční problémy, šeroslepost. Tento typ je pořádkumilovný, egocentrický a málo společenský.

Dobré potraviny

obiloviny: ječmen, jáhly, dlouhozrnná rýže, polenta, pšenice

ovoce a zelenina: všechny listové saláty, veškerá zelená zelenina, brambory, mrkev, chřest, rajčata, jablka, hrušky, červené bobulovité ovoce, višně, broskve
maso a ryby: slepice, hovězí a jehněčí játra (v malém množství), sladkovodní ryby
bylinky, koření: všechny čerstvé kuchyňské

bylinky – bazalka, kopr, koriandr, řeřicha, petrželka, šťovík, tymián
různé: vejce, luštěniny – semena a klíčky, zastudena lisované oleje – hlavně lněný a sezamový, piniové oříšky, mléčné produkty v malém množství

nápoje: jablečný mošt s vlákninou – čerstvě lisovaný, šťávy z bobulovin, ovocné a bylinkové čaje

Nevhodné

odbytá nebo žádná snídaně, margaríny, příliš horká jídla a nápoje

Omezte na minimum

kávu, chléb, ostré, uzené a smažené pokrmy, konzervy, hotové omáčky, light produkty

4. typ vlhký

Charakteristika

Nadváha, těžké nohy, vzácně žízeň. Časté je hromadění vody a vznik otoků, opakovaně pocit plnosti a nadýmání, potíže s klouby a páteří, únava, častá podrážděnost a špatná nálada.

Dobré potraviny

obiloviny: pohanka, ječmen, jáhly, polenta, rýže

ovoce a zelenina: všechny saláty s hořkou chutí – např. čekanka, čerstvá zelená zelenina, zelí, celer, cibule, jablka, bobuloviny, broskve
maso a ryby: slepice, kachna, bažant, jehněčí, krůta, divočina (v malém množství), sladkovodní ryby
bylinky, koření: ředkev, hořčičné semínko, bazalka, kopr, čerstvý zázvor, kmín, majoránka, oregáno, petrželka
různé: fazole adzuki, čočka, zastudena lisované oleje – zejména dýňový, olivy, semínka dýňová a slunečnicová
nápoje: horká voda, káva z obilovin s kardamomem, čaj z květů levandule a pomerančovníku, kopřivový, meduňkový a mátový čaj

Příležitostné

Stromečky v autech ohrožují zdraví

Berlín (ČTK) – Voňavé stromečky, které mají v autech kuřáků neutralizovat vzduch, jsou prý zdraví nebezpečné. Němečtí lékaři podle deníku Die Welt zjistili, že látky vyprchávající z voňavých stromků nebo olejových lampiček usnadňují usazování cigaretového kouře v těle. „Voňavé stromky v autech kuřáků nebezpečí rakoviny rovnou znásobují,“ tvrdí předseda svazu německých odborníků na krční a nosní choroby Michael Jaumann.

Zdroj: MF Dnes

Nevhodné

nepravidelnost a spěch při jídle. Vyhýbejte se všemu kyselému, studeným nápojům, sladkostem, ostrému koření, česneku, grilovaným, smaženým a konzervovaným pokrmům

Omezte na minimum

ovoce, vejce, pivo, víno

Horké potraviny

Horce působí podle čínského pojetí všechno ostré: koření jako chilli, pepř a skořice. Ale také vysokoprocentní alkohol, grilovaná masa a jehněčí. Tyto suroviny organismus roztápějí a stačí jich zkonzumovat malé množství.

Teplé potraviny

Teple účinkují téměř všechny čerstvé nebo sušené bylinky, hodně koření, sušené ovoce a cibule. Při jídle ohřívají tělo. Proto se také doporučuje na konci zimy kombinace teplých a neutrálních potravin.

Neutrální potraviny

Posilují tělo. Jsou také v jídelníčku nejvíce zastoupeny. Patří mezi ně pordukty z obilovin, luštěniny, houby, ořechy a kořenová zelenina – oblíbená je především mrkev.

Chladné potraviny

Chladně se chovají mléčné produkty, některé druhy zeleniny a ovoce a také saláty. Podporují tvorbu krve a tělních tekutin, zvlhčují buňky a sliznice. V létě pomáhají tělu nahradit vlhkost ztracenou pocením.

Studené potraviny

Studeně se projevuje především jižní ovoce, banány, rajčata a okurky. Rodí se v teplých oblastech, tam také lidem pomáhají, ochlazuje je. Kdo rychle prochladne, měl by se v chladných dnech těmto produktům raději vyhýbat.

Zdroj: Dieta

Kovy okolo nás

Stroncium

Jako pokračování seriálu *Toxické kovy kolem nás* jsem si pro čtenáře vybral stroncium. Jedná se o lehký kov alkalických zemin, jehož atomové číslo je 38 a relativní atomová hmotnost 87,6. Bylo objeveno až v roce 1790 Adairem Crawfordem – středověcí a starověcí alchymisté s ním tedy patrně nepracovali.

