

**Téma měsíce:
Okruh srdce**

Viry

**Nejsem případ
pro psychiatra**

Jazyk a chuť

Víte, co jíte?

Stejně jako je jarní příroda plná nové, svěží, tvořivé energie, je i jarní číslo bulletinu přímo nabitě novinkami, které jsme pro vás připravili. Co tedy v tomto čísle najdete?



Začneme novinkou v sortimentu Joalis. Tou je již delší dobu očekávaný preparát Cortex, určený k detoxikaci mozkového kmene. Více se o něm dozvíte tradičně v článku MUDr. Jonáše v rubrice Galerie preparátů.

Do seriálu v rubrice Rizikové potraviny jsme tentokrát zpracovali téma Mořské produkty. Článek přináší odpovědi například na to, proč je konzumace mořských produktů důležitá, čím tělu prospívají a čím naopak škodí, jaké jsou nevýhody, ba dokonce rizika konzumace mořských náhražek a zda umíme dary moře vůbec správně jíst. K článku jsme připojili novou rubriku s názvem „Víte, co jíte?“ V ní jsou shrnuty výsledky spotřebitelských testů rybích prstů. Dlužno dodat, že jsou mnohdy překvapivé...

Nová je také rubrika Ohlasy klientů. V ní si můžete přečíst příběh jedné z klientek MUDr. Jonáše. Článek má výmluvný název: „Nejsem případ pro psychiatra. Mám jen' toxicky zanesený organismus.“ Pokud vás článek zaujme a budete si chtít přečíst příběhů více, podívejte se na stránky www.joalis.eu. Najdete tam stejnojmennou rubriku s vyprávěními o osudech dalších lidí, kteří se rozhodli řešit své problémy pomocí metody řízené a kontrolované detoxikace.

Abychom vám usnadnili orientaci na webových stránkách zabývajících se detoxikací, připravili jsme malý návod, který vám pomůže najít vždy právě to, co hledáte. Článek „Kam mám jít, když hledám...?“ si můžete přečíst v rubrice Joalis online.

Poslední novinkou tohoto bulletinu, kterou bych chtěla zmínit, je slovníček pojmů. Z článků v tomto čísle jsme vybrali odborné termíny, které se sice často používají, ale přesto se stává, že čtenáři mívají o jejich definici jen povšechnou představu. Začátečnickům může slovníček usnadnit orientaci v tématu, pokročilejší čtenáři ho mohou využít například ke kontrole svých znalostí.

Ty z vás, kdo upřednostňují online komunikaci, bych ještě ráda nalákala na jeden velmi zajímavý projekt, který právě běží na naší facebookové stránce. Jedná se o... Ale co bych vám vyprávěla... Vždyť stačí pár kliknutí a sami to zjistíte dříve, než byste dočetli tento úvodník...

Hezkou zábavu!

Petra Kotková
Mgr. Petra Kotková

Myšlenka pro tento měsíc

Daruješ-li člověku rybu, nakrmíš ho na jeden den. Naučíš-li ho lovit, dáš mu potravu pro celý život.

(čínské přísloví)

Srdce a detoxikace

Tradiční čínská medicína nazývá srdce vládcem všech orgánů. Toto pojmenování rozhodně není náhodné. Vždyť je to právě srdce, které zabezpečuje chod celého organismu! Srdce je zvonek

lidského života a k tomu, aby bilo pravidelně a dlouhá léta, je potřeba jej důkladně detoxikovat. A právě očista srdce je na poli detoxikace jedním z nejsložitějších a nejtajemnějších článků...



Cortex

Srdeční arytmie, cukrovka, obezita nebo třeba zvonění v uších – všechny tyto nepříjemnosti může mít na svědomí toxická zátěž v mozku. Detoxikace jednotlivých částí

mozku je pro správné fungování lidského organismu nesmírně důležitá. MUDr. Jonáš vám představí nový preparát Cortex, zaměřený na očistu mozkového kmene.



Rybí prsty

Trh s potravinami nabízí nepřeberné množství výrobků, označovaných jako kvalitní, bio, výhodné, ... Je tomu ale skutečně tak? Abychom vám při příštích



nákupech usnadnili výběr, připravili jsme pro vás novou rubriku s názvem „Víte, co jíte?“, v níž budeme pravidelně zveřejňovat výsledky testů kvality nejrozličnějších výrobků. Rubriku zahajujeme testem rybích prstů. Výsledky jsou opravdu překvapující...

19



Emoce, biorytmus a detoxikace

O tom, že všechno má svůj pevný řád, není pochyb. Málokdo však ví, že také lidské emoce jsou zvláště naprogramovány a mění se během dne i celého roku. Za našimi výkyvy nálad obvykle nestojí pouze situace, v níž se právě nacházíme. Existuje totiž něco, čemu říkáme přirozené střídání nálad. Jak správně naložit se svým biorytmem a jak využít přirozené plynoucí emoce během dne ve svůj prospěch prozradí Ing. Vladimír Jelínek.

úvodník	2
téma měsíce: okruh srdce Srdce a detoxikace	4
mikrobiologie Viry – 2. část	6
zachyceno v síti Kosmetika může ovlivnit chování dětí	10
galerie preparátů Cortex	11
orgány čínského pentagramu Jazyk a chuť	12
MUDr. Jonáš radí Vyrážka po Bambi olejích	14
mýty a legendy o zdraví Co jste (ne)věděli o chřipce	15
strava & metabolismus Mořské produkty	16
víte, co jíte? Rybí prsty	18
umění emocí Emoce, biorytmy a detoxikace	19
co vás zajímá Na stopě alergiím: rozhovor s MUDr. Jonášem	22
ohlasy klientů Nejsem případ pro psychiatra. Mám „jen“ toxicky zanesený organismus	24
Joalis online Kam mám jít, když hledám...?	25
za zdravím na zahrádce Česnek kuchyňský, konvalinka vonná	26
slovníček pojmů	27
zdravě & chutně Zapečený kuskus, dušená cuketa s těstovinami	28
kalendář akcí Připravované akce	29

**Bulletin
informační a celostní
medicíny**

2/2012
březen–duben

Redakční rada

MUDr. Josef Jonáš
Ing. Vladimír Jelínek
Mgr. Marie Vilánková

Redakční zpracování

Mgr. Petra Kotková
p.kotkova@joalis.eu
tel. 602 681 495

Mgr. Alena Rašková
a.raskova@joalis.eu
tel. 602 694 295

Grafická úprava

Martina Hovorková

Vydavatel

Joalis s. r. o.
Orlická 2176/9
130 00 Praha 3
IČO 25408534
www.joalis.eu

Tisk

Remedia s. r. o.
Záhřebská 148/50
120 00 Praha 2

Distribuce v ČR

Economy Class Company, s. r. o.
Na Výhledech 1234/8
100 00 Praha 10

Evidován pod č. MK ČR E 14928

**Foto na titulní straně
a na str. 32**

www.samphotostock.cz

Společnost Joalis s. r. o.
má certifikovaný systém řízení
kvality dle normy ISO 9001.





Často můžeme slyšet přirovnání, že nějaké město či zařízení je srdcem čehosi. Jako příklad uvedu známou větu: *Praha je srdcem Evropy*. Takovým tvrzením vyjadřujeme, že zmíněná oblast nebo zařízení je centrem, něčím nepostradatelným a velice důležitým. S tím můžeme souhlasit i z hlediska lidského organismu.

Srdce & detoxikace

Srdce je křehký orgán a jeho onemocnění patří k velmi častým příčinám vzniku závažných chorob, nebo dokonce smrti. Často však spojujeme srdce s cévním systémem, takže hovoříme o srdečně-cévním systému. Do tohoto systému patří nejen srdce, ale také tepny a žíly neboli arterie a vény. Z hlediska detoxikace to však není tak jednoznačné a srdce se jeví jako velice komplikovaný orgán.

Pojďme si anatomicky rozebrat tkáň, z níž je srdce tvořeno. Velice často se hovoří o **srdečním svalu**. Srdeční sval neboli myokard je tkání, která se věkem oslabuje. Toto oslabení se týká takzvané kontrakční schopnosti. Srdeční sval svým stahem vypuzuje krev do tepenného systému a naopak roztažením (diastolou) tuto krev ze žilního systému nasává. Tím udržuje v chodu dynamiku krevního oběhu. Jestliže schopnost kontrakce zeslábné, hovoříme potom o srdeční nedostatečnosti. Tato porucha vede k závažným důsledkům, především se jedná o nedostatečnou cirkulaci, pružnost, hromadění krve v jednotlivých částech těla, následkem čehož dochází k otokům. Člověk musí brát léky povzbuzující kontrakční schopnost srdce. Jen pro zajímavost: tyto poruchy znali již staří Indové. Ti k podpoře správné činnosti srdce používali náprstník (*Digitalis*).

Další tkání srdce je **výstelka** (endokard). Ta pokrývá celou vnitřní dutinu srdce a překrývá i chlopně. Záněty výstelky způsobují nejen vznik sraženin v srdci (trombů), ale poškozují i funkci srdečních chlopní, kterých je v srdci celá řada. Záněty srdeční nitroblá-

ny, jak se česky endokard nazývá, vznikají především jako důsledek některých infekcí, například streptokokových a dalších.

Další tkání srdce je **srdeční nervový systém** (*systema conducens cordis*). Tento systém se skládá ze dvou uzlíků, v nichž vznikají elektrické impulzy. Ty se rozvádějí nervovými vlákny po srdečním svalu. Rytmus je velmi důležitý pro srdeční „timing“, tedy pro to, aby srdce tlouklo pravidelně a v přijatelné frekvenci. Musí docházet k postupnému stahování srdečního svalu tak, aby krev byla vypuzována správným směrem.

Poruchy srdečního rytmu se léčí většinou pomocí léků, anebo chirurgickým zásahem do příslušných nervových vláken srdce. Pro Čechy má tento systém léčby svůj zvláštní význam, neboť první, kdo jej objevil a popsal, byl Jan Evangelista Purkyně, po němž se vlákna vedoucí tyto elektrické impulzy jmenují. Toxické zátěže a ložiska velmi často vedou k potížím s takzvanou srdeční arytmií. V rubrice Galerie preparátů se zmiňují o tom, že do této funkce zasahuje i mozkový kmen, přesněji jeho část nazývaná *pons* (most).

Tím však výčet tkání srdce nekončí. Srdce je tvořeno rovněž poměrně komplikovanou vazivovou kostrou, která udržuje jeho tvar a zpevňuje některé jeho části. Také všechny chlopně jsou tvořeny vazivem. Víme, že vazivo je velice důležitou tkání ve stavbě orgánů. Toxické zátěže a ložiska ve vazivu způsobují závažné poruchy v kterémkoliv orgánu. Rovněž v srdci ovlivňují celou řadu funkcí.

Neměli bychom zapomenout ani na **osrdečník**, vak, který obklopuje srdce. V něm mohou vznikat záněty, které způsobují produkci tekutiny. Takže nejen sám zánět, způsobený některými mikroorganismy, ale také tekutina nahromaděná v osrdečnickovém vaku brání srdeční akci. Osrdečník je v čínské medicíně pokládán za orgán, jehož energetická porucha má velice silný vliv na psychiku a způsobuje celou řadu psychických poruch.

Srdce je pochopitelně výrazně závislé na lidských emocích a také lidskou emocionalitu ovlivňuje. Dominantním emocionálním projevem srdce je strach, konkrétně strach ze smrti. Proto lidé, kteří nemají v pořádku energii srdce, projevují takzvané hypochondrické tendence, často se zabývají vlastní smrtí, a to jak ve svých úzkostech a depresích, tak ve svých snech.

Je známo, že například prvním symptomem infarktu myokardu (poškození cévního systému srdce) bývají velice silné pocity úzkosti a strachu ze smrti. Mezi základní ošetření tohoto problému patří aplikace psychoaktivních léků, které postiženého člověka rychle zbavují úzkostného pocitu, jenž je velmi stresující a může sám o sobě silně poškodit organismus.

Tím se dostáváme k další části srdce, takzvanému **koronárnímu systému**. Koronární arterie jsou tepny, které se plazí po srdečním svalu a tenkými vlásečnicemi se do něj zanořují. Přivádějí k srdci kyslíčnou krev. Srdeční sval je hned vedle mozku druhým orgánem, který je závislý na přísunu kyslíku. Pokud je přísun kyslíku

snížen, člověk trpí ischemickou srdeční chorobou nebo anginou pectoris, případně – při akutním nedostatku kyslíku – vzniká infarkt myokardu. V tomto případě jde o rozpad tkáně, kterou příslušná céva zásobuje.

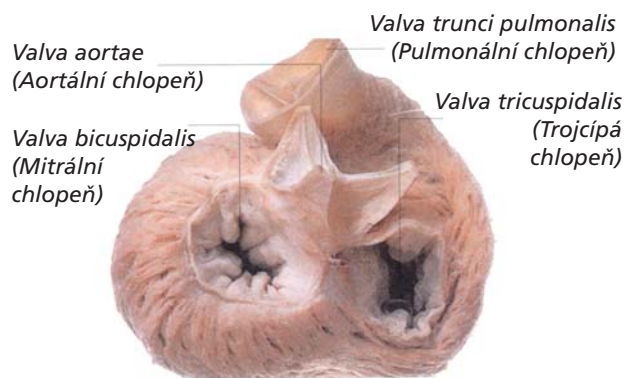
Znalce čínské medicíny a detoxikace výčet těchto tkání upozorňuje na to, že srdce je sice pokládáno za jeden z pěti mateřských orgánů, ale že to s ním není tak jednoduché. Srdce je výrazně ovlivňováno dalšími orgány pentagramu. Velký vliv na něj mají játra, ledviny a slezina. Játra, jak víme, ovlivňují nejen vazivový, ale i nervový aparát srdce a také kvalitu vaziva v koronárních cévách. Slezina ovlivňuje kvalitu srdečního svalu, ale také osrdečník, protože jeho vnitřní strana je pokryta epitelem, který patří pod vliv sleziny. Sám osrdečníkový vak je pochopitelně tvořen vazivem.

Slezina také spolu s ledvinami ovlivňuje kvalitu výstelky cévní a srdeční. Sice máme preparát **CorDren**, ale nemůžeme se spoléhat na to, že právě on vyřeší všechny srdeční problémy a že bude jeho užívání dostatečnou prevencí k tomu, aby nedošlo k poruše srdeční činnosti. Velice zásadní a důležitou úlohu hraje info-energetická kvalita ostatních orgánů tak, jak jsem je vyjmenoval.

Energie jater, představující agresi, úzkost nebo strach, je velice zásadní energií. Poškozuje celou srdeční strukturu. Rovněž špatná energie ledvin rozhodně nezaručí, že naše srdce bude dlouhodobě zdravé. Naopak může způsobit celou řadu srdečních dysfunkcí. Chceme-li odstranit ložiska z myokardu a tím zabránit ochablosti srdečního svalu, takzvanému „stařeckému srdci“, musíme věnovat péči prozvěmě slezině.

V otázce zdravého srdce hraje důležitou úlohu ještě také **krevní tlak**, vytvářený díky reaktivitě cévního systému. Škodlivý vliv na srdce má vysoký tlak, protože srdce musí protlačovat krev proti velkému odporu.

Vazivový srdeční skelet

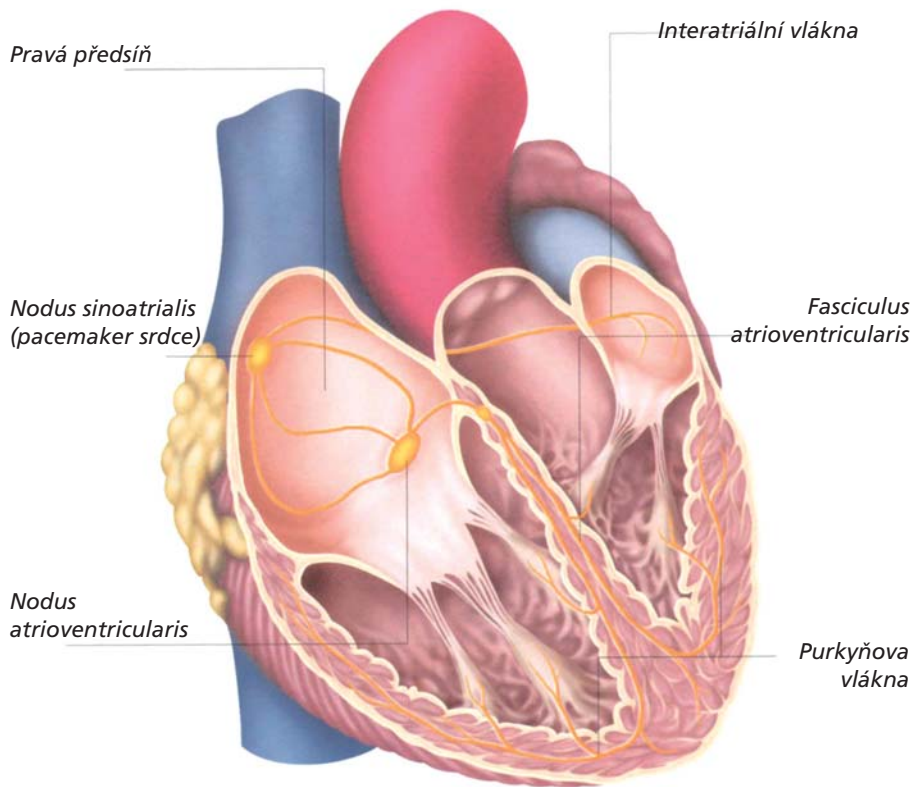


Namáhá se a rozšiřuje, což způsobí, že chlopně k sobě dostatečně nedoléhají a nezabraňují návratu krve například z komory do předsíně. O krevním tlaku nerozhoduje přímo srdce, ale jiné orgány. Proto

musíme i tomuto tématu věnovat velkou pozornost, chceme-li uchovat srdce zdravé.