V přírodě se stroncium nachází v horninách. Běžně se vyskytuje v půdách, ovšem výhradně ve formě sloučenin, neboť čisté stroncium je velmi reaktivní. Stopová množství stroncía obsahuje i naše každodenní strava a každý z nás ho v sobě určité množství nosíme.

V periodické tabulce prvků se stroncium nachází hned pod vápníkem, což znamená, že kopíruje jeho vlastnosti. V chemických vazbách se – podobně jako vápník – vyskytuje pouze jako dvojmocné. V porovnání s atomem vápníku je atom stroncía jen o něco málo větší, čili může vápník nahrazovat v jeho molekulách i z tohoto hlediska. Dále platí, že v podstatě vše, co můžeme říct o metabolismu vápníku platí i pro stroncium.

Stroncium se stejně jako vápník dostává do organismu především v období růstu. Lze říci, že po ukončení růstu je asi 98 % vápníku a stroncía uloženo do kostí. Pro prenatální období platí, že jaké složení kostní tkáně má matka, takové bude mít i dítě. V dospělosti je pak hladina vápníku v krvi přísně hlídána, a pokud klesá a přísun vápníku z potravy je nedostatečný, aktivuje se zásoba z kostí. Připomeňme si, že optimální hladina vápníku je klíčová pro bezchybné fungování nervového systému; vápník uvnitř buněk je důležitou informační částicí.

Stroncium je tedy rovnoměrně „rozmičáno“ do organismu na ta místa, kde se vyskytuje vápník. U dospělého člověka o hmotnosti cca 70 kg se vyskytuje okolo 0,32 g stroncía oproti přibližně 1.000 g vápníku. Přírodní stroncium tedy nepředstavuje pro člověka zásadní problém a člověk se stabilními atomy stroncía žije bez problémů.

Problém nastal v okamžiku, kdy se do přírody dostalo radioaktivní stroncium, a zejména radioizotop stroncium 90. Do

přírody se dostal spolu s jinými prvky díky atomovým pokusům a jaderným haváriím, jako např. v roce 1986 v Černobylu. Stroncium 90 má poločas rozpadu 28,9 let a přeměňuje se nejprve na prvek yttrium 90. Yttrium se velmi rychle – s poločasem rozpadu 2,67 dne – přemění na prvek zirkonium 90. Při obou přeměnách se vyzáří beta částice, čili elektron, který se z atomu obrovskou rychlostí odmrští a ve volném prostoru doletí na vzdálenost cca jeden cm. V lidské tkáni jde o maximální dolet do jednoho cm – elektron zde totiž brzdí jiné částice. Tyto odstřelující elektrony se chovají jako ničivé „broky“, po nichž je organismus nucen zalepovat a opravovat „díry“.



Jaderná elektrárna v Černobylu po výbuchu

Vážnější problém nastane, dojde-li k poškození genové informace zapsané v DNA „utržením“ vazeb mezi jednotlivými nukleotidy. Tak vznikají mutace, které se opět organismus snaží opravovat podobným způsobem, jako opravuje řečník ve svém projevu chybně vyslovená slova. Pokud už ale vitální síly a zásoby energie v organismu na tyto procesy nestačí, vznikne problém například v podobě leukémie. Pokud by se teoreticky v kostech jedince kumulovalo množství jeden nanogram (1.000.000.000 krát menší než gram) znamenalo by to, že v prostoru jeho kostí dojde každou sekundu k vystřelení cca 16.000 elektronů. To je již takové množství radiační aktivity, které zcela jistě v průběhu let po čase vstřebání radiostroncía způsobí smrtelný problém. Množství radioaktivního stroncía 1 ng je přitom tak nepatrné, že i kdyby bylo z celého organismu sebráno do jednoho místa, nebylo by možné ho vidět pouhým okem – představovala by kuličku o průměru zhruba jedné setiny milimetru.



Zmiňované množství 1ng je tak nepatrné, že na jeden atom radioaktivního stroncía 90 v kosti připadá zhruba 300.000.000 atomů přírodních stabilních atomů stroncía. Opět názorná ilustrace toho, jak nepředstavitelně malé a vědeckými přístroji prakticky neměřitelné množství stačí, aby vznikl vážný zdravotní problém. Problematika stroncía 90 se týká prakticky celé populace severní polokoule. V naší zeměpisné

poloze se na zamoření půd stroncíem 90 podepsal nejvíce Černobyl. Nejvíce stroncía 90 mají v sobě lidé, kterým ještě v roce 1986 rostly kosti (ročníky zhruba od 1967), lidé, kteří byly počati několik měsíců před Černobylem a lidé, jež byli po roce 1986 počati z matek, které již v sobě radiostroncium mají akumulováno. Většímu riziku z této skupiny byli vystaveni ti lidé, kteří pobývali od začátku léta 1986 venku, v přírodě, konzumovali houby, mléčné výrobky a listovou zeleninu a navíc byli vychováni úzkostnějším způsobem (a to jsme byli v socialistickém Československu vychováni téměř všichni).