Srdce poškozují také toxiny ze vzdálených orgánů. Velmi známý je především vliv streptokokového toxinu z chronických ložisek, uložených například v mandlích. Tato ložiska se však mohou nacházet i v jiných orgánech, jako je lymfatický systém, střevo, žlučník. Na streptokokový toxin

Vnitřní převodní systém srdeční




mohou reagovat některé orgány, například klouby, ledviny, ale také srdce. Touto reakcí je zánět srdeční nitroblány a poškození funkce chlopní. Detoxikace se proto musí týkat i těchto ložisek. A to nejen těch, která obsahují streptokoky: také jiné mikroorganismy jsou pro srdce nebezpečné. Jedná se především o původce různých virových onemocnění, včetně chřipkového viru, viru coxsackie, borrelie a dalších mikroorganismů. Důležitou roli hraje také imunitní systém, který zabraňuje propuknutí různých infekcí, které mohou srdce poškozovat.

Čtenář si po přečtení tohoto článku jistě pomyslí, že detoxikace srdce je velice komplikovaná záležitost. A má naprostou pravdu. Očista srdce patří mezi nejsložitější procesy v oblasti detoxikace. Tomu odpovídá i úroveň našich znalostí této oblasti. Lze ji

považovat za nejslabší článek detoxikace, který je stále k řešení.

Podle čínské medicíny je srdce spojeno s tenkým střevem, což je příliš zjednodušující termín. Tenké střevo se skládá z několika částí a podle našich poznatků lze se srdcem spojit pouze jednu část tenkého střeva: dvanácterník (*duodenum*). Ostatní části tenkého střeva jsou součástí jiných okruhů.

Vliv srdce na psychiku je velice zřejmý. V čínské medicíně se projevy srdečních problémů a srdeční energie hodnotily podle síly hlasu. Příliš silný a burácivý hlas svědčil o namáhaném srdci a naopak slabý a tenký hlas vypovídal o slabosti srdce. Rovněž takzvaný srdečný, hurónský smích byl považován za projev příliš silné energie srdce a byl varovným signálem. Z tělesných projevů pak srdce bylo hodnoceno podle špičky jazyka a špičky nosu. Také barva rtů a barva tváří či konečků prstů byla signálem pro hodnocení srdeční energie.

My se můžeme spolehnout na diagnostický EAV přístroj. Vyhodnocení problematických údajů z našeho měření je však záležitost velmi složitá a bude potřeba mnoha zkušeností a času, abychom mohli říci, že detoxikaci srdce, tohoto pro člověka kritického orgánu, ovládneme, že srdci rozumíme a jsme schopni dosáhnout toho, aby bilo pravidelně a zdravě až do sta let. 

MUDr. Josef Jonáš

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Abrahams, P., Druha, R.: *Lidské tělo.*

Atlas anatomie člověka.

Ottovo nakladatelství s. r. o., Praha 2003

V první části povídání o virech bylo zmíněno, že jsou součástí přírody a ocitají se na pomezí mezi neživou přírodou a živými organismy. Nedokáží samy růst a množit se, vždy k tomu potřebují nějakou buňku z rostlinné nebo živočišné říše, bakterii nebo plíseň, do níž se dostanou. Následně změní její látkovou přeměnu a rozmnožovací cyklus a poté přinutí buňku, aby začala tvořit nové kopie viru. Ty budou po uvolnění z hostitelské buňky schopny napadat další zdravé buňky.

Viry jsou informace zapsané pomocí genetického kódu ve tvaru RNA nebo DNA. Tyto kódy používá celá živá říše. Jedná se o skupinu genů, které jsou zabaleny do různých odolných obalů, aby přežily cestu ve vnějším prostředí mezi buňkami. Tvorba těchto bílkovinných obalů je součástí genetického kódu viru. Při kopírování virové informace dochází k tvorbě těchto bílkovin. Zapadají do sebe jako puzzle a vytvoří tak pevnou schránku, do níž se zasune genetická informace. Dalo by se říci, že viry jsou vlastně takové pomyslné obálky sloužící k přenosu různých návodů na to, jak vytvářet bílkoviny.

Každý organismus v sobě nese od svých předků celou řadu těchto návodů, podle nichž pak roste (stavební bílkoviny), vytváří energii (hormony, enzymy), zajišťuje obranu (imunita), ... Viry tedy do organismu přinášejí cizí návody, na základě kterých se organismus chová. Pokud buňka začne vytvářet virové části ve velkém a přestane plnit své funkce, poměrně rychle zaniká a organismus napadené buňky rychle zlikviduje. Horší situace nastává, když se to děje nenápadně. Organismus totiž tyto návody začne zahrnovat do svého genomu, přijme je za své a začne se podle nich chovat. Toto přejímání cizích návodů může být pro organismus nebezpečné, protože buňka neplní své funkce. To může vést k celé řadě různých poruch, nemocí, dokonce i ke vzniku rakovinových buněk.

Pokud se stane, že viry v organismu vytvoří infekční ložiska a uloží své návody na bezpečná místa, aby je organismus nezlividoval, jsou informační preparáty velice podstatné. Bez nich totiž organismus již není schopen tyto převzaté návody odhalit a z organismu smazat.

Virus se do organismu dostává nejčastěji kapátkovou infekcí nebo požitím infikovaných potravin a nápojů. U tohoto způsobu virové nákazy hraje zásadní roli kvalita sliznic dýchacího a trávicího ústrojí. Při respiračních onemocněních většinou dochází nejprve k naze virovou infekcí, kvůli níž je poškozen řasinkový epitel dýchacího traktu. Tím se otevírá cesta pro

Viry

další infekce, hlavně bakteriální, které mohou pocházet buď z vnější nákazy, nebo z vlastních mikrobiálních ložisek v organismu.

Za kvalitu sliznic odpovídá orgánový okruh sleziny, k detoxikaci tedy použijeme preparáty **VelienDren** a **VelienHelp**. Řešíme-li časté virové nákazy např. u dětí, je potřeba očistit samotné dýchací ústrojí od mikrobiálních ložisek (preparáty **Bambi Bronchi**, **RespiDren**, **RespiHelp**). Preparát **Bambi Bronchi** obsahuje také informační složku určenou k očištění orgánů okruhu sleziny.

Při naze virovou infekcí hraje důležitou roli protilátková imunita. Pokud má organismus v sobě protilátky ke konkrétnímu viru, které získal při předchozí infekci nebo také očkováním, tyto protilátky se nalepí na virové kapsidy a zabrání tomu, aby se virus dostal dovnitř buněk a došlo k jeho nakopírování, uvolnění a šíření nákazy. Vzniknou-li uvnitř buněk intracelulární infekční virová ložiska, musí zasáhnout buněčná imunita, která infikované buňky zničí. Tento typ imunity má na starosti rovněž okruh sleziny.

Podle čínské medicíny reprezentují okruh sleziny tyto emoce a vlastnosti: přemýšlení, starostlivost, pracovitost. Bývá také obrazem vztahu člověka k sobě samému. Pokud energie tohoto orgánu není v pořádku, může se v imunitní rovině těla projevit dvojitým způsobem. Pokud zároveň není v pořádku ani energie jater (o čemž svědčí přílišná agresivita), člověk se cítí ohrožen. Dochází k autoimunitním procesům v těle, jsou ničeny zdravé buňky organismu. Opačným pólem a zároveň druhým projevem špatné energie okruhu sleziny je porucha

2. část

antivirové buněčné imunity. Imunita je potlačena a organismus nedokáže zlikvidovat nakažené nebo nádorové buňky. V tomto případě má málo agresivity, kterou je třeba použít v imunitních reakcích.

Chceme-li organismus zbavit virových záležitostí, musíme v první řadě dát do pořádku protivirovou a protinádorovou imunitu. Použijeme preparáty pro okruh sleziny (**VelienDren** a **VelienHelp**) a okruh jater (**LiverDren** a **LiverHelp**). V některých případech není nutné odstranit celou nakaženou buňku, aby došlo ke zlikvidování intracelulárních infekčních ložisek. Mohou být nastartovány samoopravné mechanismy, které dokážou opravit DNA buňky a vymazat informace vnesené virem. Pro nastartování těchto procesů je důležitý preparát **Antivex** (dříve **Antivir**), který organismu a buňkám předkládá virové informace, jež je třeba z organismu vymazat. Působení informační úrovně prepará-

tu **Antivex** napomáhá tomu, aby byly z lidského organismu vymazány cizí nádory, které jej poškozují.

Přehled RNA virů

Mají genetický kód ve formě ribonukleové kyseliny (RNA) v podobě jednoho nebo dvou řetězců. Mohou být obalené nebo neobalené.

❑ **Čeľad' Arenaviridae** – jsou viry, které se vyskytují hlavně u hlodavců. Některé jsou přenosné na člověka. Asi nejznámější je virus horečky Lassa.

Vyskytuje se hlavně v Africe a projevuje se jako horečnaté krvácivé onemocnění se svalovými bolestmi a vyrážkou. Při onemocnění často dochází k poškození srdce a ledvin. Do této skupiny virů patří také virus lymfocytární chorio-meningitidy, který se projevuje jako chřipka a atypická pneumonie a napadá nervový systém.

❑ **Čeľad' Astroviridae** – má dva rody.

Prvním z nich je rod **Avastrovirus**, který napadá ptáky. Druhý, **Mamastrovirus**, napadá savce. Lidský astrovirus způsobuje průjmý a bolesti břicha, zvláště u dětí ve věku 3–5 let a u starých lidí. Projevuje se také zvýšenou teplotou a bolestmi hlavy. Způsobuje cca 10 % průjmových onemocnění. Přenáší se potraviny, znečištěnou vodou nebo přímo lidským kontaktem. V zemích mírného pásma se nejvíce objevuje v zimě.

❑ **Čeľad' Birnaviridae** – jsou hlavně zvířecí viry, které se objevují u ptáků (kuřat), lososovitých a dalších ryb a u hmyzu. Způsobují nekrózu (zánik buněk) slinivky a zánět burz (tíhových váčků) kloubů.

❑ **Čeľad' Bunyaviridae** – je to skupina asi 140 virů, jejichž hostiteli jsou hlavně drobní savci (ježci, zajáci, hlodavci aj.). Viry přenášejí hlavně komáři a klíšťata. Viry, které jsou přenášeny členovci, se nazývají arboviry. Některé viry z této čeledi tedy patří do arbovirů. Způsobují především infekce nervového systému, encefalitidu.

● **Rod Orthobunyavirus** (virus Čalovo, Lednice, Ťahyna) – viry způsobují horečnaté onemocnění chřipkového typu s nervovými příznaky.

● **Rod Nairovirus** – je přenosný klíšťaty a způsobuje takzvanou krymsko-konzskou hemoragickou (krvácivou) horečku.

● **Rod Phlebovirus** – je přenášen hlavně komáry.

● **Rod Hantavirus** – sdružuje skupinu virů, jejichž nositeli jsou také drobní hlodavci (hlavně myši). Hlodavci virové částice vylučují do trusu. Člověk se nejčastěji nakazí vdechnutím jejich vyschlých, rozprášených výkalů. Virus se tedy do těla nejčastěji dostává dýchacím traktem, po požití kontaminované potravy také zařívacím ústrojím. Virus vstupuje do imunitních buněk makrofágů a do krevních destiček. Způsobuje zápal plic s překrváním, dochází k poruchám cévního ústrojí a tubulárního systému ledvin. Nákaza se projevuje horečnatým onemocněním s poruchou ledvinových funkcí. Někdy je tato skupina virů označována jako myší mor, V Čechách byl prokázán na jižní Moravě.

❑ **Čeľad' Caliciviridae** – pro lidi jsou významné dva rody. Rod **Norovirus** (původně označovaný jako *Norwalk virus*) je poměrně častý. Způsobuje akutní gastroenteritidu (střevní chřipka, zánět žaludku a střev), zvracení, břišní křeče, někdy horečku, bolesti svalů a hlavy. Je velmi infekční a především v kolektivech (například ve školách, domovech důchodců) může snadno vyvolat epidemii. Vyskytuje se častěji v podzimních a zimních měsících. Rod **Sapovirus** způsobuje průjmová onemocnění hlavně u dětí. Ostatní rody z této čeledi (**Lagovirus**, **Nebovirus**, **Vesivirus**) se vyskytují u zvířat.

❑ **Čeľad' Flaviviridae** – dostala název podle viru žluté zimnice (*febris flava*).

● **Rod Flavivirus** – se dříve nazýval Arbo B (z anglického *arthropod-borne*, tj. přenosný členovci). Znamená to tedy, že člověk se nakazí nejčastěji kousnutím od komára nebo klíštěte, během něhož dochází k sání krve. Do Flavivirů patří komplex virů, které způsobují klíšťovou encefalitidu. Je to například komplex klíšťových encefalitid východního typu, způsobujících ruskou horečku. Pro nás je nejvýznamnější středoevropská klíšťová encefalitida (*Tick-borne encephalitis virus group*). Tento virus koluje mezi drobnými hlodavci a je přenášen různými vývojovými stadii klíštěte. Často se nakazí také hovězí a jiný dobytek, proto je možný i přenos nepasterizovaným mlékem. Onemocnění má dvě fáze. První fáze se projevuje jako běžná chřipka, provázená bolestmi hlavy, únavou a horečkou. Druhá fáze přichází přibližně po čtrnácti dnech. Pokud do té doby imunitní systém vir nezlikviduje, začne se projevovat postižení meningů v mozku krutými bolestmi hlavy, které jsou doprovázeny horečkami, nevolností a zvracením. Dochází ke ztuhnutí svalů na šíji, ke svalovému třesu, poruchám spánku a paměti. Pokud v nervovém systému vzniknou infekční ložiska, mohou se

projevovat různými obrnami a necitlivostí horních končetin, chronickými bolestmi hlavy, poruchami koncentrace, nálady, spánku, depresí a sníženou výkonností. Infekční ložiska tohoto viru mohou vzniknout i vlivem očkování proti FSME.

Komplex virů japonské encefalitidy (*Japanese encephalitis virus group*) se přenáší hlavně komáry. Způsobuje různé horečnaté projevy, vyrážky a u starších osob mívá těžší průběh.

Patří sem také virus západonilské horečky, který se řídce objevuje i na jižní Moravě. Přenáší ho hlavně stěhovaví ptáci.

Virus žluté zimnice (*Yellow fever virus group*) je přenášen komáry, a sice mezi lidmi (západní Afrika, městská forma) a mezi opicemi (džunglová forma). Tento virus napadá různé buňky organismu, způsobuje encefalitidu a postižení orgánů (zvláště jater a ledvin). Proti žluté zimnici existuje očkování.

Virus horečky dengue se přenáší komáry a představuje obrovský problém hlavně v rozvojových zemích. Projevuje se jako horečnaté onemocnění s vyrážkou, bolestmi za očima a v zádech. Velmi často u mladých dívek způsobuje krvácivou horečku, dochází ke snížení počtu krevních destiček.

● **Rod Pestivirus** – je virus prasat a skotu (například virus moru prasat). Tyto viry někdy bývají nalezeny v průjmu u dětí.

● **Rod Hepacivirus** – zahrnuje skupinu virů způsobujících hepatitidu (zánět jater) typu C. Tento virus se množí v hepatocytech (jaterních buňkách) a B-lymfocytech (imunitních buňkách). Vzniká obrovské množství virových částic a mnoho mutací. To představuje problém pro imunitu a možný vznik chronické a perzistentní infekce s mnoha mikrobiálními infekčními ložisky. Při imunitním zásahu dochází k postižení jater, někdy probíhá bez příznaků. Přibližně 20 % lidí dokáže hepatitidu typu C zcela zlikvidovat, u ostatních začnou infekční ložiska uložená v játrech způsobovat různé jaterní problémy. Ty mohou vést až ke vzniku cirhózy a rakoviny jater. Hepatitida typu C se přenáší krví, existuje proti ní očkování.

● **Nezařazené viry** – představují viry hepatitidy G (HGV, GBV-C). Jsou také přenášeny krví, nezpůsobují akutní onemocnění, ale velmi často vytváří infekční ložiska v játrech, která mají vliv nejen na játra samotná, ale i na ostatní orgány okruhu jater.

❑ **Čeľad' Hepeviridae** – zahrnuje pouze rod **Hepatitis E virus**, obsahující skupinu virů způsobujících hepatitidu typu E. Nákaza většinou probíhá mírně, bezpříznakově. Výjimku tvoří těhotné ženy, u nichž nákaza probíhá naopak prudce, může vést k poškození jater, mozku a ledvin a velmi často je také příčinou potratů. Příznaky jsou podobné žloutence typu A, přenáší se fekálně-orální cestou.

□ **Rád Mononegavirales** – obsahuje velmi širokou skupinu virů.

○ **Čeď Borna viridae** – z ní je pro člověka důležitý **Borna disease virus**. Původním přenašečem jsou koně. U člověka virus napadá nervový systém, hlavně limbický systém, který má na starosti emoce, paměť a reguluje chování. Následkem toho dochází ke změnám nálad, psychickým problémům, depresím, schizofrenii.

○ **Čeď Filoviridae** – obsahuje rod **Marburg-virus**, což je zvířecí virus, který způsobuje těžkou hemoragickou (krvácivou) horečku. Dalším rodem je obávaný **Ebola-virus**. Tento virus je původně od opic a způsobuje obávanou horečku Ebola s velmi vysokým procentem úmrtnosti (až 90 %). Přenáší se přes sliznice a porušenou kůži. Nákaza se projevuje horečkou, zvracením, krvácením, průjmami. Dochází k úmrtí na multiorganové selhání.

○ **Čeď Paramyxoviridae**

○ **Podčeď Paramyxovirinae**

• **Rod Avulavirus** – způsobuje tzv. new-castelskou nemoc drůbeže.

• **Rod Henipavirus** – objevuje se u netopýrů v Africe, je přenosný na člověka, způsobuje respirační onemocnění a encefalitidu.

• **Rod Morbillivirus** – je důležitý pro člověka. Do tohoto rodu patří řada virů patogenních pro zvířata (způsobují psinku, mor skotu, ovcí, koz, delfínů). Zahrnuje také virus spalniček (*morbilli*), tzv. Measles virus, pocházející z moru skotu. Vstupuje do těla dýchacím traktem, množí se ve sliznici dýchacích cest, proniká do lymfatických uzlin, kde tvoří obrovské mnohojaderné buňky. Dále je roznášen imunitními buňkami do vnitřních orgánů a vzniká typická vyrážka. Nakažené imunitní buňky jsou ničeny, dochází k výraznému poklesu buněčné imunity, k potlačení tvorby ochranných lymfocytů, někdy paradoxně dochází ke zlepšení ekzému. Zhoršuje se také protibakteriální imunita. Spalničky se chovají jako „mírnější varianta AIDS“. Infekční ložiska vznikají v nervovém systému, v CNS, jsou nalézána u pacientů trpících sklerotizující panencefalitidou a u lidí s roztroušenou sklerózou.

• **Rod Respirivirus** – zahrnuje viry parainfluenzy 1. a 3. typu. Jedná se o infekci napadající dýchací cesty. U dětí způsobuje lehké horečnaté katary horních cest dýchacích, bronchitidu a pneumonii.

• **Rod Rubulavirus** – obsahuje viry parainfluenzy 2. a 4. typu, způsobující akutní stenozující laryngotracheitidu (dýchací trubice je zúžena hlenem s fibrinem, projevuje se štěkavým kašlem, ztrátou hlasu, sípavým dýcháním). Patří sem také Mumps virus; virus příušnic (*parotitis epidemica*). Po nákaze se virus začíná množit na sliznicích dýchacích cest, pokračuje do lymfatických uzlin, infikuje výstelku vývodů příušnic a slinných žláz (ne vždy). Tvoří infekční ložiska v nervovém systému, v CNS, v pohlavních žlázách, pankreatu, mléčných žlázách, ledvinách. Proti tomuto viru se oč-

kuje. Onemocnění v mládí nebo dospělém věku má horší průběh a může zavinit neplodnost u mužů.

○ **Podčeď Pneumovirinae**

• **Rod Pneumovirus** – zahrnuje respiračně syncytiální virus RSV, způsobující infekce dolních cest dýchacích (především u malých dětí). Projevuje se jako nachlazení, často doprovázené zánětem středního ucha, někdy kašlem, sípavým dýcháním. Pokud je horší průběh, dochází k poničení dýchacího traktu, k opakovanému kašli, pískání na hrudníku. Jeho infekční ložiska mohou sehrát významnou roli při vzniku astmatu. K uzdravení je nutná buněčná imunita.

• **Rod Metapneumovirus** – zahrnuje Human metapneumovirus (podobný RSV).

○ **Čeď Rhabdoviridae** – rozsáhlá skupina zvířecích virů.

○ **Rod Vesiculovirus** – pro člověka může být nebezpečný. Je to vysoce nakažlivé puchýřkaté onemocnění koní, skotu a prasat. Člověk se může nakazit manipulací s nemocnými zvířaty.

○ **Rod Lyssavirus** – zahrnuje virus vztekliny (*Rabies virus*). Je to výrazně neurotropní virus, napadající nervový systém. Na začátku nákazy nejsou přítomny žádné příznaky onemocnění. Vstupuje do těla poraněním, dlouho se množí ve svalových buňkách a nevystupuje z nich. Imunita o infekci neví, proto je nástup imunitní reakce pozdní. Virus přestupuje přímo do nervového vlákna (přes acetylcholinový receptor nervosvalové ploténky, dále přes periferní nervy) a nakonec se dostává do míchy a do mozku. V CNS se rychle šíří, je dále dopravován axony do různých žláz (sliny). Začnou se projevovat neurologické a psychické příznaky, křeče, obrna, ... Jedná se o smrtelné onemocnění.

□ **Rád Nidovirales**

○ **Čeď Arteriviridae** – pod tuto čeď spadá pouze rod **Arterivirus**, způsobující artritidu u koní.

○ **Čeď Coronaviridae**

○ **Rod Coronavirinae** – jsou viry zvířat, z nichž některé mohou být přenosné na člověka. U lidí způsobují infekční rýmu (spíše u dospělých), někdy bolest v krku, kašel, pneumonii. Inkubační doba je tři dny. Patří sem také obávaná nákaza SARS (*Severe acute respiratory syndrome*). K nákaze došlo od cibetky (šelmy velikosti kočky).

○ **Rod Torovirus** – způsobuje gastroenteritidy koní a telat. Byl prokázán u dětí (průjem a krví ve stolici).

○ **Čeď Roniviridae** – jedná se o viry vodních živočichů.

□ **Rád Nodaviridae** – jedná se o skupinu zvířecích virů, u nichž dosud nebyl popsán přenos na člověka.

□ **Čeď Orthomyxoviridae** – zahrnuje viry lidské, prasečí a ptačí chřipky. Jsou rozděleny do tří rodů: **Influenzavirus A**, **Influenzavirus B**, **Influenzavirus C**. Název



čeledi je odvozen z řeckého slova myxa (hlen). Do organismu se viry chřipky dostávají přes sliznici dýchacích cest. Mají segmentovaný genom, jsou velmi variabilní (každý rok vznikají nové varianty viru). Chřipka může způsobit primární zápal plic, jedná se ale spíše o autoimunitní reakci vyvolanou chřipkovým virem. Mnohem častěji se objevují komplikace způsobené vlivem bakteriálních infekcí. Ty totiž využijí poničeného řasinkového epitelu sliznic. Pokud jsou infekční ložiska chřipky uložena v cévním systému nebo srdci, jsou velmi nebezpečná. Mohou způsobit narušení endotelu (výstelky) cév a stát se spouštěčem vzniku aterosklerózy a dalších problémů, jako je například infarkt myokardu. Dalším rodem, patřícím do této čeledi, je **Thogotovirus**. Viry tohoto rodu jsou přenášeny klíšťaty a bývají poměrně vzácné.

□ **Čeď Picobirnaviridae** – obsahuje jediný rod **Picobirnavirus**. Tyto viry napadají zvířata (savce) a člověka. Jedná se o střevní virus způsobující různé zažívací problémy.

□ **Řád Picornavirales** – obsahuje čeďdi **Dicistroviridae**, **Iflaviridae** (viru napadající hmyz) a **Picornaviridae**, (čeďdi důležitá pro savce).

○ **Čeď Picornaviridae** – jedná se o velmi rozsáhlou čeďdi, do které spadají rozměrově nejmenší viry.

○ **Rod Aphthovirus** – zahrnuje virus slintavky a kulhavky přenosný na člověka (*Foot and mouth human virus*), který způsobuje vředy na rukou, nohou a puse. Jeho infekční ložiska mohou způsobit myokarditidu (zánět srdečního svalu).

○ **Rod Avihepatovirus** – způsobuje kachní hepatitidu A.

○ **Rod Cardiovirus** – je virus zvířat, hlavně myši a opic. Člověk se ale také může nakazit. Vznikají pak ložiska v gastrointestinálním traktu, v CNS, v srdci. Způsobuje encefalidity a srdeční problémy.

○ **Rod Cosavirus** – zahrnuje lidský střevní virus (Asie).

○ **Rod Enterovirus** – je rozšířen po celém světě, způsobuje různá onemocnění u lidí i zvířat. Zahrnuje tři skupiny virů: **polioviry**, **coxsackie**, **rhinoviry**. Všechny tyto viry mají schopnost množit se ve střevech, jsou značně odolné vůči vlivům zevního prostředí, vydrží zde až několik týdnů, odolávají dezinfekci i žaludečním šťávám. Provází je pestrá paleta syndromů – meningitidy, enantémy, respirační a střevní onemocnění, horečky.

• **Polioviry** – jsou zahrnuté v rodu **Human enterovirus C**. Napadají také nervový systém a způsobují poliomyelitidu (přenosnou dětskou obrnu). Vstupují do organismu střevem, množí se v buňkách sliznice, v lymfoidní tkáni střeva (Peyerovy plaky), v mandlích, lymfatických uzlinách. Krví se přenesou do CNS. Onemocnění probíhá většinou bez příznaků nebo jako horečnaté onemocnění. U 1–2 % dětí dojde k paralytické formě (spíše u dospívajících). Pokud vzniknou ložiska virů, po letech se může projevit svalová atrofie. Proti tomuto viru se očkuje.

• **Coxsackie viry** – jsou polytropní, napadají různé buňky. Jsou původci tzv. letních chřipek (vyskytují se zvláště na konci léta). K přenosu dochází během koupání. Mohou napadnout CNS, způsobují meningitidy. Projevují se jako exantémy (vyrážka)

tzv. herpangínou (malé puchýřky a afty v puse a hltanu). Tyto viry napadají také svaly, dochází k horečce doprovázené velkou bolestivostí svalů, bolestmi na hrudi. Může dojít také k zánětu srdečního svalu a k zánětům mízních uzlin. Postiženy mohou být také beta-buňky, následkem čehož vzniká diabetes mellitus.

• **Rod Rhinovirus** – napadá dýchací trakt (zvláště při nižších teplotách). Tyto viry jsou původci více než poloviny infekčních rým, někdy způsobí zánět bronchů, plic, záněty dutin a středního ucha. U bronchiálního astmatu vyvolávají akutní stavy. Jejich ložiska mohou sehrát velice významnou úlohu při detoxikaci u astmatu.

○ **Rod Hepatovirus** – obsahuje virus hepatitidy A. Přenáší se oro-fekálně (jedná se o tzv. nemoc špinavých rukou). K množení viru dochází ve střevních buňkách a v žaludku. Do jater se dostává krevním oběhem, množí se v hepatocytech, uvolňuje se do žluče a krve. U dětí je nákaza provázena horečkou, průjmem a zvracením. Často skryté, bezpříznakové formy onemocnění způsobují poruchy jaterních funkcí. Zdravý člověk se z onemocnění většinou dostane.

○ **Rod Erbovirus** – způsobuje onemocnění u koní.

○ **Rod Kobuvirus** – může způsobit zažívací problémy, zapříčiněné konzumací ústřic.

○ **Rod Parechovirus** – způsobuje průjmy a meningitidy.

○ **Rod Sapelovirus, Teschovirus, Tremovirus** – jedná se o ptačí viry.

○ **Rod Senecavirus** – je vir prasat.

□ **Čeď Reoviridae** má název odvozený z anglických zkratek charakteristiky virů (r – respirační, e – enterální, o – orphans, sirotci). Mohli bychom tuto čeďdi charakterizovat jako viry bez nemoci. Tato původní skupina virů, podle které byla nazvána celá čeďdi, byla zařazena do jednoho rodu, a to **Orthoreovirus**. Čeďdi Reoviridae je rozdělena na dvě podčeďdi; **Sedoreovirinae** a **Spinareovirinae** (podle jejich vzhledu).

○ **Podčeďdi Spinareovirinae:**

○ **Rod Orthoreovirus** – viry tohoto rodu se nachází v odpadních vodách a rybnících. Způsobují respirační a střevní onemocnění, někdy dochází k neurologickým příznakům. První nákaza obvykle probíhá v dětství, bez příznaků, vzácně jako horečnaté onemocnění horních cest dýchacích nebo zažívacího traktu. Většina lidí má proti nim protilátky.

○ **Rod Coltivirus** – způsobuje tzv. coloradskou klíšťovou horečku (*Colorado tick fever*). Virus se množí v erythrocytech. U nás se vyskytuje virus *Eyach*, způsobující meningoencefalitidu a polyneuritidu (zánět periferních nervů).

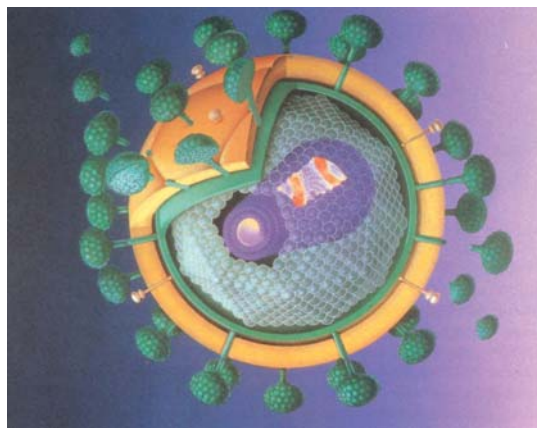
○ **Rody Cypovirus, Dinovernavirus, Idnoreovirus, Mycoreovirus** – jsou viry bezobratlých a hub.

○ **Rod Aquareovirus** – postihuje ryby.

○ **Podčeďdi Sedoreovirinae:**

○ **Rod Orbivirus** – běžně infikuje členovce, od nichž je přenášen na zvířata, rostliny a člověka. Klíšťata přenášejí viry skupiny **Kemerovo, Tribeč, Lipovnik, Koliba**. Nákaza probíhá jako lehké horečnaté onemocnění, výjimečně jako meningoencefalitida. Běžným jevem je souběžná infekce orbiviry a viry klíšťové encefalidity.

○ **Rod Rotavirus** – je rozdělen do skupin A–E, stále je však nalézáno množství dalších virů z této skupiny. Tento rod je velmi variabilní (podobně jako chřipka), protože má segmentovaný genom a dochází k jeho přeskládávání. Mnoho těchto zvířecích virů se šíří mezi lidmi. Projevují se jako střevní infekce, vnímavé střevní buňky jsou na vrcholech klků. Používají receptor beta-galaktosidasa, čímž poruší jeho funkci. Zůstává nerozštěpená cukerná složka potravy, která se dostává do tlustého střeva. Zde je štěpena bakteriemi, dochází k plynatosti, rozpínání střeva, poruše resorpce vody, průjmu a dehydratace. Toxiny virů aktivují nervový systém střeva, dochází k zrychlené peristaltice. Imunita je typově specifická (tzn. že imunita proti jednomu typu nechrání proti dalším typům). Tento virus způsobuje závažné průjmy u kojenců a malých dětí, hrozí jim dehydratace. U novorozenců probíhá bezpříznakově, v tomto případě působí vliv matčiných protilátek.



Model původce AIDS, HIV viru, objeveného v roce 1983

○ **Rod Seadornavirus** – je nově popsán, byl přenesen od zvířat (skot, prasata). Způsobuje encefalitidu.

○ **Rod Cardoreovirus** – krabí virus

○ **Rod Mimoreovirus** – vyskytuje se u vodních živočichů.

□ **Čeďdi Tetraviridae** – viry hmyzu

□ **Čeďdi Totiviridae** – viry prvků

□ **Čeďdi Togaviridae** – charakterizuje rychlé množení viru, infikované buňky hy-

nou. Výjimkou jsou členovci, u nichž virus perzistuje a je jimi přenášen.

○ **Rod Alfavirus** – je přenášen komáry. Způsobuje encefalitidy, horečnaté záněty kloubů s vyrážkou a chřipkovými příznaky. Tyto viry jsou rozděleny do různých skupin, jako například viry amerických koňských encefalitid, afroasijské viry, východoafrické viry, ...

○ **Rod Rubivirus** – způsobuje onemocnění zvané zarděnky. Do organismu vstupuje sliznicí nosohltanu, kde se množí. Následně dochází k vylučování viru. Inkubační doba je 16–18 dní, poté se objeví vyrážka, horečka, zduření lymfatické uzliny. Někdy dochází k postižení kloubů. Je to nebezpečné onemocnění zejména pro těhotné ženy, dochází totiž k infikování placenty a plodu. To má za následek porušení vývoje orgánů a vrozené malformace. Dítě obvykle může přežít, objevují se však vady srdce, oka, sluchu nebo zpomalení vývoje.

Retrovirý (v EAM setu se jedná o kapitulu s názvem Retro transcribing viruses)

□ **Čeľad' Retroviridae** – jedná se o skupinu virů, které dokáží pomocí reverzní transkriptázy přepsat svoji genetickou informaci do DNA a tuto informaci vložit do hostitelské buňky. Vytváří tedy infekční ložiska, která mohou změnit fungování hostitelské buňky. Tato čeľad' se dělí na dvě podčeledi; **Orthoretrovirinae** a **Spumaretrovirinae**. V současné době je popsáno velké množství virů, které nebyly dosud zařazeny.

○ **Podčeľad' Orthoretrovirinae:**

○ **Rod Deltaretrovirus** – obsahuje lidský T-lymfotropní virus několika typů. Tento virus napadá Th-lymfocyty (obrovské množství) a může způsobit celou řadu imunitních problémů, jakými jsou například chronická zánětlivá onemocnění CNS, kůže nebo kloubů. Napadá řízení imunity, dochází k alergiím a autoimunitním onemocněním. Způsobuje také leukémii.

○ **Rod Lentivirus** – obsahuje obávané viry lidského imunodeficientu HIV. Tyto viry postihují imunitní buňky (makrofágy, T-lymfocyty), v nichž se virus v obrovské míře množí. Vzniká mnoho nových variant viru. Napadá imunitní buňky ve všech částech těla. Imunita likviduje napadené imunitní buňky a neustále vytváří nové, které jsou ale virem opět poškozeny. Neustálým množением a odstraňováním napadených buněk se imunita vyčerpá a nakonec není schopna bojovat ani proti běžným infekcím. Ostatní rody jsou retroviry zvířat, některé jsou přenosné i na člověka.

□ **Nezařazený rod Deltavirus** – obsahuje virus hepatitidy D. Je to neúplný virus, který ke svému množení potřebuje vir hepatitidy B. Napadá jaterní buňky.

Mgr. Marie Vilánková

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Kolektiv autorů: Kronika medicíny.

FortunaPrint, Praha 1994

zachyceno v síti

Kosmetika může ovlivnit chování dětí

Děti žen, které v těhotenství hojně používají kosmetiku obsahující ftaláty, jsou několikanásobně více ohroženy hyperaktivitou a poruchami pozornosti.

Vyplyvá to ze studie amerických epidemiologů, zveřejněné ve vědeckém časopise Environmental Health Perspectives.

Tým vedený Stephanieí Engelovou z newyorské Mount Sinai School of Medicine testoval bezmála dvě stovky těhotných žen na obsah ftalátů v těle. V dalších letech pak vědci prověřili i vývoj dětí, které se těmito ženám narodily. Když bylo dětem čtyři až devět let, vyplnily matky s pomocí dětských psychologů formulář s desítkami otázek týkajících se problematického chování potomků. Ukázalo se, že děti matek, jež měly během těhotenství nejvyšší hladiny ftalátů, trpěly dvaapůlkrát častěji závažnými poruchami pozornosti a výraznými problémy s chováním. Čím vyšší byly hladiny ftalátů v těle těhotných žen, tím častější a závažnější poruchy chování jejich dětí postihovaly. Problémy dětí souvisely jen s těmi typy ftalátů, které jsou součástí kosmetiky, například parfémů, šamponů, laků na nehty, deodorantů, laků na vlasy a mnoha dalších výrobků. Poněkud překvapivě nebyl pozorován efekt ftalátů, jež se vyskytují v měkčených plastických hmotách. Ve věku od čtyř do devíti let se negativní vliv ftalátů projevoval silněji u synů než u dcer. Také u děvčat však byl škodlivý vliv chemikálií jasně patrný. Těsně po narození narušovaly ftaláty funkce nervového systému výrazněji naopak u děvčat.