Přítomnost radiostroncía je spojována s vyšším výskytem leukémií, zhoršením krvetvorby, nádorovým bujením nejen kostních

tkání, a to i v roce 2008, to znamená více než dvacet let po expozici. Nezapomínejme na to, že poločas rozpadu stroncía 90 je 30 let. To znamená, že do roku 2008 se nerozpadla ještě ani jedna polovina celkového množství tohoto radioizotopu. Zajímavou kapitolou je kumulace stroncía 90 v zubech, jako ve speciální kostní tkáni. Např. u dětí, v jejichž mléčných zubech se stroncium kumulovalo, docházelo často ke špatnému vývoji druhých zubů, větší kazivosti, nebo se některé druhé zuby nevyvinuly vůbec. Detoxikace od radioizotopu stroncía je mezi jinými zakomponována v preparátu Joalis Ionyx. Pro ty z vás, kteří již dělají pokročilejší detoxikace je připraven speciální preparát Joalis Ionyx Sr. Závěrem bych rád připomněl, že detoxikace organismu je nejlepší, je-li prováděna preventivně dávno předtím, než v organismu nahromaděním celé škály toxinů, tedy i stopových množství stroncía 90, vznikne vážný problém.

Ing. V. Jelínek

Bércové vředy

Bércové vředy jsou onemocněním žilního systému. Tento systém nemá vlastní svalovinu a je poháněn stahy svalů a tlakem krve, zkrátka je v tomto směru zcela pasivní. Proto má na něj velký účinek zemská gravitace – člověk chodí vzpřímený a tlak sloupce tekutiny, kterou žilní systém představuje, je v dolních končetinách největší. Návratu krve v žilách proti směru toku brání žilní chlopně, které se uzavírají tak, aby krev nemohla proudit nazpět. Genetické vlivy a záněty v žilní stěně způsobují, že žíly ztrácejí svoji pevnost a pružnost, stahují se a tím k sobě žilní chlopně nedosahují. Může tak mezi nimi docházet ke stagnaci nebo i k návratu krve.

V žilních výdutích (městky, varixy) se vytvářejí krevní sraženiny (tromby). Tyto tromby se mohou utrhnout a způsobit embolii.

Žilní systém je velkým množstvím spojek propojen i s lymfatickými cévami. Lymfatické a žilní cévy jsou umístěny anatomicky vedle sebe, a tak se vzájemně ovlivňují. K problémům žilního systému tedy přistupují i velmi časté problémy v systému lymfatickém.

Stagnací krve a poruchou krevního oběhu v končetinách vznikají změny v kvalitě kůže a podkoží (trofické změny). Tyto změny mohou vést k rozpadu kůže a podkoží – vytváří se bérkové vředy, které se obvykle infikují, čímž vzniká celý chorobný proces nazývaný varikózní komplex čili souhrn různých obtíží souvisejících se žilním systémem.

Zásadní roli zde hrají genetické změny, a tudíž tvorbu žilních varixů (eventuálně následných vředů) najdeme v celých rodových liniích. Tyto dispozice se týkají kvality žilní stěny a následného zánětu v této stěně.

Zánět vzniká usazováním infekcí a dalších toxických látek, které v organismu a krevním systému kolují. Pochopitelně, že ke vzniku varixů přispívá i nevhodná strava, protože žilní stěna potřebuje k uchování pevnosti a pružnosti přísun určitých látek. Problematická je také nadměrná váha zatěžující krevní systém, ale např. i časté stání bez pohybu. To je zejména problém prodáváček, stomatologů a jiných profesí, které vyžadují dlouhé stání. Při chůzi pracují svaly udržující tok krve v žilním systému, čímž jej chrání před vznikem výdutí.

Těžko lze tedy zahojit bérkové vředy, jestliže žilní systém bude dále v katastrofálním stavu. Maximálně je možné bojovat proti infekci, a to udržováním hygieny, případně aplikací látek protiinfekčního charakteru. Žilní systém můžeme zlepšovat pomocí odstraňování zánětu. K tomu účelu se používají léky jako např. Grivenol, Detralex, užít lze ale také Ibuprofen nebo Acylpyrin, protizánětlivé látky je taktéž možné aplikovat lokálně, a to ve formě mastí nebo roztoků. V těchto prostředcích bývají přítomny výtažky z kaštanu, kostivalu nebo měsíčku zahradního.