Ftaláty byly dlouho považovány za neškodné. Teprve nedávno se ukázalo, že některé působí jako tzv. endokrinní disruptory (látky narušující účinky hormonů v organismu). Ftaláty působí proti účinku mužských pohlavních hormonů. Proto jsou podezřívány z vyvolávání defektů pohlavních orgánů u chlapců a poruch plodnosti mužů. Figurují mezi látkami, jež by mohly stát v pozadí poklesu počtu spermií u současné mužské populace.

Nová studie týmu Stephanieí Engelové naznačuje, že by některé ftaláty mohly negativně ovlivňovat vývoj mozku. Nervová tkáň patří během vývoje plodu k nejzranitelnějším. Už v loň-

ském roce zveřejnili jihokorejské vědci výsledky průzkumu, které svědčí o tom, že poruchy chování dětí souvisejí s jejich vystavením účinkům ftalátů po narození. Přesto zůstává Engelová ve svých závěrech opatrná a zdůrazňuje, že výsledky jejího týmu bude muset potvrdit další nezávislý výzkum.

Sledování nežádoucích dopadů ftalátů na lidské zdraví představuje komplikovaný úkol. Jde o velmi pestrou a početnou skupinu látek a ty mohou postihovat v lidském těle nejrůznější tkáň a orgány. Navíc je vysoce pravděpodobné, že se účinky jednotlivých ftalátů kombinují. Mnohé z ftalátů jsou aspoň zčásti pozměněny látkovou výměnou a z toho plynou další komplikace.

Zatím není úplně jasné, jakým mechanismem by mohly ftaláty narušovat funkce mozku. Vědci se domnívají, že chemikálie působí proti účinku hormonů štítné žlázy. U těhotných žen byl prokázán pokles funkce štítné žlázy zároveň s vyššími hladinami ftalátů v krvi i moči. Tyto hormony jsou pro vývoj mozku u plodu a malých dětí velmi důležité. V těle těhotné ženy mohou ftaláty pronikat i do plodové vody a po porodu je matka vylučuje v mléce. Chemikálie se tak mohou dostávat do plodu nebo organismu dítěte mnoha různými cestami.

Počet potomků postižených hyperaktivitou, problémy se soustředěním a dalšími poruchami chování neustále stoupá. Důvod není jasný. Na jedné straně se na tom může podílet zlepšená diagnostika a zvýšená pozornost, která je těmto poruchám věnována. To však rostoucí počet dětí s poruchami bez zbytku nevysvětlí. Ftaláty mohou být jen jednou skupinou látek, jež se na tom podílejí. Vědci nemají přehled, zda množství ftalátů, jimž jsme vystaveni, nějak razantněji roste. Engelová se domnívá, že jde o souhrnný efekt většího počtu endokrinních disruptorů.

Zdroj: LN 16. 2. 2010

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz



Cortex

Lidský mozek je velmi složitý orgán. Toto rčení samozřejmě není nic objektivního, ale my se složitostí mozku musíme zabývat, protože chceme vytvořit preparáty, které budou na detoxikaci centrálního nervového systému maximálně účinné.



se s tím můžeme setkat i u starších lidí. Jde o nezralost center, která tuto funkci mají v programu.

Jiná funkce této části mozku spočívá v kontrole srdeční akce. Známé srdeční nepravidelnosti (tachykardie nebo arytmie) jsou samozřejmě způsobeny nervovou soustavou srdce, která – jak je uvedeno v učebnicích anatomie – je autonomní a není závislá na ostatním nervovém systému. Při výzkumu funkcí mozkového kmene však bylo zjištěno, že přece jenom jistý kontrolní orgán zde je, a to právě v této části mozku. Proto kromě detoxikace srdečního nervového systému nezapomeneme na tuto část mozku.

Stejně tak překvapivě mozkový kmen kontroluje i hladinu cukru, a podílí se proto na vzniku diabetu, především diabetu druhého typu. Svou roli sehrává mozkový kmen i v obezitě, polykání, dýchání a dalších funkcích.


V mozku se nachází centra sloužící k uchování informací. Tato paměťová centra jsou uložena ve frontálním laloku a mozečku. Mozeček má vliv i na rovnováhu a koordinaci pohybu. Především ve stáří se setkáváme s poruchou této funkce.

Velmi překvapující je, že mozkový kmen hraje důležitou roli při vzniku tinitu neboli ušních šelestů a jiných zvuků, jež zdánlivě slyšíme v uchu. Avšak ucho není tím základním orgánem, kde tento projev vzniká.

Zejména ve stáří se projevuje další porucha funkce mozkového kmene, a tou je koordinace polykacího reflexu. Dochází ke špatné souhře svalů podílejících se na polykání. Strava pak může vniknout do dýchací trubice, a to může vést k závažným zdravotním problémům, eventuálně ke smrti.

Některé z těchto funkcí jsou popsány v neuroanatomii, jiné jsou velmi překvapující a vyšly najevo až při práci s EAV přístrojem. Je to pro nás důležité, protože musíme znát tyto souvislosti pro sestrojení potřebného detoxikačního preparátu.

Zdánlivě je tedy preparát **Cortex** nesmírně důležitý. Slovo „zdánlivě“ jsem použil proto, že **Cortex** nepatří mezi preparáty, které by samostatně řešily celou problematiku mikrobiálních ložisek v mozkovém kmeni. Mozkový kmen podléhá různým orgánům, takže se můžeme setkat s oblastí podléhající ledvinám či játrům nebo srdci. Proto vlastně vždy musíme k řešení tohoto problému zvolit základní preparát pro daný okruh. Jde tedy o preparát **UrinoDren**, **LiverDren** nebo **CorDren**. K němu teprve přidáváme preparát **Cortex**. Velmi důležité bude také zařazení nových preparátů, které jsou nyní ve schvalovacím procesu (prozatím existují pod názvy **EviDren** a **PEESDren**). O těch si však řekneme něco více, až proběhne schvalovací proces a budou ve volném prodeji.

Znovu tedy zdůrazňuji, že popis funkcí části mozku nazývané mozkový kmen je pro diagnostiku důležitý. Můžeme pak v kontrolním procesu zjišťovat, zda se nám podařilo odstranit toxické zátěže lokalizované v této části mozku. Naše metoda má v názvu „řízená a kontrolovaná detoxikace“. Připomínám, že řízená je proto, že pracujeme s konkrétními toxiny a víme, zda chceme odstranit cizorodé látky, emocionální toxiny nebo mikrobiální ložiska, eventuálně metabolity. A kontrolovaná je především proto, že můžeme zkontrolovat, zda náš postup vedl k cíli, v tomto případě k odstranění toxických látek v mozkovém kmeni. Při vlastní praxi však nesmíme zapomínat na to, že je zde určitá strategie detoxikační terapie, kterou musíme dodržovat, chceme-li být úspěšní. Tato strategie sleduje chod patologické energie v lidském organismu a tento proces vždy začíná v naší emocionalitě, jde přes hlavní orgány jednotlivých pěti okruhů a postupuje k orgánům periferním. Mozkový kmen je periferní orgán, a proto preparát **Cortex** budeme zařazovat až na konec tohoto detoxikačního preparátového řetězce. 

MUDr. Josef Jonáš

Pozn. red.: Preparáty EviDren a PEESDren jsou v současné době ve schvalovacím procesu. O jejich uvedení na trh vás budeme informovat.

Základním preparátem, kterým odstraňujeme ložiska v mozku, je preparát **Cranium**. K němu se mohou řadit některé specializované preparáty, jako je **Hypotal** anebo preparát detoxikující gliový systém (**Mezeg**). Praxe však ukázala, že tyto preparáty nezasahují dostatečně do jedné části centrálního nervového systému, jež se nazývá mozkový kmen.

Mozkový kmen (v našem počítačovém EAM setu nazývaný „*rhombencephalon*“) se skládá z prodloužené míchy, mostu a mozečku (latinsky *medulla oblongata*, *pons* a *cerebellum*). Tyto části mozku mají zcela specifické, velmi rozmanité funkce. Prodloužená mícha a most se skládají z celé řady jader, která jsou centrem pro mozkové nervy, anebo ovládají funkce, jež často patří k funkcím vegetativním, a ovlivňují tak celý náš organismus.

Nemohu vyjmenovat všechny funkce této části mozku, avšak s některými poruchami se setkáváme skutečně často. Příkladem je *enuresis nocturna* a *enkopresis*. Tyto latinské názvy v překladu znamenají bezděčné noční pomočování anebo bezděčný odchod stolice ve věku, kdy by již člověk měl tyto funkce ovládat. Obvykle se za hranici ovládnutí těchto funkcí pokládá věk tří, maximálně čtyř let. Pak už jde o poruchu.

Centra v prodloužené míše kontrolují odchod moči a stolice, takže my pocítujeme, že k něčemu takovému může dojít, a mozek vydá další pokyny, aby bylo zabráněno bezděčnému odchodu těchto látek z našeho močového ústrojí, případně ze střeva. Chceme-li v noci močit, jsme probuzeni a stačíme dojít včas na toaletu. Nikoliv však ti, kteří tímto bezděčným pomočováním trpí. Nakonec

Jazyk & chut'

Pro dnešní díl seriálu o orgánech čínského pentagramu a jejich souvislostech s lidským organismem jsme zvolili jazyk.

Jazyk jako takový patří do okruhu orgánů srdce, pokud tedy bude nějaký problém s jazykem, zkusme nejprve (nebo zároveň) detoxikovat okruh srdce: například preparáty **Joalis CorHelp** nebo **Joalis CorDren**.

Významnou úlohou jazyka je zajišťovat lidskou řeč. Proud vzduchu procházející hrtanem do dutiny ústní je modulován hlasivkami a poté v dutině ústní usměrňován příslušným postavením jazyka. Tím jsou vytvářeny základní zvuky – fonémy, které tvoří základ jednotlivých slov. Z nich se pak skládá celý jazyk příslušného národa. Pokud byl ve středověku někdo až příliš kritický k nekalým praktikám vrchnosti a byl mu jako trest vyříznut jazyk, dotyčný zcela ztratil schopnost vyjadřovat se slovy, tedy artikulovat.

Schopnost člověka tvořit fonémy (základní zvuky), z nichž se pak skládají slova (základní pojmové jednotky lidského jazyka), si vyžaduje speciální pozornost. Proto se budeme touto problematikou zabývat v některých příštích číslech bulletinu.

Do okruhu srdce patří obecně emocionální schopnost vyjadřovat sám sebe – schopnost sdílet s okolím svoje pocity a zkušenosti prostřednictvím slov, schopnost nestydět se za svoji emocionální stránku osobnosti... Ne nadarmo se praví, že srdce je sídlo citů; pokud se podaří vyčistit toxiny v samotném srdci, emocionální složka člověka se velmi často upraví k větší citové stabilitě, tudíž se dotyčný při příštím citovém podnětu okamžitě nerozpláče, tak jako dříve.

Dnes se však budeme zabývat jinou schopností jazyka: schopností rozpoznávat základní chemické obsahy směsí přijímaných potravin nebo ochutnávat dosud neznámé látky. Děje se tak prostřednictvím receptorů, které jsou na jazyku umístěny.

Příjem potravy obecně souvisí se základními lidskými pocity, které je nutné hned od začátku rozlišovat. Na jedné straně je to hlad a pocity hladu, na druhé straně je to chuť na nějaký konkrétní druh potravy.

Zatímco pocit hladu má přimět člověka k doplnění energetických zásob organismu (ponejvíce škroby nebo cukry), chuť mají za úkol nasměrovat člověka, jehož organismus je správně metabolicky zharmonizovaný, k přijetí konkrétních chemických látek, kterých má tělo nedostatek, anebo naopak k odmítnutí sousta již v ústech a k následnému vyplivnutí.

Centrální úlohu při pocítování hladu hraje hypothalamus. Hlavním ukazatelem pro rozhodování hypothalamu je hladina glukózy v krvi. V okamžiku, kdy hladina glukózy v krvi klesá, hypothalamus o tom dostane informaci a do vědomí člověka přinese pocity hladu. Pokud má člověk dokonce v plánu jít, zařídí také spouštění vegetativních funkcí – vyprazdňování žaludku a zahájení peristaltiky střev.

V hypothalamu jsou dvě základní centra – jádra: centrum hladu a centrum sytosti. Centrum hladu se aktivuje při vyčerpání energetických zásob a centrum sytosti zase dává organismu signály v okamžiku doplnění zásob. Zničení těchto jader nebo porušení jejich funkce vlivem obsahu toxinů či infekčních ložisek vede na jedné straně buď k odmítnutí potravy, nebo na druhé straně k přejídání. Hypothalamus budeme detoxikovat preparátem s podobným názvem – preparátem **Joalis Hypotal**.

Na druhé straně však chuť až tak bezprostředně s energetickými potřebami organismu nesouvisí. Jídlo totiž může dobře posloužit jako droga – například když řešíme stres přejídáním. Nervový systém pře-

jedeného žaludku vyprodukuje hormon spokojenosti (serotonin), což je stejný hormon, jaký se v limbickém systému mozku vyrábí pro vytváření pocitů spokojenosti a dobré nálady.

Chuť tedy, jak již bylo řečeno výše, slouží k doplňování základních chemických látek, které jsou potřebné pro nezbytné metabolické procesy v těle. Chuť také slouží k prozkoumání obsahu potravy, aby mohlo být sousto rychle podvědomě vyplivnuto v okamžiku, kdy mechanismy analýzy chuti usoudily, že je jídlo až příliš slané nebo nechutně sladké, zkažené či příliš hořké, a že tedy existuje nebezpečí obsahu nějakého jedu.

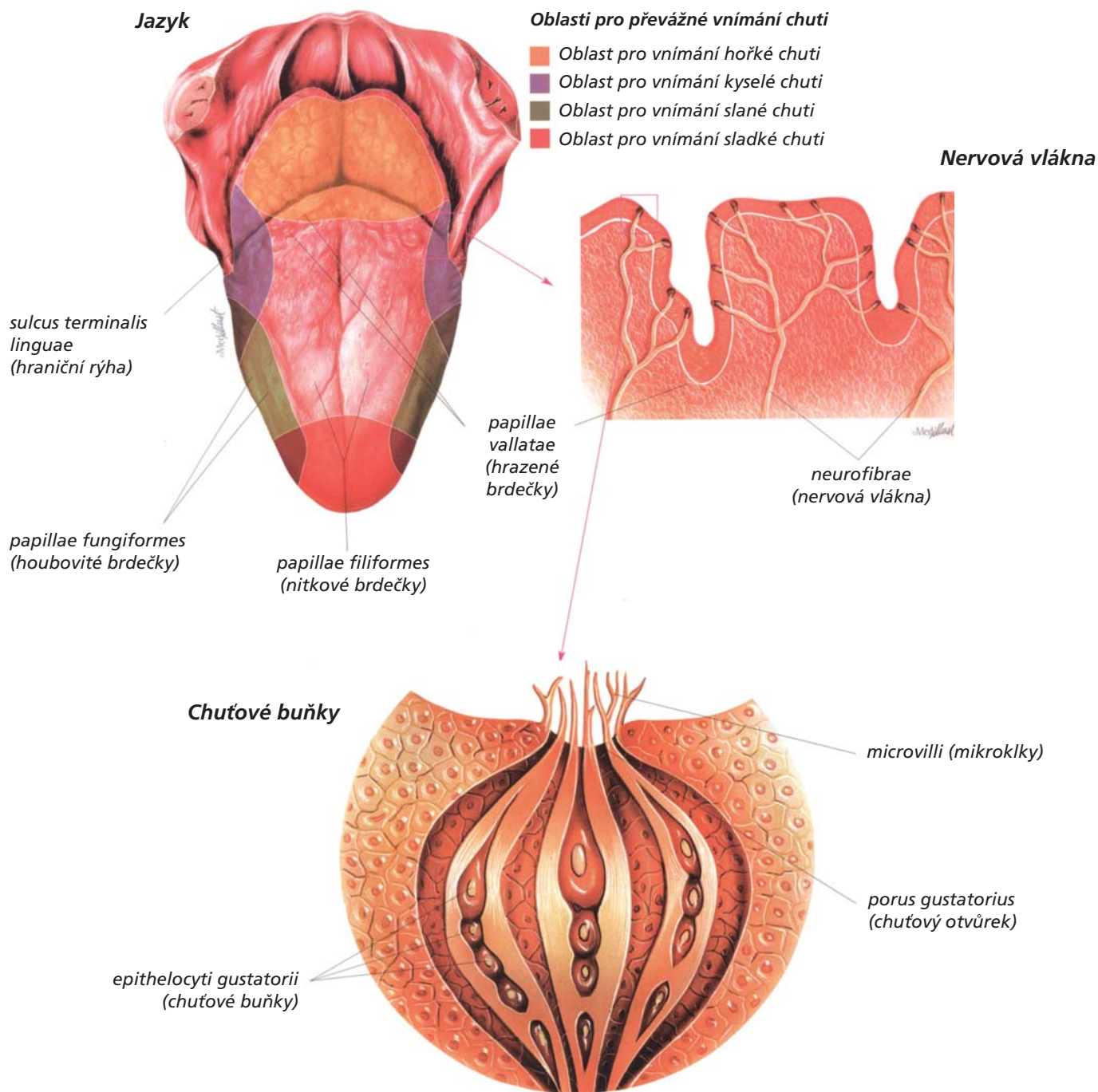
Chuť nefunguje jako smysl pro rozpoznávání chemických látek v potravě sama, ale v součinnosti s čichem. Čich může sloužit ke stejnému cíli, tedy například k výběru určitých složek potravy. Čich je také smyslem, který často předchází chuti: co člověku „nevoní“, to také nevloží do úst. Sommeliér, který se chce stát specialistou



na ochutnávání a rozlišování kvality vín, potřebuje ke své práci tříbit dokonalý čich.

Schopnost vnímat chuť je zajištěna chuťovými receptory, které jsou soustředěny v chuťových pohárcích v oblasti jazykových papil. Chuťové pohárky neleží pouze na jazyku, ale jsou umístěny také v tvrdém a měkkém patře a v hltanu. Chuťové receptory jsou stimulovány konkrétními chemickými látkami rozpuštěnými ve slinách. Chuťových pohárků má člověk zhruba 500 až 10 000; svědčí to o tom, že každý člověk disponuje jinou schopností vnímat správně chuť. Kdo nemá dobrou schopnost rozpoznání správné chuti, ten se nikdy nemůže stát vynikajícím kuchařem, protože jednoduše nebude schopen dochutit, a tedy chuťově zvýraznit jednotlivé pokrmy.

Podle současných poznatků lékařské fyziologie existují u člověka chuťové receptory citlivé na **hořké, slané, sladké, kyselé, umami** (masité, pikantní, chuť sójové omáčky), „**vápníkové**“ a **tučné**. Tradice sta-



rověké čínské medicíny je sice mírně odlišná, přesto její pohledy, jak si v závěru článku ukážeme, stále platí. Poslouží nám také velice dobře při diagnostice, tedy při určování, který okruh orgánů je v nerovnováze a je oslabený, nebo naopak přetěžovaný.

K tomu, aby byla nějaká látka vůbec rozpoznána a abychom dokázali vnímat její chuť, je třeba určité prahové koncentrace látky v potravě, určitého minimálního množství na daný objem.

Hodnoty jednotlivých prahů pro základní chutě jsou:

• hořká	0,000008 mol/l
• kyselá	0,0001 mol/l
• slaná	0,02 mol/l
• sladká	0,08 mol/l

Hořké jsou například alkaloidy (chinin, strychnin, atropin) a kationty Mg^{+} (mimo jiné součástí látky magnesií sulfas, která se v medicíně používá jako projímadlo před kolonoskopií a kterou příznivci detoxikační medicíny využívají k tzv. jaterním očistům).

Čistě slanou chuť má pouze kuchyňská sůl (NaCl). Méně slané chutnají ionty K^{+} . Jak draslíkové, tak sodíkové ionty jsou nutně potřebné pro činnost tzv. sodíko-draslíkové pumpy, jednoho ze základních elektrochemických nástrojů buňky.

Kyselé chutnají ionty vodíku H^{+} . Tyto volné kationty jsou připravené ihned zreagovat s vhodnou substancí a jsou výbušné... Ne nadarmo patří kyselá chuť pod okruh jater... Mezi potravinami, které jsou přiro-

zeně kyselé, jmenujme citron, pomeranč, grapefruit a z českých např. kyselé zelí.

Nejvíce sladce chutná z přírodních cukrů fruktóza, za ní následuje sacharóza a pak glukóza.

Ostrost nebo pálivost, která se udává jako pátá chuť v čínském pentagramu, není ve skutečnosti chutí v pravém slova smyslu. Jedná se o nervový signál bolesti, který je vyvolaný alkaloidem kapsaicinem. Špetka pálivé papriky vyvolá také silné podráždění sliznice, pokud se dostane pod nehet nebo na sliznici oka.

Z výše uvedené citlivosti organismu na jednotlivé chutě vyplývá, že je více než desetkrát pravděpodobnější, že chuťové schopnosti člověka objeví v potravě jednu molekulu látky chutnající hořce než jeden

kationt H⁺. Takto citlivá schopnost na hořké je obranou organismu, neboť hořké bývají především jedy...

Práh citlivosti na slané je pak zhruba padesátkrát méně citlivý než na kyselé. Jedná se také o obrannou schopnost organismu, neboť příliš kyselých pokrmů se má člověk vyvarovat.

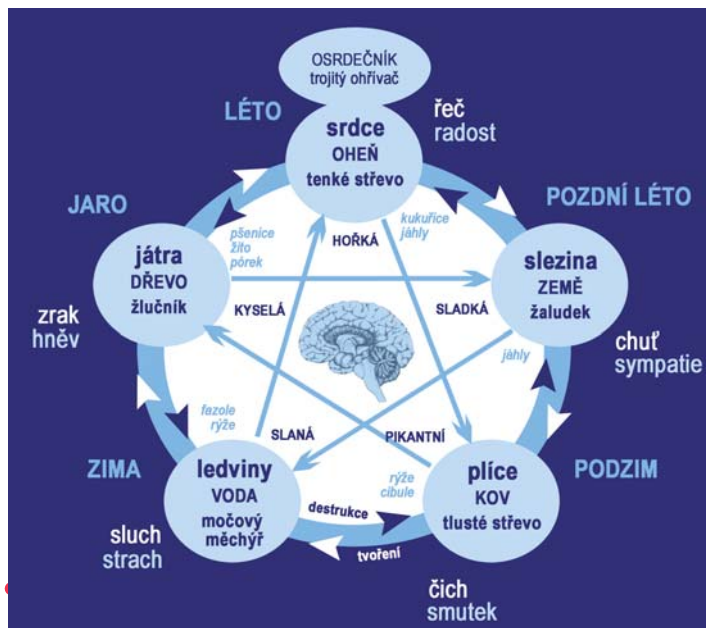
Práh citlivosti na sladké je čtyřikrát méně citlivý než na slané. Inu cukry a škroby (karbohydráty) jsou základní složkou potravy, to znamená, že jsou člověku vždy prospěšné, pokud dodávají energii oproti energii vydané.

Podle pentagramu čínské medicíny přináležejí ke každému z pěti hlavních orgánových okruhů jedna ze základních chutí. Její nerovnováha ve vnímání člověkem (její odmítání či přílišné vyhledávání, nebo neschopnost ji vnímat vůbec) svědčí o problémech v příslušném okruhu orgánů.

Přílišná a častá chuť na sladké svědčí o nerovnováze v okruhu orgánů sleziny a souvisí též s emocionalitou starostí a přemýšlivostí. Používáme preparáty **Joalis VelienHelp** a **Joalis VelienDren**.

Pokud člověk neustále přesoluje, má chuť na slané nebo má ustavičně slanou chuť v ústech, i když nic slaného nepožil, pak se zabýváme také okruhem orgánů ledvin, které budeme detoxikovat preparáty **Joalis UrinoHelp** a **Joalis UrinoDren**.

Pokud má člověk stále pocit hořka v ús-



tech či vyhledává hořké pokrmy nebo nápoje (tonic, campari), zaměřme se také na okruh srdce a ošetřujeme jej preparáty **Joalis CorHelp** a **Joalis CorDren**.

Neustálá chuť na kyselé (jedinec je dokonce schopný pít ocet) svědčí o dysbalanci okruhu orgánů jater, použijme proto v těchto případech **Joalis LiverHelp** a **Joalis LiverDren**.

A konečně pikantní nebo ostrá chuť, která, jak bylo výše uvedeno, ve skutečnosti není pravou chutí, patří do okruhu orgánů plic. Přílišná chuť na ostré pokrmy či neschopnost pozření jakéhokoliv ostrého sousta – obojí napoví, že bude žádoucí věnovat se okruhu plic (přípravky **Joalis RespiHelp** a **Joalis RespiDren**).

Chuť, tedy schopnost vnímat chuťovými pohárky umístěnými na jazyku a v dutině

ústní, souvisí obecně s okruhem orgánů sleziny. Detoxikace tohoto okruhu je proto základní podmínkou pro nastavení správných prahů vnímání chutí. Na výběr máme mezi preparáty **Joalis VelienDren** či **Joalis VelienHelp**. Protože některé vlastnosti pokrmů, které nazýváme chutí, zajišťují čichové receptory umístěné v dutině nosní, je dále třeba detoxikovat také okruh orgánů plic, a to opět preparáty **Joalis RespiHelp** a **Joalis RespiDren**. Nezapomínejme ani na detoxikaci od toxických kovů – ty mohou měnit elektrickou vodivost a tím i vnímavost nervů v dutině ústní. Tuto očistu provádíme přípravkem **Joalis Antimetal**. Detoxikaci samot-

né dutiny ústní uskutečníme preparátem **Joalis OroDren**.

Podstatná informace na závěr: pokud je detoxikace vedena správně, systematicky a dostatečně dlouhou dobu, pak si za dva roky třeba náhodou vzpomenete, že už nemáte takovou chuť na konkrétní druhy pokrmů, jako tomu bylo dříve, a že jste více vybíraví, že rozlišíte daleko lépe dobré víno od špatného, že vám vaši strávníci začnou vychvalovat jídla, která jste připravili, a že si budete jednotlivé chuti v předstávách daleko lépe vybavovat.

Ing. Vladimír Jelínek

Ilustrace: *Vigué, J. (ed.): Atlas lidského těla v obrazech. Rebo Productions CZ, Dobřešovice 2008*
www.samphotostock.cz
archív

MUDr. Jonáš radí

Vyrážka po Bambi olejích

Mohu se zeptat na olejíčky Joalis Bambi Oil? Koupila jsem dceři k Vánocům sadu tří olejíčků pro patnáctiměsíčního synka, který je občas nemocný (většinou rýma, která trvá týden i více, ale od září už potřeť). Po prvním namazání č. 1 neměl žádnou reakci a třetí den, po namazání č. 2, se osypal přesně tam, kde ho namazala. Může dcera po vymizení vyrážky pokračovat v aplikaci, nebo má přestat?



bi oleje. Protože jde o přípravky s tzv. detoxikačním účinkem, vyvolávají pohyb toxinů v organismu. U dítěte obvykle nedochází k vylučování toxinů ledvinami, ale jako detoxikační orgán slouží kůže. Když byl preparát testován, bylo použito jako média čistého lihu. Preparát byl testován tři roky. Opakovaně i po aplikaci lihu docházelo ke kožním výsevům nebo ke krátketrváajícímu kašli (1 den) a podobným, nikdy ne závažným projevům. Stačilo preparát cca na tři dny vynechat a pak bez problémů pokračovat. Teprve kdyby po této přestávce došlo ke stejné reakci, bylo by to podezřelé. Tyto reakce považujeme za důkaz přítomnosti toxinů v organismu, a tudíž si myslíme, že olej plní svůj úkol. Rádi uslyšíme i další pozitivní nebo i negativní zkušenosti.

Samozřejmě že je logické považovat vyrážky na kůži dítěte či jiné příznaky za nežádoucí, eventuální alergickou reakci na Bam-

Co jste (ne)věděli o chřipce

Možná vás napadá, proč jsme do ryze jarního vydání bulletinu zařadili článek o chřipce? Vzduch se oteplil, počasí nám přeje, stromy pučí a také nálada se s koncem zimy mnohým z nás výrazně zlepšila. Onemocnět v tomto období? Nesmysl! Opak je však pravdou. Právě proměnlivé jarní počasí, stejně jako to nevyzpytatelné podzimní, nahrává bakteriím a virům. A také výskytu chřipky, jedné z nejběžnějších a zároveň nejobávanějších chorob.

Chřipka, opředená řadou mýtů, se pozvolna stává strašákem 21. století. Měli jsme tu chřipku ptačí, prasečí, slyšali jsme o zmutovaných virech a o blížící se pandemii. Chřipková mánie tohoto typu utichla, avšak o chřipce jako takové se mluví dál. Je pravdou, že pro slabé jedince, anebo pro ty, kteří její sílu podcení, může mít chřipka katastrofální dopady a může člověka dokonce ohrozit na životě. Je také pravdou, že ani očkování proti chřipce, ani běžná zdravotní opatření vám 100% zdraví nezaručí. Co však pravdou rozhodně není – o tom pojednává tento článek...

Paradox první: Chřipkou se nelze nakazit vs. Chřipka je přenosná pouhým dotykem

Názory na přenos chřipky se různí, v zásadě však převládají dva. A oba jsou nesmyslné. Tím prvním je přesvědčení, že chřipka není přenosná. Jedná se však o klasické infekční onemocnění, které je přenášeno tím nejběžnějším způsobem, tedy kapénkově. Tvzení, že chřipku lze dostat pouhým dotykem od nakažené osoby, je rov-

Věděli jste, že...

... střevní chřipka neexistuje? Jedná se pouze o lidový výraz. Chřipku sice může provázet nevolnost, ta ale se známými střevními obtížemi nemá nic společného. Ty jsou způsobeny zcela jinými viry a bakteriemi, případně otravou z jídla.

něž mylné. K nákaze by mohlo dojít snad pouze v případě, že se infikované osoby dotkneme a následně si budeme například přikládat prsty na ústa.

Paradox druhý: Chřipka se léčí antibiotiky vs. Chřipku zažene echinacea


Na chřipku zabírají antibiotika – tak to je jedna z největších pověr. Bohužel se k ní přiklání stále více lékařů. Proto není výjimkou, když do ordinace přijdeme s chřipkou jako vyšitou a odejdeme s antibiotiky určenými k léčbě zcela jiného onemocnění. Užívání antibiotik je neúčelné, jelikož vir chřipky je vůči nim imunní. Druhé mínění také není zcela pravdivé. Od chřipky se sice dá pomoci přírodní cestou, avšak v akutních případech není dobré spoléhat se pouze na tento způsob léčby. Je pravdou, že nejlepší, co můžeme udělat, je zalézt do postele, zásobit se vitamíny a jako podpůrný prostředek užívat třeba populární echinaceu, která si skutečně dokáže poradit s některými projevy chřipky, jakými jsou kašel nebo rýma. Dokáže dokonce posílit imunitu. Nedokáže však bojovat s případnými komplikacemi, jakými může být zánět hrtanu, srdce, svalů nebo třeba chřipkový zápal plic.

Paradox třetí: Nachlazení značí chřipku vs. Při chřipce se nekašle

Pojem chřipka zevšedněl, a proto je běžné používat jej i v případech obyčejného nachlazení. Rýma a kašel sice chřipku mohou doprovázet, rozhodně však nejsou jejími průvodními projevy! V první fázi totiž obvykle dorazí bolest hlavy, svalů a kloubů a také zvýšená teplota. Dýchací potíže se objevují až po dvou nebo třech dnech od vypuknutí nákazy. Takže pokud onemocnění začíná rýmou, kašlem a oteklými mandlemi, je více než pravděpodobné, že o chřipku se nejedná.

Jak posílit imunitu?

Riziko nákazy chřipkovým virem můžete výrazně snížit, budete-li se preventivně a pravidelně věnovat svému zdraví. Jak? Třeba následujícími způsoby:

- Pijte! Tím vás samozřejmě nechceme nabádat k alkoholismu. Řeč je o obyčejné vodě. Snažte se denně vypít alespoň dva litry tekutiny, ideálně čisté vody, minerální vody a bylinkových čajů. Zahřát „zevnitř“ se můžete poctivým vývarem, ale skutečně nezaškodí ani malá kapka tvrdého alkoholu, například před spaním. Ovšem všeho s mírou.
- Buďte v teple a klidu. Prochladlé tělo a stres jsou vražednou kombinací, která dokáže s imunitním systémem pěkně zatočit. A potom schází už jen krůček k samotné nákaze. Proto nepodceňujte chladné počasí ani intenzitu psychického vypětí. Obojí je velice nepříjemné a zdraví vám to rozhodně nepřinese. Tak proč se tomu raději vyhnout?
- Jezte vyváženě. Jen málo lidí se dokáže striktně držet zdravého jídelníčku. Ačkoli čas od času zhřešíte, snažte se do svého jídelníčku zahrnout co nejvíce čerstvého ovoce a zeleniny. Vitamíny dodávejte tělu průběžně. Až na vás chřipka doopravdy dolehne, bude pozdě. Nepomůže vám ani Celaskon, ani mísa citronů spřádaná za jediný den.
- Ideálními pomocníky zmírňujícími nepříjemné projevy chřipky jsou česnek, cibule, eukalyptus a med. Jezte, pijte, inhalujte, bude vám lépe.
- Další z možností, jak zabránit vzniku chřipky, je očkování. Je těžké posoudit, zda takové očkování organismus skutečně ochrání, anebo jej spíše oslabí. Z hlediska metody řízení a kontrolované detoxikace se očkování proti chřipce nedoporučuje, protože i takový banální zákrok představuje pro organismus značnou zátěž. Očkovat či neočkovat? To už si musí každý rozhodnout sám. 

Zdroj: *Epocha*

www.ona.idnes.cz

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Mořské produkty

Rizikové potraviny

V minulém dílu Rizikových potravin jsme se seznámili s neustále probíraným tématem tuků. V tomto čísle si představíme potraviny, které na první pohled žádného kostlivce ve skříni nemají. Objevují se běžně v jídelníčku obyvatel přímořských států a vzácněji u nás. Řeč bude o mořských produktech. Proč je jejich konzumace tak důležitá? Čím tělu prospívají a čím naopak škodí? Jaké jsou nevýhody, ba dokonce rizika konzumace mořských náhražek? A umíme dary moře vůbec správně jíst? Odpovědi na tyto otázky naleznete v následujícím článku.

Mořské produkty disponují celou řadou látek, které suchozemské potraviny postrádají, anebo je obsahují v minimálním množství. Jedno staré čínské přísloví říká, že darujeme-li člověku rybu, nakrmíme ho na celý den. Ale pokud ho naučíme rybu lovit, dáme mu potravu na celý život. Většina z nás sice nemá příležitost zasvětit celý svůj život rybolovu, přesto bychom se z tohoto přísloví měli poučit a ryby do svého jídelníčku zařadit pravidelně, tedy minimálně dvakrát, maximálně čtyřikrát týdně. Proč?

Jód pro správný vývoj

Největší předností, kterou si mořské plody mohou připsat k dobru, je bezesporu pří-

tomnost jódu. Ten je nepostradatelný pro správný vývoj lidského jedince. Tvoří součást hormonů štítné žlázy. Jeho nedostatek se může projevat různě, největším rizikem je však špatný vývoj pohybové soustavy a mozku a s tím spojené snížení inteligence, tzv. kretenismus. Na výrazný nedostatek jódu v těle může upozornit také vole neboli struma, narůstající pod bradou. Tato vada navíc člověku značně zneprůjemňuje život po stránce estetické.