Kvalitu žilního systému zkvalitňují rutiny obsažené v pohance, v černém rybízu, ale

i v jiných potravinách. Celkový protizánětlivý účinek mají omega kyseliny, tedy kyseliny nacházející se zejména v rybím, ale také v pupalkovém či lněném oleji. Velmi důležitá je i protizánětlivá strava, tedy taková, která stimuluje produkci prostaglandinů, jakožto protizánětlivých látek produkovaných našim organismem. Jsou to zejména ryby, zelenina, různá jádra a oříšky. Naopak produkci prostaglandinů brzdí červené maso, cukr a potraviny s vysokým glykemickým indexem. K zánětům vede také nadměrná přítomnost tzv. volných radikálů, které můžeme neutralizovat antioxidanty – vitamin C, E nebo látky obsažené v zeleném čaji nebo červeném víně. I takové obyčejné potraviny jako je česnek a cibule mají protizánětlivý účinek. Lidová medicína doporučuje tuto zeleninu nejen jíst, ale využívat ji např. i k různým zábalům (cibule) postižených míst apod.

Detoxikační medicína jde za problémem hlouběji a pomocí speciálních preparátů se snaží odstranit z žilní stěny infekce a detoxikovat ji od toxických látek, které se v ní usazují – jsou to především toxické kovy, radioaktivní látky a často i některé léky. Jedná se především o antibiotika, která podporují růst plísni. A právě plísně jsou při hojení bérkových vředů velkým problémem. Použijeme tedy preparáty Venadren, Antimetol, Atb aj.

Důležité je rovněž udržet v dobré kondici celkový oběh, protože arterioskleróza a ne-

dostatečná funkce srdce zhoršuje oběh i v žilním systému. Tento problém je třeba řešit jak léky běžně používanými v kardiologii, tak léky přírodními. Z detoxikační medicíny přichází v úvahu CorDren, Metabol, Metabex.

Zapomenout nesmíme ani na přítomnost vitaminů, především A, E a skupiny B. Lidová medicína doporučovala přikládat na postižené končetiny obklady z droždí; to je sice významným zdrojem vitaminů skupiny B, nepřináší však vitamin B12, který může být aplikován injekčně, ve formě tablet i přímo na postiženou končetinu. Kromě běžné hygieny bych ještě doporučil ozařování biolampou s hojivými i baktericidními účinky.

Bércové vředy je možné zahojit – dokonce to není nějak zvlášť velký problém, pokud ovšem není žilní systém devastován natolik, že je již jakákoli úprava nemožná. Doporučuji každému, aby se neoháněl věkem a nepovažoval sedmdesátiletého člověka za starého a nezahojitelného. Vytváření věkových limitů v mozku totiž vede ke stárnutí. Ve vyšším věku je pochopitelně nutné udržovat přísnější životosprávu i skromnější životní styl a preventivně dbát na to, aby v organismu nevznikaly zbytečné záněty. Není ale prakticky žádný důvod, proč by nemoc nemohla být vyřešena, i když je člověku 70 nebo 80 let.

MUDr. Josef Jonáš

Příležitostné

Pomoc v boji s rakovinou

Buňky lidí odolných vůči rakovině mohou být použity pro pacienty, kteří s rakovinou bojují. Tým vědců ze Severní Karoliny už dostal povolení od Amerického úřadu pro léky a potraviny (FDA), aby začal s testy na lidech. Imunitní buňky, které dokážou bojovat proti rakovině, budou nemocným implikovány injekcí.

Teoreticky dokážou s rakovinou bojovat všichni lidé. Mají k tomu imunitní buňky NK, které by měly být schopny rakovinné buňky identifikovat a zlikvidovat. Jaká je jejich účinnost, se přesně neví, ale u jednotlivých lidí se liší. Vědci ze Severní Karoliny nyní objevili, že existuje další typ imunitních buněk, které jsou schopny bojovat s rakovinou ještě lépe. Jde o granulocyty. Také jejich účinnost je různá případ od případu.

Pokusy ukázaly, že schopnost ničit rakovinné buňky klesá u lidí nad padesát let. Tento pokles je velmi výrazný, zejména je-li člověk ve stresu a v zimním období. Podle odborníků se od listopadu do dubna snižuje téměř na nulu.

Aktuálně

Pozor na naběračky

Praha (ČTK) – ministerstvo zdravotnictví varuje před několika nebezpečnými naběračkami z Číny, které obsahují zdraví ohrožující karcinogenní látky. Laboratorními testy byl ve výrobku zjištěn obsah anilínu. Výsledky senzorické analýzy prokázaly, že výrobek při tepelné zátěži odpovídající doporučené teplotě použití vykazuje pach a smyslově ovlivňuje potraviny, které jsou s ním v kontaktu. Riziko pro spotřebitele spočívá v tom, že při styku tohoto výrobku s potravinami nebo připravovanými pokrmy může dojít k jejich kontaminaci karcinogenními látkami.

Dovozci a distributoři jsou povinni výrobek okamžitě stáhnout z trhu. Ministerstvo zdravotnictví dále upozorňuje spotřebitele, že dovozce nebo distributor je povinen umožnit zákazníkům, kteří si výrobek zakoupili, aby jej mohli vrátit zpět na jeho náklady.