Jód je samozřejmě možné získávat i z jiných surovin, než jsou ryby. Přidává se do jodizované soli, potravinových doplňků, minerálních vod, uměle také například do jogurtů. Jeho množství je však pouze nepatrné. Následující tabulka vyjmenovává mořské ryby a produkty, v nichž je obsaženo nejvíce jódu:

Potravina	OBSAH JÓDU mg/100 g
Losos	200
Makrela	145
Rybí filé	21–77

Zdraví pro tělo i duši

Mořské produkty obsahují značné množství vitamínů, zejména vitaminy A, B a D, jsou bohaté na minerály a stopové prvky. Zejména krevety, chobotnice a krabi jsou důležitým zdrojem vitamínů a minerálů a navíc obsahují tělu prospěšný draslík, hořčík a fluor. Tyto prvky chrání kardiovaskulární systém, zajišťují tělu přísun energie, posilují kosti i zubní sklovinu a mají i mnoho dalších kladů. Přítomný zinek se zase

postará o zdraví pokožky. Ryby navíc obsahují vzácnou aminokyselinu zvanou tryptofan. Jedná se o jednu ze základních bílkovin, která se podílí na našem psychickém stavu. Mozek totiž z této aminokyseliny vyrábí serotonin, známý pod pojmem „hormon dobré nálady“.

Pro zdravé srdce

Když se řekne „rybí tuk“, mnozí z nás si vybaví nažloutlou zapáchající tekutinu, kterou nám maminky dávaly po lžičkách den co den, abychom byli zdraví. Přestože chuť rybího tuku opravdu není valná, jedná se skutečně o všelék. Obsahuje totiž omega-3 nenasycené mastné kyseliny. Konzumace ryb a mořských plodů je tudíž také významnou prevencí před vznikem kardiovaskulárních chorob, onemocněním štítné žlázy atd. Omega-3 mastné kyseliny pomáhají udržovat normální hladinu cholesterolu, snižují krevní tlak a výrazně zpomalují kornatění tepen. Rybí tuk by si měli dopřávat zejména lidé trpící revmatickou artritidou, vysokým krevním tlakem, lupénkou nebo i Alzheimerovou chorobou. Nedostatek těchto kyselin způsobuje závažné zdravotní problémy. U kojenců se jedná především o retardaci růstu, u dospělých hrozí výskyt ekzémů, chronické anemie a prokazatelně vyšší riziko kardiovaskulárních chorob.

Rybí dělení

Moře celého světa skrývá řadu tajemství. Víme, že existuje nespočet druhů ryb a že



hnojiva, úniky ze skládek, vypouštění městských odpadů přímo do moře a mnohé další. Toxická zátěž je skutečně vysoká, a jelikož mořské plody dokáží tyto toxiny nasát ještě více než například houby, s rizikem zátěže tohoto typu je třeba počítat. Jen pro zajímavost: jeden thajský výzkum ukázal na téměř stonásobné rozdíly v hodnotách rtuti u různých druhů ryb! Tyto a jiné jedovaté látky se mohou hromadit ve tkáních tučných ryb a po jejich konzumaci se toxiny dostávají také do lidského organismu.

Mořské náhražky

Obyvatelé přímořských států většinou dokáží dobře odhadnout kvalitu mořských produktů. Hůře jsou na tom obyvatelé střední Evropy. Mnohdy kupujeme suroviny v domnění, že uděláme něco pro své zdraví – a paradoxně mu škodíme. Čím dál častěji se totiž můžeme setkat s nezdravými náhražkami mořských produktů. Největší nástrahou jsou potraviny pojmenované jako „surimi“, kam patří například i tolik oblíbené krabí tyčinky. Surimi je ve skutečnosti označení pro náhradní výrobek z levného rybiho masa. Hmota surimi se v minulosti získávala rozdrcením rybích filet na kaši. Přestože technologie surimi má dlouholetou tradici, postupem času se z tohoto řemesla japonských rybářů stal průmysl obřích rozměrů. Roku 1959 vyvinuli Japonci stabilizátor proti mrazu, tím pádem mohli hmotu surimi začít hluboce zmrazovat, aby vydržela déle. Jako surovina pro surimi začaly sloužit také druhy ryb, které nelze prodávat (ryby příliš malé, příliš velké, ryby špatné chuti aj.). Před zmrazením se do kaše přidává například jedlá soda, polydextróza, sorbit a polyfosfáty. Dále se obohacuje třeba o nezdravé modifikované škroby, aromatické látky aj. A pozor! Kdo si rád pochutnává na růžovoučkých krabích tyčinkách surimi, zásobuje svůj organismus zvláště velkým množstvím chemie. Růžová barva tyčinek je totiž ve skutečnosti syntetickou garnátovou barvou, kterou jsou vystříkány duté formy, do nichž se dává rybí hmota surimi.

Strašák jménem ciguatera

Možná jste tento pojem nikdy neslyšeli. A možná jste se s ciguaterou setkali tvář v tvář, například během exotické dovolené. Jedná se o nejčastější otravu rybami. Příčinou je tzv. ciguatoxin. Tento jed vzniká vlivem ekologické nerovnováhy v moři a produkují jej mikroskopické toxické řasy. Další průběh šíření je jednoduchý. Toxické řasy se usídlují na klasických mořských řasách. Ty bývají oblíbenou pochoutkou celé řady ryb... Tyto toxicky zatížené ryby pak můžeme dostat na talíř a ani si toho nevšimneme. Jak bychom ta-

ké mohli. Na tuto nemoc dosud neexistují žádné testy ani terapie. Následky přitom mohou být zdrcující – nevolnost, zvracení, bolest kloubů, poruchy krevního oběhu, deprese, ochrnutí mozkového nervstva, ve výjimečných případech dokonce ochrnutí dýchací soustavy. Postižený pak často bývá chybně zařazen mezi neurotické pacienty. Riziko nákazy ciguaterou narůstá, jelikož jedovatým řasám se velice daří v ekologicky špatných vodách. A těch je čím dál více.

Náš tip

Pokud odmítáte zahrnout do svého jídelníčku mořské ryby a trpíte nedostatkem jódu, popíjejte sem tam minerální vodu Vincentka. Ta obsahuje celých 659 mg jódu na sto gramů!

Pozor na alergii

V souvislosti s ciguaterou je třeba zmínit také její další projev, a tím je přecitlivělost na rybí, nebo dokonce i kuřecí maso. Alergie na rybí maso však s touto nemocí vůbec souviset nemusí. Proteiny ryb mají samy o sobě mezi alergeny svůj významný podíl. Hlavní projevy takové alergie jsou většinou dermatologického typu (kopřivka, ekzém, otoky aj.). Parvalbumin, hlavní alergen, nese značnou podobnost s různými druhy ryb. Alergie na ryby je proto jen těžko druhově specifikovatelná. Tyto alergie nás však příliš nepostihují. Mnohem častěji se vyskytují u lidí v přímořských oblastech. Tak jako všechny alergie se dají léčit.

(Z)dravé moře

Konzumace mořských produktů se nemusíme bát. Přestože má svá rizika, lze je snadným způsobem eliminovat. Například tím, že budeme rybí maso dostatečně tepelně opracovávat. Jako prevence postačí působení alespoň 70stupňové teploty po dobu několika desítek vteřin. Pokud si rádi pochutnáváte na syrových mořských plodech, doporučuje se syrové maso pokapat citronem. Ideální je kombinace obojího. Kyselé pH citronu a tepelné opracování zaručí, že se ke konzumaci dostane skutečně jen to nejlepší, co moře nabízí. Rybí pokrmy by se na našem jídelním stole měly objevovat dvakrát až třikrát týdně.

Zdroje: *Epicure jar 2011*
www.nase-voda.cz

www.bezpecnostpotravin.cz

Nikitin, S.: *Pozor! Škodlivé potraviny.*

Lott, s. r. o., Praha 2005

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

některé z nich dosud nebyly objeveny. Ryby dělíme podle obsahu tuku. Rozlišujeme mezi rybami bílými a tučnými. K bílým druhům ryb se řadí například platýz, konzervovaný tuňák nebo treska. Tyto druhy ryb jsou specifické malým podílem tuku ve svalovině (1–2 %) a rovněž menším podílem omega-3 mastných kyselin (0,1–0,6 %). Naproti tomu tučné ryby, jakými jsou například losos, sardinky, makrela, sled' nebo čerstvý tuňák, obsahují 5–20 % tuku ve svalovině. Výskyt omega-3 mastných kyselin se pohybuje v rozmezí od 1 do 2 %. Všechny ryby, ať už patří ke skupině bílých nebo tučných, jsou však lehce stravitelné a podíl omega-3 mastných kyselin bychom neměli přehlížet:

Losos čerstvý – 2,70 % omega-3 mastných kyselin

Sardinky konzervované – 2,60 % omega-3 mastných kyselin

Makrela čerstvá – 1,93 % omega-3 mastných kyselin

Tuňák čerstvý – 1,50 % omega-3 mastných kyselin

Treska čerstvá – 0,25 % omega-3 mastných kyselin

Moře toxinů

Bohužel i konzumace rybích produktů má svá úskalí. To největší představují toxiny, kterými se moře a oceány zaplňují čím dál více. A přitom se zdaleka nejedná pouze o ropné skvrny. Daleko rozsáhlejší nebezpečí představují odpadní vody domácností, průmyslové odpadní vody, zemědělská

Většina potravin, které si koupíme, nám chutná. Jinak bychom je přece nekupovali. Ne všechny potraviny a produkty, které lahodí oku a jazyku, lahodí zároveň i našemu zdraví. Trh je doslova přesycen výrobky, které nesplňují požadované normy, a přesto se běžně objevují na pultech obchodů.



Rybí prsty

Které to jsou? Těžko říci. Na první pohled totiž běžný spotřebitel nic nepozná. Naštěstí existují organizace a kontrolní ústavy, které dbají o to, aby se na trh nedostalo nic závadného.

Abychom vám alespoň trochu pomohli vybrat si z nepřeberného množství potravin ty kvalitní, připravili jsme pro vás rubriku s názvem Víte, co jíte?, v níž vás budeme pravidelně informovat o výrobcích, které nevyhovují požadovaným kritériím, zveřejníme výsledky nejrůznějších testů kvality a přineseme také řadu užitečných tipů, jak zajistit, aby se na váš stůl dostalo opravdu jen to nejlepší.

Test rybích prstů

NÁZEV	HMOTNOST	PRŮMĚRNÁ CENA	OBSAH RYBÍHO MASA	SŮL	RTUŤ	OLOVO	KADMIUM	FOSFÁTY	OSTATNÍ ¹	HODNOCENÍ ²
Tesco value/ Fish Fingers	250 g	10 Kč	nedostatečně	velmi dobře	velmi dobře	velmi dobře	velmi dobře	uspokojivě	nedostatečně	N.
Albert Euroshopper	250 g	10 Kč	nedostatečně	dobře	velmi dobře	velmi dobře	velmi dobře	velmi dobře	nedostatečně	N.
Spar 5 budget/ rybí prsty	250 g	11 Kč	nedostatečně	velmi dobře	velmi dobře	velmi dobře	velmi dobře	dobře	nedostatečně	N.
Billa clever/ rybí prsty	250 g	19 Kč	uspokojivě	dobře	velmi dobře	velmi dobře	velmi dobře	velmi dobře	velmi dobře	U.
Nowaco Dětské rybičky	300 g	32 Kč	uspokojivě	uspokojivě	velmi dobře	velmi dobře	velmi dobře	velmi dobře	velmi dobře	U.
Nowaco rybí prsty	250 g	34 Kč	uspokojivě	uspokojivě	dobře	velmi dobře	velmi dobře	velmi dobře	velmi dobře	U.
Aro rybí prsty	900 g	62 Kč	dobře	dobře	velmi dobře	velmi dobře	velmi dobře	dobře	velmi dobře	D.
Lidl Ocean Trader/rybí prsty	450 g	54 Kč	velmi dobře	dobře	velmi dobře	velmi dobře	velmi dobře	velmi dobře	velmi dobře	V. D.

¹ Do této kategorie patří glutaman sodný (E 621), uhličitán amonný (E 503), siřičitany, nedeklarovaná kyselina citrónová

² N = nedostatečně U = uspokojivě Do = dostatečně D = dobře V. D. = velmi dobře V = výborně

Závěrem

Zjistili jsme, že navzdory označení „rybí prsty“ se mnohdy jedná pouze o rybí napodobeninu. Některé z výrobků totiž testem kvality vůbec neprošly. Nejhůře na tom byl podíl rybiho masa. Na-

příklad testované rybí prsty Spar 5 budget obsahovaly pouhých 14,05 % rybiho masa namísto deklarovaných 22 %. A to už je pořádný rozdíl! Naopak důkazem toho, že i levné zboží může být kvalitní, jsou rybí prsty Lidl Ocean Trader, které si z testu odnesly pomyslnou dvojku. Obsahují totiž poměrně vysoké množství rybiho masa a chuťově rovněž obstály.

Výsledky testu znáte. Ať už dopadly jakkoli, je třeba mít na paměti jednu věc – že rybí prsty jsou polotovary, tudíž od nich nelze očekávat vysokou kvalitu. Mnoho výrobků tohoto typu obsahuje kromě masa také velké množství náhražek, jakými jsou například mouka, škrob, brambory nebo voda. A podobné je to také s umělými dochucovadly, konzervanty a barvivy.

Tipy pro správný výběr rybích prstů

- Kupujete-li rybí prsty, všimněte si, zda jsou označeny jako nemleté, a pochází tedy z celého kusu použité ryby, anebo mleté, vyráběné z rybí drti. Obecně platí, že lepší a chutnější jsou ty nemleté.



Emoce, biorytmy & detoxikace



Téma lidských emocí je nevyčerpatelné, užitečné a vděčné. Především proto, že se týká nás samotných a také o něm rádi hovoříme s druhými.

- Všimněte si podílu rybí suroviny! Tento údaj naleznete na každé etiketě. Čím menší procento, tím méně kvalitní potravinu držíte v ruce.
- Důležitým údajem je podíl sacharidů ve výrobku. Samotné ryby totiž sacharidy neobsahují, z čehož vyplývá, že se do výrobku dostávají během výroby, konkrétně ze škrobnatých surovin rostlinného původu. Informaci o sacharidech naleznete mezi údaji o výživovém složení výrobku. Jeho uvádění sice není povinné, ale je naštěstí čím dál častější. Vaší pozornosti by neměla uniknout ani kalorická hodnota. Vysoké hodnoty v kcal a kJ ukazují na přidanou mouku, ale také na rostlinný tuk ve strouhankovém těstíčku.
- Druh použité ryby je údajem, který na obalech rybích prstů najdete jen stěží. Přesto se tam občas název ryby objeví. Jedná se o velice užitečný údaj, který zákazníkovi přiblíží, z čeho přesně se rybí prsty skládají. Pozor si dávejte zejména na mlhavé, nicneříkající označení „mořská ryba“ apod.
- Údaj o přidané vodě na etiketě vůbec být nemusí. Je povinné jej uvést pouze v případě, že míra přidané vody přesáhla množství 5 %. Čím větší množství vody ve výrobku je, tím unylejší chuť bude po usmažení mít. A značně tak ztrácí na kvalitě.
- Pokud se na obalu výrobku objeví certifikát MSC, můžete si být jistí, že ryby obsažené v rybích prstech byly uloveny metodou šetrnou k životnímu prostředí. MSC (Marine Stewardship Council) je však nepovinný údaj.

Zdroj: www.dtest.cz

Ilustrační foto:

www.samphotostock.cz

V dnešní úvaze se zamyslíme nad jiným typem emocionální rovnováhy, a sice rovnováhy podle přirozených, přírodních cyklů, v nichž se odráží střídání emocí, přesněji řečeno střídání různých emocionálních situací během života. Ten, kdo se dokáže „naladit“ na přirozené střídání nálad roku i každého jednotlivého dne, ten zcela jistě zakusí radost ze své emocionální stability a bude vibrovat s přirozeným plynutím času.

Pokud se podíváme na člověka z hlediska živlů, zjistíme, že emocionalita každého z nás je přirozeně „namíchána“ ze základních substancí pětice živlů – Vody, Dřeva (Větru), Ohně, Kovu (Vzduchu), Země. Dalo by se říci, že tuto emocionální směs jsme dostali do vínku – ať si skeptici říkají, co chtějí – již v době narození.

Můj osobní názor na astrologii je takový, že v dávnověku se astrologie a astronomie vlastně nerozlišovaly. Studování pohybů nebeských těles vždy sloužilo k předpovědi počasí a stanovení optimální doby, ve které měl člověk zasít, sklídit, usušit seno, udělat si zásoby na zimu, užít si krásného počasí, odpočívat, připravit se na horší časy... Lidé se rodí do různé roční doby, které odpovídá příslušná nálada. Pro novorozené je okamžik narození první zásadní změnou, tedy přechodem z bezpečí matčina lůna do čehosi nejistého, čemu říkáme svět. První zkušenost se světem a pocity, které tuto zkušenost provázejí, se zásadně a nesmazatelně vrývají do našeho podvědomí.

A nejedná se pouze o prvotní zkušenost po narození. Když pojedou dva lidé do Spojených států amerických, kde předtím nikdy nebyli, pak zkušenost, kterou zde získají během prvních dnů po příjezdu, jim vytvoří hodnocení na celý život. Toto hodnocení, podobně jako všechna jiná hod-

nocení, se sice dá změnit, nicméně stále je tím prvním zápisem do nepopsaného „notesu se zkušenostmi“. A tak zatímco jeden člověk řekne, že Spojené státy americké jsou příšerné a nekulturní (protože jako první uvidí průmyslový Detroit), druhý člověk, který nejdříve navštíví Grand Canyon, namítne, že Spojené státy americké jsou nádherné. Vzpomínám si na svou zkušenost. Před třemi roky jsme ve skupině třech známých projížděli na kolech z Ukrajiny do Rumunska. Před etapou do rumunských Karpat nám někdo ukradl kola. Byla to má první návštěva Rumunska, a když se dnes řekne Rumunsko, okamžitě se mi tato asociace s koly vrací.

Stejně tak člověk, který se narodí do krásného letního dne, kdy si všichni užívají koupání a tepla, bude mít pocit, že takový je svět. Když se před ním vysloví pojem „svět“, jeho asociací bude slunce, tedy oheň. Takoví jsou často lidé ve znamení Lva. Naproti tomu když se někdo narodí na jaře, do častých změn počasí, střídání sněhových přeháněk se slunečnou oblohou, do doby pučení stromů, které symbolizuje manifestaci skryté vnitřní síly přírody, pak tento člověk bude hledat životní jistotu v častých změnách. V detoxikační hantýrce bychom řekli, že bude „jaterňák“. Když se před takovým člověkem vysloví pojem „svět“, naskočí mu jako asociace akční síla, tedy pocit rozpínajícího se bujného keře – jarního dřeva.