Více informací a vyobrazení na www.mzcr.cz.



Zdroj: MF Dnes, www.mzcr.cz

Příležitostné

Pasty ohrožují zdraví dětí

Praha (Iep, ČTK) – Na českém trhu se objevily dětské zubní pasty, které mohou vážně ohrozit zdraví dětí. Ministerstvo zdravotnictví vydalo varování před pastami Večerníček a Ferda, které obsahují látku DEG, která má škodlivé účinky na ledviny a nervovou soustavu. „Proto se ve výrobcích určených pro ústní dutinu nesmí používat,“ řekl hlavní hygienik Michael Vít.

Přítomnost škodlivé látky zjistili odborníci právě u šedesátigramových zubních past večerníček tuti-fruti, Ferda apple (jablečná) a Ferda strawberry (jahodová). Všichni spotřebitelé, kteří zdravotně závadné zboží zakoupili, je mohou na náklady dovozce vrátit. Dovoze a distributoři jsou také povinni zmíněné pasty okamžitě stáhnout z trhu. Potíž je v tom, že se na podobné případy toxických látek v zubních pastách, ale i v hračkách nebo potravinových doplncích apod. přijde pouze náhodou: pokud někde v Evropské unii proběhne jejich test. Díky systému celoevropského varování se o výsledcích ihned dozvědí všechny země. Jinak výrobci nemají povinnost předkládat při vstupu na trh potvrzení, že jsou jejich výrobky bezpečné.

Mluvíci ministerstva zdravotnictví Tomáš Cikrt uvedl, že žádný stát na světě nedokáže uhlídat a kontrolovat všechny výrobky, které na jeho trh přicházejí. „Každá taková kontrola na obsah cizích škodlivých látek stojí velké peníze a z toho důvodu ani neplánujeme, že bychom zavedli cílenou kontrolu všech dětských výrobků,“ řekl Cikrt. Za nezávadnost výrobků je podle něj odpovědný výrobce nebo dovozce. „Na podobné škodliviny se proto dá přijít jen při náhodných nebo naopak cílených akcích, ale nevylučuji, že se právě na dětské pasty naše kontroly brzy zaměří,“ dodal.

Zdroj: 100+1

Zdroj: MF Dnes

Pokračujeme v tradici

Pro všechny, kteří poznali neuvěřitelné účinky metody řízené a kontrolované detoxikace organismu podle MUDr. J. Jonáše, a pro všechny ostatní, kteří o ní slyšeli a zajímají se o ni, je tu



JONÁŠŮV KROK ZA ZDRAVÍM 2008



Stolní celobarevný kalendář na rok 2008 opět s recepty zdravých, nezahleňujících jídel, a s detoxikačními radami zaměřenými tentokrát na nejčastější zdravotní problémy, které většinu z nás trápí.

Objednávky

ECC, U Řepické zastávky 1293, 386 02 Strakonice, tel. 383 321 741, nebo ECC, Na Výhledech 8, 100 00 Praha 10, tel.: 274 781 415, 604 247 774
Cena 1 výtisku kalendáře: 109,- Kč + 80,- Kč poštovné a balné

Novinky na www.joalis.cz.

Vážení spolupracovníci,
v minulém vydání jsme vás upozornili na umístění zpracovaných videozáznamů přednášek z letní školy 2007. Nově jsme nyní do sekce videa umístili tyto záznamy:

- v sekci videa (neveřejná) naleznete zpracovaný záznam přednášek MUDr. Josefa Jonáše a Ing. Vladimíra Jelínka z kongresového dne v Brně ze dne 13. 10. 2007.
- v sekci videa (veřejná) je připravena další veřejná přednáška MUDr. Josefa Jonáše a Ing. Vladimíra Jelínka konaná dne 18. 10. 2007 v Brně. Shlédnutí tohoto videostream záznamu můžete doporučit svým klientům.

Dále si vám dovoluujeme připomenout, že přístup k záznamům v sekci neveřejná videa umožňuje systém po přihlášení pod přiděleným jménem a heslem. Až poté se videa v nabídce neveřejná zobrazí a lze s nimi pracovat.

Soubory je možné buď sledovat přímo on-line (videostream technologií) nebo lze soubory uložit do vašeho počítače, a to v nižší či vyšší záznamové kvalitě. Záleží jen na možnostech vašeho internetového připojení. Využitím lepší zvukové záznamové techniky se nám podařilo dosáhnout čistší zvukové stopy záznamu. Věříme, že umístění nových videostream záznamů přivítáte.