Je na každém z nás, aby svou přirozenost rozpoznal, připustil si ji a přijal se takový, jaký je. Jedině pak lze se svou emocionalitou pracovat, využívat ji co nejlépe a harmonizovat ji ve smyslu doplnění chybějících elementů – živlů, čili emocí. Cílem tedy není potlačit emoce, které nechceme mít. Cílem je vstřebat do sebe i ty živly (emoce), které nám nebyly dány do vínku,

a které tudíž logicky tvoří vyvažující protipól emocím (živlům), jež jsou nám přirozené.

Záměrně používám oba výrazy, tedy emoce a živel. Znamenají totiž to samé:

Oheň = radost

Země = starost

Kov, Kámen = smutek, melancholie

Voda = strach

Dřevo (mladý jarní keř) = agrese

Chybějící živly lze přijímat velmi jednoduše. Stačí, když si je budeme představovat. Zkuste se kdykoli během dne zastavit a představit si třeba oheň v hořícím krbu. Tuto představu udržujte po dobu jedné minuty. Zkuste tuto vizualizaci provádět co nejčastěji. Tak do sebe totiž začnete vstřebávat oheň. Tento nově vstřebený živel se projeví za několik měsíců, možná za rok. A vy konečně poznáte, jaké to na vás má emocionální účinky.

Emoce vznikají v té části mozku, kde zároveň vznikají představy, ať reálné nebo fantastní. Když k právě prožívané emoci přidáme živel stojící v protipólu, právě v tom okamžiku začíná pracovat alchymistická dílna v našem mozku, potažmo v těle. Někde ve středu mozku, možná v thalamu – takzvané „bráně vědomí“ –, je ona magická alchymistická míchačka, baňka, jejíž obsahy se míchají podle známých pravidel ovládnutí a posilování prvků, tak jak to známe z čínského pentagramu.

Emocionalita člověku udává také životní cíle, které má před sebou a k nimž se snaží dospět. Někdo je spokojený, když se může starat o druhé lidi, vystuduje fakultu sociálních věd a vstoupí do sociálních služeb. Druhý rád všechno komentuje, posuzuje, říká, co je správné. Vystuduje proto práva a stane se soudcem. A někdo se rád baví a má pocit, že celý život musí být jenom zábava. Stane se hercem a dožije se vysokého věku... Na začátku života všech těchto lidí stála jejich přirozená emocionalita, kterou získali už ve chvíli narození. Ta jim pomohla nasměrovat osud. U herce se nejvíce uplatňoval Oheň, u sociálního pracovníka Země, u soudce Dřevo.



Je jisté, že my, lidé žijící v moderní době, příliš pracujeme. Když jsem v devadesátých letech studoval práva, na katedře sociálních věd nám říkali, že přírodní národy, které ještě nejsou příliš pozname-

nány civilizací, pracují maximálně pět hodin denně. Zbytek dne je vyplněn zábavou a hrou.

Oficiální pracovní doba v civilizovaném světě je osm hodin. Drtivá většina lidí však pracuje daleko delší dobu – ráno musí cestovat do práce, předtím vyprat děti do školy, večer uklidit, uvařit, vyprat... Moderní společnost se také žene za novými věcmi a vymoženostmi. A nakonec má většina lidí utkvělou představu, že všechny ty nové věci musí mít. V jejich získávání a koupi vidí nejen uspokojení, ale zároveň také odměnu za vysokou daň – tedy za tu neustálou práci.

Čtyřicetihodinový cyklus má svůj řád, to věděli již starověcí mudrci. Stanovili proto takzvané orgánové hodiny, tedy přesné doby, kdy příslušné orgány vykazují svá metabolická a detoxikační maxima. Je to natolik přesné, že například podle toho, kdy se člověk v noci budí, lze usoudit, který orgán vykazuje dysbalanci. Pokud to bývá opakovaně například mezi jednou a třetí hodinou ráno, je třeba detoxikovat játra. Klientovi je dobré poradit, že při náhodném probuzení v tuto dobu lze užít preparát **LiverHelp** nebo **LiverDren**. Detoxikační efekt bude výraznější. Pro úplnost ještě doplním, že se orgánové hodiny řídí podle rotace Země a kulminace Slunce v pravé poledne, tedy podle tzv. zimního času.

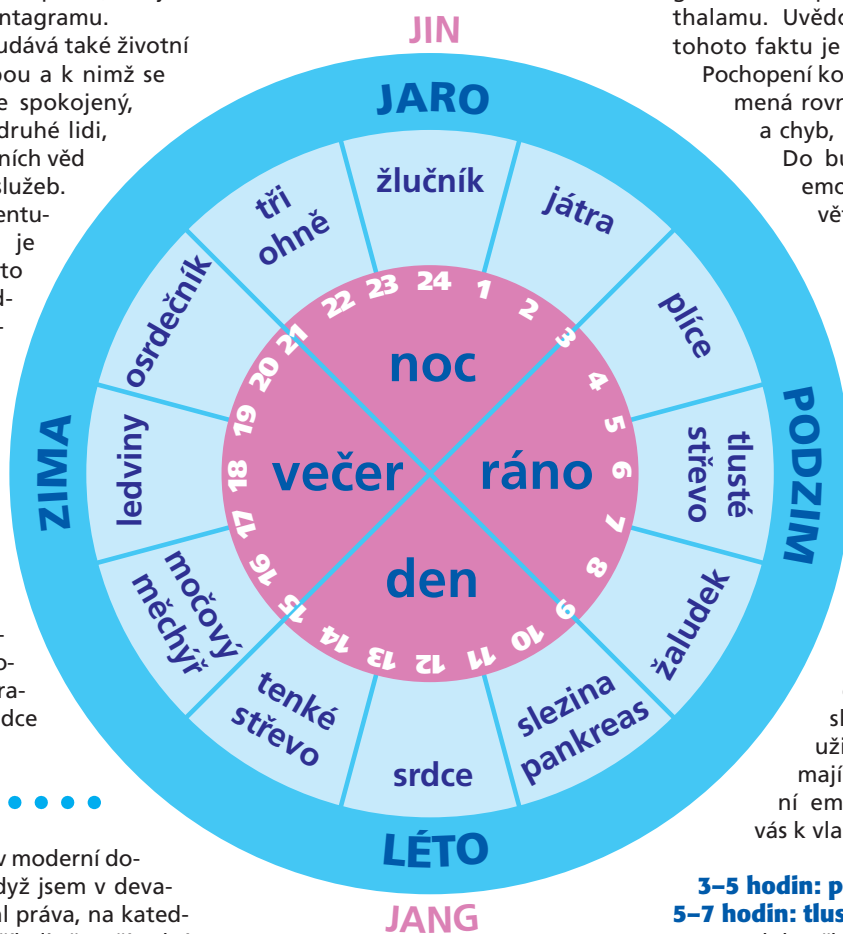
Na to samé, nač přišli intuicí a pozorováním starověcí mudrci, přišli v moderní době lékaři fyziologové a vědci. Objevili totiž, že u člověka existuje takzvaný cirkadiánní čtyřicetihodinový cyklus, čili jakési biologické čtyřicetihodinové hodiny. Souvisí ponejvíce se střídáním světla a tmy, což má za následek produkci hormonu melatoninu na sítnici oka. Odtud se následně spouští impulzy vedoucí do hypothalamu, konkrétně do jeho suprachiasmatického jádra. Právě toto jádro je zdrojem impulzů řízení 24hodinových biorytmů těla prostřednictvím nervového a hormonálního systému. Zničení suprachiasmatického jádra vede k absolutní ztrátě denních biorytmů.

Jenom pro úplnost – na detoxikaci hypothalamu použijeme **Joalis Hypotal**.

Uznání a přizpůsobení se určitým pevným rytmům dne je tím správným krokem k dosažení emocionální stability. Proč?

Protože každý má svou určitou dobu, v níž má člověk pracovat a plnit si své povinnosti, dobu, kdy si má hrát, odpočívat, připouštět si své starosti, anebo třeba spát. Jedná se o naprogramovanou přirozenost řízenou z hypothalamu. Uvědomění si a respektování tohoto faktu je známkou lidské zralosti.

Pochopení konkrétní emocionality znamená rovněž pochopení sebe sama a chyb, které člověk dělal a dělá. Do budoucna vede k celkové emoční stabilitě, po níž touží většina z nás.



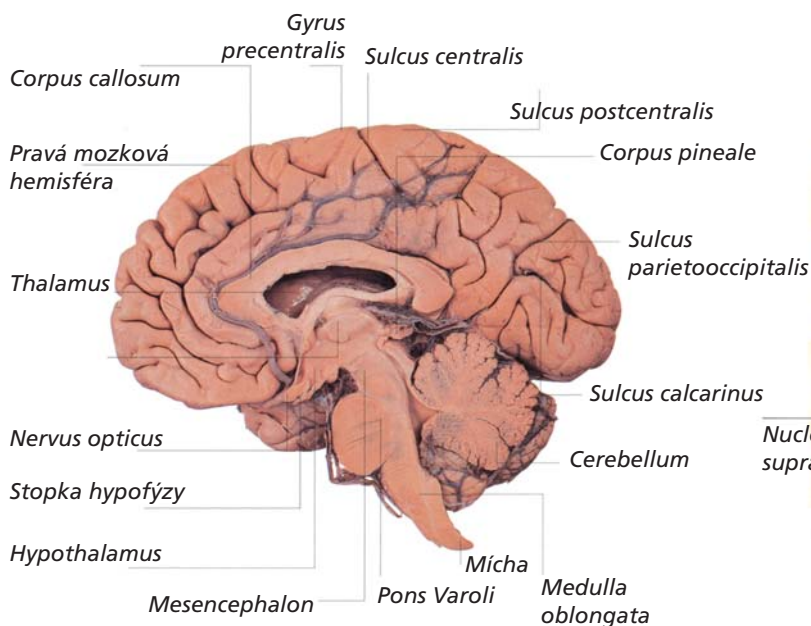
Jak by tedy takový „emocionální den“ měl vypadat?

Na úvod bych rád podotkl, že to, co bude nyní řečeno, není žádným příkazem. Každý příkaz totiž vede k vnitřní nesvobodě. Člověk má pocit, že jej nesmí porušit – a přitom jsou to právě příležitostné výjimky z pravidel, které okořeňují a obohacují náš emoční svět. Vnímejte následující text jako souhrn užitečných informací, které mají vést k uvědomění si denní emocionality a nasměrovat vás k vlastním úvahám.

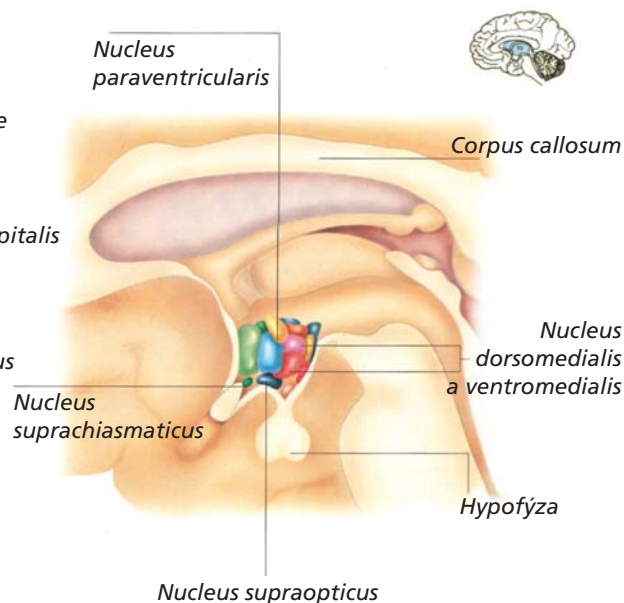
3–5 hodin: plíce 5–7 hodin: tlusté střevo

V tuto dobu člověk buď ještě spí, nebo vstává. Během tohoto časového intervalu

Hypothalamus



Hypothalamická jádra



se čistí plíce. Při poloze vleže mají totiž řasinky na epitelu plic usnadněnou práci – nepracují proti gravitaci, ale posouvají nežádoucí částice a mikroskopická zrníčka nečistot a chemických látek vodorovně z těla ven. Důsledkem toho může být ranní zahlenění, které je v rozumné míře zdravé, neboť je projevem úspěšné detoxikace. Ráno se dává do pohybu také tlusté střevo. Správné proto je vyprázdnit se hned ráno.

Emocionálně: Ráno se v tzv. REM spánku zdají sny. Člověk tak psychicky zpracovává předešlé emoční vjemy a připravuje psychiku na další den. Pokud je spánek hluboký a intenzivní, pak také psychická síla (související s plícemi) a vůle budou větší. Plánování dne, tedy stanovování si určitých úkolů, bychom proto měli dělat v tuto dobu, nikoli v předvečer!

7–9 hodin: žaludek

9–11 hodin: slinivka, slezina

Čas na snídání, která tvoří přirozený energetický základ dne. Organismus „racionalizuje“ své metabolické pochody prostřednictvím enzymů, doplňuje zásoby energie ze snídané v podobě cukrů.

Emocionálně: Dopoledne by měl být člověk po spánku odpočatý, přirozené jsou činnosti spojené s počítáním, analýzou, rozebíráním strategií nebo vyplnění času běžnými starostmi, které den přináší. Je také čas na přípravu oběda.

11–13 hodin: srdce

13–15 hodin: tenké střevo

Pravé poledne souvisí s kulminací slunce na obloze. To má vliv na činnost srdce. Nejvíce srdečních slabostí přichází právě v tyto hodiny. Přírodní národy v teplých krajích proto v tuto dobu raději odpočívají ve stínu palem.

Emocionálně: Do těchto hodin je vhodné zařadit to, co člověka baví a může být určitým druhem hry. Mohou to být pracovní schůzky, rozhovory se známými nebo obvyčejné hraní si. Hře by se měli věnovat zejména úzkostní lidé, kteří jsou zvyklí neustále plnit nějaké povinnosti a hraní a zábavu si téměř neumějí představit. Jižní národy (například Španělé nebo Arabové) toto přirozeně dělají.

15–17 hodin: močový měchýř

17–19 hodin: ledviny

Doba, kdy člověk obvykle končí svou práci. Den pomalu přechází do večera a to je již samo o sobě spojeno s nejistotou a obavami. Mnoho lidí v detoxikační poradně prozrazuje, že všechny strachy a úzkosti skutečně nejvíce prožívají v tyto hodiny.

Emocionálně: Je to doba plnění úkolů a povinností, tedy toho, co se mi příliš nechce, ale „musí se udělat“. Do této etapy dne bychom zároveň měli zařadit správnou koncentraci a cvičení mysli, stejně tak také rutinní procházku nebo pravidelné denní cvičení, studování, čtení nebo jiné vstřebávání informací.

19–21 hodin: vládce srdce (krevní oběh)

21–23 hodin: trojitý ohřivač

To, co bylo řečeno o poledním okruhu srdce, to s přídechem určitého ezoterična má být řečeno o této denní době. Měly by se dělat již věci příjemné, které baví, pozvažejší, naplňují, vzrušují (trojitý ohřivač je čínskou obdobou indické kundalini – hadí síly), vedou člověka dál. Všechny tyto vjemy jsou přípravou na spánek, během kterého mají být utříděny a vstřebány paměti. Chybou rozhodně je cokoli před spánkem řešit a připouštět si starosti. Mozek potom nedokáže vypnout a naladit se

na spánek, tedy odpojit vědomé přemýšlení. Člověku se potom těžko usíná.

23–1 hodina: žlučník

1–3 hodiny: játra

První úsek spánku, většinou hlubší než k ránu. Chemická továrna jater se připravuje na další den.

Emocionálně: Je zdravé, když se člověku v tuto dobu zdají akční, agresivní a neslušné (erotické) sny. V podvědomé rovině se tak vybijí nahromaděné napětí; pokud není redukováno spánkem a sny, bývá často ventilováno afektem během dne, v horším případě alergií, v nejhorším případě autoimunitní reakcí organismu. Přílišné a přetrvávající agresivní chování během dne nepatří ke zdravé emocionalitě člověka. Na druhé straně určitá emocionální výbušnost (ve smyslu zrychlení, když o něco jde) je známkou zdravé emocionální dynamiky.



Na závěr mi dovoluť jednu malou radu. Snažte se, aby každý váš den byl namixovaný ze všech emocí. To proto, aby byl naplno prožitý směrem k vaší úplné spokojenosti a životní rovnováze. Také v běžném zaměstnání je možné pracovní úkoly rozdělit na ty, které baví, a ty, které nebaví, a naplánovat si je přirozeněji tak, aby výsledkem nebyla neustálá únava a emoční vyčerpanost, ale naplno žitý spokojený život.

Ing. Vladimír Jelínek

Ilustrace: Abrahams, P., Druga, R.: *Lidské tělo: Atlas anatomie člověka.*

Ottovo nakladatelství s. r. o.,

Praha 2003

www.google.com

archív

„V 50. letech minulého století jsem se mezi svými spolužáky nesetkal s žádným alergikem, a to na žádné ze škol, jimiž jsem postupně procházel. Již v 70. letech jsem však jako lékař potkával řadu alergiků, a protože jsem se zabýval akupunkturou, mívál jsem jich plnou ordinaci. Akupunktura byla jistou nadějí pro řešení alergických problémů,“ říká MUDr. Josef Jonáš, autor metody řízené a kontrolované detoxikace organismu.



Sedmdesátá léta jsou ta tam a od té doby se počet alergiků v populaci stále citelně zvyšuje. Co je podle vás příčinou tohoto dramatického vzrůstu?

Má to celou řadu příčin. Hlavní příčinou je dědičnost. Je pravděpodobné, že alergičtí rodiče budou mít alergické dítě. Jak často se alergie vyskytuje, v takové intenzitě se fixuje v genech a předává tento genový obraz dál. Čím více tedy bude v populaci alergiků, tím více jich budou rodiny produkovat.

Často se také uvádí, že příčinou alergií je přílišná sterilita, čistota jak v komunální, tak v naší osobní hygieně. Je pravda, že v 50. letech minulého století jsme se koupali jednou týdně a neřešilo se například, zda byl kompot plesnivý: plíseň se stáhla a kompot se snědl. Dělal se celá řada věcí, které by dnes byly považovány za nehygienické. Ve Spojených státech byla v té době hygiena na podstatně vyšší úrovni, a přesto se tam počet alergiků nikterak výrazně nelišil od jiných civilizovaných zemí

Na stopě alergiím

Rozhovor s MUDr. Jonášem

světa. Zajímavé je, že alergie prožívá svůj boom právě v civilizovaných zemích, tedy zemích západního světa. Za druhou příčinu jejího vzniku se považuje životní prostředí.