Za JOALIS s. r. o. Jan Gonda – obchodní ředitel

Zdravě & chutně

Dnes s Mgr. Evou Jonášovou

Rýžový pudink s mákem

200 g rýže natural, 3/4 l sójového mléka, 40 g loupáných mandlí, 1 lžice medu, máslo, pomeranč, přírodní cukr, lístky čerstvé máty

Oloupané pomeranče nakrájíme na tenké plátky, položíme na plech, posypeme cukrem a pečeme při 120 °C asi 30 minut. K propláchnuté rýži přidáme nasekané mandle, dvě lžice máku lžici medu, špetku soli a přilijeme sójové mléko. Vaříme do změknutí rýže. Mísu vyložíme pečenými pomeranči a přidáme ochucenou vařenou rýži. Dozdobíme lístky máty a plátky pomeranče.

Jablečný koláč s tofu

šálek hladké pohankové mouky, šálek pohankové krupice, půl šálku přírodního cukru, 2 lžičky kypřicího prášku bez fosfátů,



700 g jablek, kostka neochuceného tofu, 2 lžice medu, sáček skořicového cukru, mandle, máslo, sůl

Z mouky, krupice, cukru, kypřicího prášku a špetky soli vytvoříme sydkou směs, kterou rozdělíme na tři části. Jablka a tofu nastrouháme, přidáme med, mandle a skořicový cukr a tuto hmotu rozdělíme na dvě části. Na vymaštěný plech postupně vrstevíme sydkou směs a na ni jablečnou. Na vrchní vrstvu naskládáme plátky másla a ve vyhřáté troubě pečeme asi 50 minut. Pro slavnostní příležitosti ozdobíme šlehačkou.

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



LETNÍ ŠKOLA S MUDr. JOSEFEM JONÁŠEM A ING. VLADIMÍREM JELÍNKEM ve dnech 20.–25. 7. 2008 Hotel FONTÁNA I Luhačovice – Jurkovičova alej 857



ZÁVAZNÁ PŘIHLÁŠKA

Poštovní adresa:

jméno, příjmení, titul:

ulice:

PSC:

město:

telefon: e-mail:

Fakturační adresa:

jméno/firma:

ulice:

PSC:

město:

IČO: DIČ:

Poplatek za pobyt

Letos jsme se snažili vyhovět také požadavkům na náročnější bydlení. Viditelně označte, jaké ubytování si přejete – tato částka vám bude fakturována:

1. plný pobyt JEDNÉ OSOBY ve dvoulůžkovém pokoji: 7.400,- Kč

2. plný pobyt JEDNÉ OSOBY ve dvoulůžkovém pokoji „PLUS“: 8.400,- Kč

3. plný pobyt osoby v jednolůžkovém pokoji: 9.600,- Kč

4. plný pobyt osoby v jednolůžkovém pokoji „PLUS“: 11.000,- Kč

5. účastnický poplatek: 2.600 Kč

Plný pobyt zahrnuje ubytování (5 nocí) včetně snídaní, obědů, večeří a účastnického poplatku za konferenční služby. V ceně je také slavnostní raut s hudbou. Stravování začíná večeří v neděli 20. 7. a končí obědem 25. 7. 2008. Kategorie ubytování: „PLUS“ označuje pokoje s novým vybavením a zrekonstruovanou koupelnou. Ostatní pokoje jsou se starším vybavením a původními koupelnami. **Možnost č. 5 – účastnický poplatek se vztahuje pouze na ty účastníky, kteří budou na přednášky docházet/dojíždět, případně zvolí bydlení v jiném hotelu nebo penzionu.**

Pokud vyplňujete na jednu přihlášku více osob, označte to vedle poplatku za pobyt (např. 7.400,- Kč x 2 osoby).

Spolubydlení

V případě dvoulůžkových pokojů vyplňte laskavě jméno svého spolubydlicího:

.....

Stravování v hotelu

Snídaně se podává formou bufetu, obědy a večeře roznáškou. Vzhledem k tomu, že jde o lázeňský hotel, lze požádat i o dietní stravu.

☐ Ano, požaduji zvláštní dietu:(upřesněte)



Doprava

Luhačovice jsou velmi dobře dopravně dostupné, a proto bude firma Joalis tentokrát zajišťovat jen přepravu účastníků od vlakového a autobusového nádraží do hotelu Fontána I.

Potřebuji dopravit do hotelu:

☐ ANO

☐ NE

(Zaškrtněte zvolenou variantu – jde zatím o orientační průzkum, abychom věděli, zda bude o tuto službu vůbec zájem. Podrobnosti o organizaci dopravy do hotelu budou uvedeny až v pokynech pro účastníky, které budeme rozesílat spolu s fakturami opět přibližně koncem června.)

Hotel FONTÁNA I

Hotel se nachází ve velmi hezkém přírodním prostředí, zhruba na polovině cesty mezi lázeňským centrem a přehradou. Naskytá se zde možnost aktivního trávení volného času, ať už jsou to vycházky do města, do přírody nebo koupání v přehradě. Také hotel poskytuje řadu možností sportovního vyžití. Všechny pokoje jsou vybaveny koupelnou a WC. Podrobnosti a obrázky hotelu naleznete na webových stránkách www.hotelfontana.cz.

Platební údaje

Platby zasílejte na účet číslo 2500256001/2700, HVB Bank Czech Republic a. s., nám. Republiky 3a, 110 00 Praha 1
IBAN: CZ2627000000002500256001

Swift Code: BACXCZPP

Pobyt prosím uhrad'te nejpozději do 30. 4. 2008.

Kapacita letní školy je tentokrát omezena na 80 účastníků a přednost bude dána těm, kteří budou řádně přihlášení a budou mít pobyt uhrazen v termínu. Děkujeme za pochopení.

Přihlášky a kontakty

Vyplněné přihlášky zasílejte na adresu Joalis s. r. o., Na Florenci 19, 110 00 Praha 1, a to nejpozději do 31. 3. 2008.

Případné dotazy a informace vám rádi podáme na tel. 245 005 301 nebo 724 090 525 (Marcela Václavková), e-mail: m.vaclavkova@joalis.cz.

Poznámky

.....

.....

.....

.....

.....



AKCE

6. 2. 2008 – Economy Class Company, 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 – 205511314/0300 (ČSOB) nejpozději do 1. 2. 2008. Po tomto datu bude místo nabídnuto dalším zájemcům. Jako variabilní symbol použijte své registrační číslo v ECC.

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

NUTNO SE PŘIHLÁSIT PŘEDEM!

7. 2. 2008 – Brno

K I – ZÁKLADNÍ KURZ ŘÍZENÉ

A KONTROLOVANÉ DETOXIKACE

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

Doba konání: 8.45–16.30 hod.

Vstupné: 600,- Kč

Informace: Body Centrum, Cejl 7,

602 00 Brno, tel.: 545 241 303

NUTNÉ PŘIHLÁSIT SE CO NEJDŘÍVE

13. 2. 2008 – Euro centrum Kino Junior, Jablonec nad Nisou

VEŘEJNÁ PŘEDNÁŠKA ING. JELÍNKA

V RÁMCÍ JEHO TURNÉ

Veřejná přednáška Ing. Jelínka na téma „Detoxikace organismu“.

Doba konání: 17.30–19.30 hod.

Vstupné: 50,- Kč

Předprodej vstupenek: paní Málková, tel. 483 341 242, 777 245 860

20. 2. 2008 – Economy Class Company, 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 – 205511314/0300 (ČSOB) nejpozději do 15. 2. 2008. Po tomto datu bude místo nabídnuto dalším zájemcům. Jako variabilní symbol použijte své registrační číslo v ECC.

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

NUTNO SE PŘIHLÁSIT PŘEDEM!

20. 2. 2008 – hotel Olšanka, Táboritská 23, Praha 3 – Žižkov

ZÁKLADNÍ KURZ DETOXIKAČNÍ

MEDICÍNY MUDR. JOSEFA JONÁŠE

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

Přednášející: Ing. Vladimír Jelínek

Doba konání: 9.00–15.00 hod.

Cena školení: 500,- Kč (úhrada přímo na místě)

Přihlášky: ECC Praha, tel./fax 274 781 415, email: eccpraha@joalis.cz

NUTNO SE PŘIHLÁSIT PŘEDEM!

28. 2. 2008 – Brno

K II – POKRAČOVACÍ SEMINÁŘ PRO

MAJITELE PŘÍSTROJE SALVIA

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

Doba konání: 8.45–16.30 hod.

Vstupné: 600,- Kč

Informace: Body Centrum, Cejl 7, 602 00 Brno, tel.: 545 241 303

NUTNÉ PŘIHLÁSIT SE CO NEJDŘÍVE!

5. 3. 2008 – Economy Class Company, 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 – 205511314/0300 (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 Praha, tel./fax: 274 781 415, e-mail: eccpraha@joalis.cz

NUTNO SE PŘEDEM PŘIHLÁSIT!

19. 3. 2008 – Economy Class Company, 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 – 205511314/0300 (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 Praha, tel./fax: 274 781 415, e-mail: eccpraha@joalis.cz

NUTNO SE PŘEDEM PŘIHLÁSIT!

19. 3. 2008 – hotel Olšanka (výstavní sál), Táboritská 23, Praha 3

POKRAČOVACÍ 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 pomocí detoxikace trvale zhubnout?

Lektor: Ing. Vladimír Jelínek

Doba konání: 9.00–15.00 hod.

Cena kurzu: 500,- Kč

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

NUTNO SE PŘEDEM PŘIHLÁSIT!

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

Redakčně zpracovala: Mgr. D. Mollerová. Grafik: M. Hovorková. Foto: J. Gonda, Mgr. Eva Jonášová.

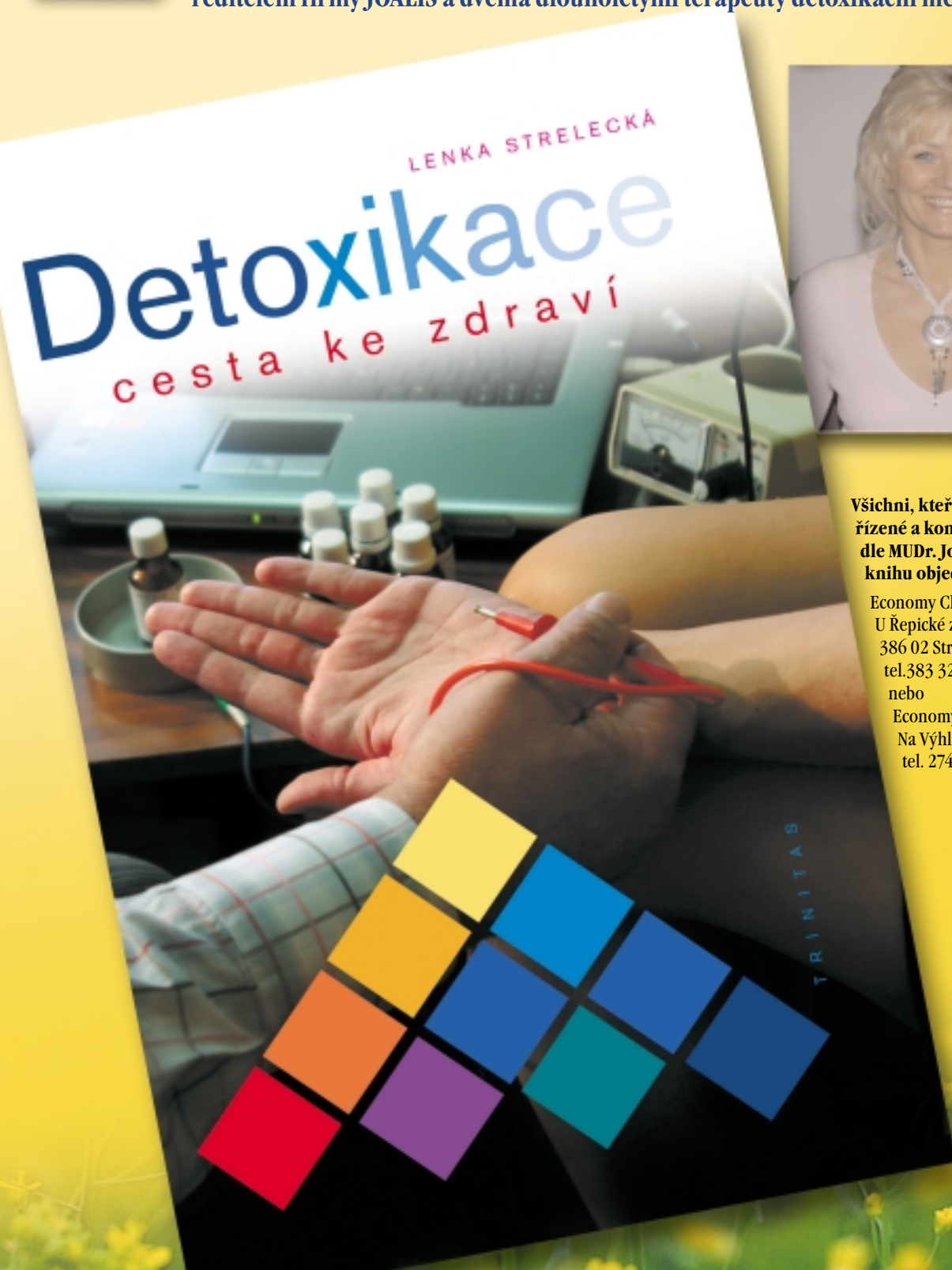
Task: Remedia s. r. o., Záhřebská 148/50, 120 00 Praha 2. Evidován pod č. MK ČR E 14928.

Vážení čtenáři,
rádi bychom vás upozornili na právě vycházející knihu

Detoxikace – cesta ke zdraví

slovenské novinářky, scénáristky, televizní reportérky a fotografky PhDr. Lenky Strelecké, která zde mimořádně srozumitelnou beletristickou formou přibližuje některé případy z detoxikační praxe.

Svou vřelou lidskostí a autorčinou mimořádnou schopností empatie tyto příběhy jistě zaujmou široké čtenářské vrstvy. V knize se dále v několika rozhovorech představuje nejen MUDr. Josef Jonáš a Ing. Vladimír Jelínek, ale čtenáři se seznámí také s obchodním ředitelem firmy JOALIS a dvěma dlouholetými terapeuty detoxikační medicíny.



Všichni, kteří se zajímají o metodu řízené a kontrolované detoxikace dle MUDr. Josefa Jonáše, si mohou knihu objednat na adrese:

Economy Class Company s. r. o.,
U Řepické zastávky 1293,
386 02 Strakonice,
tel. 383 321 741
nebo

Economy Class Company s. r. o.,
Na Výhledech 8, 100 00 Praha 10,
tel. 274 781 415, 604 247 774