Do jaké míry jsou alergie, astmata a ekzemy propojeny s lidskou psychikou?

Není pochyb o tom, že životní prostředí hraje významnou úlohu. U alergiků vždy najdeme zátěž cizorodými látkami, především kovy, ale i jinými toxiny životního prostředí. Podle našich znalostí však kumulace toxických látek vždy souvisí s psychikou. Proto podle nás vzestup alergií nepochybně souvisí s častějšími emocionálními poruchami uspěchaného a individualizovaného světa, v němž na děti není mnoho času a již vůbec není čas na řešení jejich emocí. Časté rozvody, nesoulad v rodině, stresy ve společnosti, to vše zapříčiňuje psychické problémy. Ty způsobují kumulaci toxických látek a vznik ložisek. Mikrobiální ložiska se vytvářejí nejen v mozku (v části zvané *lobus parietalis*), ale i v dýchacím systému, v kůži, ve střevěch. Kombinace těchto faktorů vede ke vzniku alergie. Tím jsem vlastně odpověděl na tuto otázku.

Není nic objektivního, když tvrdím, že za chronické zdravotní problémy může prakticky vždy psychika. Ať už hovoříme o poruchách metabolismu, hromadění cizorodých látek nebo o mikrobiálních ložiscích, za všemi těmito pojmy se skrývá psychická disharmonie.

Bylo by velmi složité rozebírat rozdíly mezi minulými dobami a dneškem. Myslím, že většina lidí si to dovede představit. Alergie, astmata i ekzémy jsou způsobeny změnami v lidské psychice a následnými toxickými problémy. Lidstvo není schopno najít z těchto nemocí cestu, protože není schopno změnit vlivy působící na jeho psychiku.

Co je spouštěčem alergie?

Část alergií je potravinového původu, a proto je setkání s takovou potravinou bráno jako spouštěč. Nejčastějším potravinovým alergenem je mléko. Tvoří nedílnou součást lidské výživy, jedná se o jednu z nejčastěji požívaných potravin.

Ovšem jiné alergie potravinovou podstatu nemají. Jsou spuštěny setkáním s pyly, zvířecími částicemi, prachem, roztoči atd. Těžko lze tedy hovořit o nějakém spouštěči alergie. Mozek alergika je připraven na to, aby na cizorodou bílkovinu reagoval nepřiměřeným způsobem, aktivoval nepřiměřené imunitní mechanismy, vylučoval nepřiměřené množství obranných látek. To vše způsobuje zánět v místech, která se s touto cizorodou bílkovinou setkala.

Mnoho lidí se obává kontaktu s osobou trpící atopickým ekzémem. Je toto onemocnění nakažlivé?

Alergie projevující se ekzémem s sebou mnohdy přináší i ztrátu sebedůvěry a pocit méněcennosti, obavy z toho, že se mě lidé budou štítit. U laika vyvolává pohled na



Moderní medicína se v případě alergií čím dál více přiklání k léčbě pomocí kortikoidů. Jak se na tuto léčbu díváte vy z hlediska detoxikační medicíny?

Klasická medicína by jistě uvítala, kdyby mohla používat kortikoidy ve větším měřítku. A také to často dělá. Vzpomínám si na dobu, kdy lékaři ani pacienti z kortikoidů neměli žádnou obavu. Kožní lékaři viděli v kortikoidových mastích konečné řešení pro ekzematiky, kortikoidové inhalátory rádi uvítali naopak astmatici. Těžké případy dodnes berou vysoké dávky kortikoidů, tedy hormonů kúry nadledvin.

Kortikoidy působí protizánětlivě a tlumí některé excesy imunitního systému. Tím pádem potlačují alergické symptomy i astmatické projevy. Mnozí lidé však přestávají kortikoidům věřit a dobře informovaní lidé se jim snaží vyhnout úplně. Vědí totiž, že kortikoidy mohou člověka převést přes akutní projevy a zmírnit velmi silné projevy zánětlivého onemocnění, ale v žádném případě nemohou řešit chronické problémy. Mají řadu negativních vlivů na lidský organismus, mění hormonální systém člověka. Při vyšším dávkování se objevuje tzv. měsíčkový obličej (kortikoidy zadržují v organismu vodu, a tím člověk přibývá neformálně na váze). Zrychlují výskyt šedého zákalu, a tak se toto oční onemocnění často objevuje již u padesátníků požívajících kortikoidy. Způsobují vylučování vápníku z kostí, proto bývají příčinou předčasné osteoporózy.

Nakonec a především lidé vědí, že kortikoidy nejsou definitivním řešením problému, a proto nevidí důvod, proč by měli riskovat další zdravotní postižení pro tak

informace týkající se alergie a zahajte sami detoxikaci našimi preparáty. Myslím, že naše metoda je jediná, která může slíbit úplné odstranění příčin alergie. Navíc máme k dispozici diagnostickou techniku, která umožňuje přesně stanovit okamžik, kdy můžeme alergii označit za vyřešenou, a není-li tomu tak, snadno zjistíme, z jakého je to důvodu.

Považuji za zcela nesmyslné pylové zpravidajství. Jako by lidé mohli uskakovat před létajícími pyly. Rovněž nevidím smysl v tom, že si koupím super drahý vysavač,

.....
„Není nic objevného, když tvrdím, že za chronické zdravotní problémy může prakticky vždy psychika.“
.....

abych se zbavil roztočů nebo prachu. Alergeny, tedy látky alergie vyvolávající, patří do přírody, patří do lidského života. I kdybychom sebevíc chtěli, nemůžeme svůj život udělat natolik sterilní, abychom se s nimi neseťkali. Nemůžeme chodit ve skafandru, abychom filtrovali pyly, nemůžeme spát v totálně aseptické kóji, nemůžeme se neseťkat s prachem, plísněmi, bakteriemi a tak dále.

Věří-li člověk v sílu zdravé stravy, pak vřele doporučuji, aby vynechal kravské mléko, tedy kasein z kravského mléka, a pšeničnou bílkovinu gliadin. Tyto potraviny velmi často přispívají k silné alergické re-

ekzém jistý druh obav a ekzematik tím velice trpí. Žádný typ alergie ale není infekční. Ani astma, ani senná rýma, ani ekzém nejsou nakažlivé.

Člověk, který se dotkne kůže ekzematika, se nenakazí. Je samozřejmé, že v kůži ekzematika se vyskytuje mnoho mikroorganismů, které se v kůži ostatních lidí nevyskytují. Jsou to plísně, různé typy streptokoka, stafylokoka, nakonec i viry a jiné mikroorganismy a bakterie. Kůže zdravého člověka je však nesmírně účinnou bariérou vybavenou řadou geniálních imunitních mechanismů. Kůže člověka se může setkat, a také se denně setkává, s řadou toxinů, mikroorganismů a nejrůznějších dráždidel. Přesto zůstane intaktní a vydrží i neuvěřitelná setkání.

Může alergie u dětí spontánně vymizet s věkem?

Řada alergií, dalo by se dokonce říci, že všechny alergie, vymizí s věkem. Jen výjimečně se setkáváme s alergiky, jejichž věk již přesáhl padesát let. A najde-li se takový člověk, většinou u něj alergie probíhá velice mírně. Tento jev jistě souvisí se slábnutím imunitního systému – imunitní reakce nebývá tak bouřlivá jako u dětí a mladých lidí. Alergici však málokdy chtějí čekat čtyřicet, padesát let na to, než jejich alergie vymizí. Touží po tom vyléčit se ideálně během jednoho dne. Některé alergie vymizí již v dětském věku. Jedná se například o alergii na syrovátkové albuminy. Tato alergie obvykle mizí do pátého roku dítěte.

krátkodobý efekt. Detoxikační medicína se na tento problém dívá jako ostatní rozumní lidé. Já osobně bych kortikoidy schoval na nejdůležitější nemoci (na akutní stavy těchto nemocí nebo na choroby, které skutečně léčit neumíme). Kortikoidy mohou alespoň zpomalit jejich průběh. Co říci závěrem? Před třiceti lety jsem ve Francii zažil, jak praktický lékař podal Prednison patnáctileté dívce, která onemocněla anginou. Dnes by si to pravděpodobně nedovolil.

Jaký detoxikační postup byste doporučil lidem trpícím alergiemi?

Lidem, kteří trpí alergiemi, lze poradit především jedno: navštivte svého detoxikačního poradce*, anebo si přečtěte naše

Věděli jste, že...

Podle periodicky opakovaného šetření prevalence alergií vzrostl počet alergických dětí mezi lety 1996 a 2006 téměř dvojnásobně? Ze 17 % v roce 1996 stoupl na 32 % v roce 2006. Nejčastějším onemocněním je pylová alergická rýma a atopický ekzém; obě tyto alergie činí přes polovinu všech diagnostikovaných alergických onemocnění. V roce 2006 bylo lékařem diagnostikováno astma u 8 % dětí, což představuje nárůst o polovinu ve srovnání s rokem 1996.

Zdroj: www.szu.cz



aktivitě, mají vliv na mozek a celý imunitní systém. Nemusí to vždy znamenat úplné vyřešení problému, ale za pokus to rozhodně stojí.

Ptaly se: Mgr. P. Kotková a Mgr. A. Rašková

Pokud vás téma alergií zaujalo, přečtěte si také další čísla bulletinu Joalis info, v nichž jsme se této problematice věnovali:
březen–duben 2011
červenec–srpen 2010
květen–červen 2010
listopad–prosinec 2008

* Seznam detoxikačních poradců najdete na www.joalis.cz nebo www.eccklub.cz.

Nejsem případ pro psychiatra

Mám „jen“ toxicky zanesený organismus

Když jsem s MUDr. Jonášem v jeho poradně zkonzultovala svůj zdravotní stav, bylo nám oběma jasné, že můj případ nepatří mezi ty snadné, dobře zvládnutelné a dobře pochopitelné. Je mi čtyřicet let. Už patnáct let mne trápí deprese a úzkostné stavy, kvůli nimž jsem dvakrát ročně hospitalizována na psychiatrii. Užívám celou řadu léků na nejrozmanitější zdravotní problémy. Nikdy mne nenapadlo hledat příčinu svých psychických obtíží, jelikož se podobné stavy vyskytovaly i u jiných členů příbuzenstva. Zkrátka jsem si myslela, že to máme v rodině, a když to zvládli jiní, zvládnou to také.

Kromě tohoto trápení také nepřiměřeně tloustnu, mám mastnou pleť se známkami zánětů a akné. V oku mi byl nalezen předčasný šedý zákal. A aby toho nebylo málo, potíže pocituji i po stránce ryze ženské – nepravidelná menstruace, vaginální výtok, výtok z prsou. Nakonec musím zmínit ještě dráždivý tračník, který mne nutí po každém jídle jít ihned na toaletu. Přesto však stále tloustnu. Jistě uznáte, že záplava takových zdravotních potíží mému psychickému stavu rozhodně neprospívá.

Už jsem byla skutečně zoufalá ze všech vyšetření i hospitalizací na psychiatrii. Přes všechny své potíže si nepřipadám jako člověk, který by byl natolik psychicky narušený. Už jsem měla všeho dost. Chtěla jsem jen vědět, co mi je! A tak jsem se objednala do poradny k MUDr. Jonášovi.

Vyšetření EAV ukázalo na celkově špatný stav mého organismu. V první řadě vyšlo najevo, že mám metabolickou poruchu, a sice poruchu zpracování kravského kaseinu. Vlivem této poruchy vzniká látka zvaná kasomorfin, která výrazně poškozuje můj nervový systém. Způsobuje také záněty tlustého střeva, které zapříčiňují špatné, lépe řečeno nulové vstřebávání vitamínu B₁, B₃, B₆ a kyseliny listové. Mému organismu rovněž schází vitamín B₁₂. Přitom vitamíny skupiny B jsou nepostradatelné právě pro správné fungování psychiky.

Vše začínalo dávat smysl, dokonce i můj přírůstek na váze! Ukázalo se, že mám narušenou regulaci hladiny cukru v krvi, tím pádem se v těle množí různé plísňe projevující se především na kůži ve formě akné, ale také v gynekologické oblasti – proto ty různé záněty a nepravidelná menstruace. Kvůli nevyrovnané hladině cukru v krvi mám také často hlad. Špatné zpracování škrobů způsobuje, že se přebytky těchto látek ukládají do podkoží a já přibírám.

Náš tip

Navštivte stránky www.joalis.eu, kde v sekci **Vzdělávání** naleznete tutéž rubriku. Kromě tohoto příběhu obsahuje také další dopisy klientů a příznivců detoxikace podle MUDr. Jonáše. Rubrika navíc skýtá několik bonusů. Prvním z nich je možnost vyhledávat jednotlivé dopisy podle klíčových slov. Druhým je možnost vkládat pod jednotlivé příběhy komentáře. Stačí se pouze zaregistrovat!

Má imunita navíc pracuje v autoimunitním režimu, který je namířen proti mozku, to znamená, že v podstatě můj organismus ničí sám sebe! To všechno, společně s toxickými zátěžemi a deficitem vitamínů, způsobuje špatnou funkci limbického systému a také poruchy emocionality. Základ mých problémů byl na světě. Nezbyvalo, než je začít konečně řešit.

V souvislosti s mými problémy nesmím opomenout ani emocionalitu. Ta, jak jsem se dozvěděla, tvoří důležitou součást všech mých zdravotních potíží. Během rozhovoru s MUDr. Jonášem rozpačitě uznávám, že já sama své narušené emocionalitě nikterak nepomáhám. Udržuji totiž vztah s přítelem, přestože mi psychicky velmi nevyhovuje. Umí mne však finančně zajistit. Kdyby mne opustil, ocitnu se v ekonomických potížích. Tento fakt mne velice stresuje a jistě stojí za celou řadou

mých úzkostných stavů. Tyto špatné emoce zároveň výrazně narušují chod celého organismu.

MUDr. Jonáš mi doporučil užívat potravinové doplňky – vitamín B₁, B₁₂, B₃ a B₆ a kyselinu listovou. Přestože tyto vitaminy budou postupně vstřebávány z potravy, ze začátku je třeba jejich přísun posílit. Výkyvy v hladině cukru urovná preparát **LiverDren**, **PankreaDren**, **Nodegen** a **Metabol**.

LiverDren a **PankreaDren** jsou základem mé kúry. **Nodegen** pomůže z mého těla vyloučit přebytky cukru, **Metabol** si poradí s citovou deprivací, která mi způsobuje metabolické problémy. Pro lepší vstřebávání vitamínů užívám ještě **ColiDren** a **GasteDren**, nakonec mi byl doporučen ještě preparát **Cranium**. V další kúře budou následovat emocionální preparáty **Emoce** a **Streson**, ale na ty je ještě čas. Kromě užívání

preparátů musím také dodržovat dietu bez kravského mléka a výrobků z něj.

Vím, že má detoxikace bude zdlouhavá a rozsáhlá. Ale je také účelně vedená a po absolvování všech kúr by se mi měla výrazně upravit imunita. Vlivem lepšího vstřebávání vitamínů dojde k úpravě mých emocionálních výkyvů.

Věřím, že se do budoucna podaří udělat v mém organismu opět pořádek. Průběh mé detoxikace bude vypadat asi takto: na počátku se bude jednat o úklid těch nejhrubějších nečistot a teprve během několika měsíců se objeví ty skutečné, zásadní příčiny mých potíží. Vzhledem k mé povaze a životní situaci, v níž se ocitám, jsem přesvědčena, že za mými problémy stojí především mé špatně nastavené emoce.

autor: V. D.

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Názory uvedené v této rubrice se nemusí shodovat s názory redakce. Redakce nenese odpovědnost za správnost údajů zde uvedených.

joalis online

Kam mám jít, když hledám...?



V dnešním díle rubriky Joalis online bychom vám rádi

představili trojici webových stránek: www.joalis.EU, www.joalis.CZ a www.eccklub.cz. Každé z těchto stránek mají jiný obsah a jiný cíl. Tyto cíle si nyní přiblížíme, abyste vždy pohodlně našli, co hledáte. Rádi uvítáme také vaše připomínky a podněty k obsahu stránek – u každého webu proto najdete kontaktní osobu, na kterou se můžete obrátit.

www.joalis.CZ

Tyto stránky jsou určeny především pro **koncové zákazníky v České republice** a tomu je uzpůsoben i jejich obsah. Navštivte tyto stránky například tehdy, hledáte-li informace o seminářích, přednáškách a dalších vzdělávacích akcích nebo pokud potřebujete najít nejbližší akreditované centrum. Na stránkách je nyní mapa, která vám automaticky doporučí nejbližší centrum podle polohy, odkud se přihlašujete na internet. Stačí, když tuto funkci povolíte ve svém prohlížeči.

Kontaktní osoba: Ing. Marika Kocurová, ECC s. r. o.

www.eccklub.cz

Stránky www.eccklub.cz jsou místem, kde si můžete pohodlně **objednat preparáty** odkudkoliv z **České republiky**. V tomto e-shopu lze nakupovat ve všech cenových tarifech ECC. Web je určen především **terapeutům** (současným i budoucím), proto obsahuje podrobné texty o C. I. C. metodě, vzdělávací materiály či přehledy všech akcí. V uzavřené sekci mohou terapeuti diskutovat mezi sebou a vyměňovat si zkušenosti.

Kontaktní osoba: Ing. Marika Kocurová, ECC s. r. o.

www.joalis.EU

O stránkách www.joalis.EU jsme v bulletinu psali již několikrát. Tyto stránky existují ve třech jazykových mutacích – česky, anglicky a španělsky. Nově se při zadání adresy do vyhledávače automaticky načítá mutace, která odpovídá vašemu prohlížeči. Do jiné mutace lze přepnout pomocí příslušného odkazu v záhlaví stránek (nad hlavním menu).

Cílem stránek www.joalis.EU je podat uživatelům **všeobecné informace** o preparátech Joalis, o metodě řízení a kontrolované detoxikace, ale i o společnosti Joalis a aktuálním dění v ní. Stránky nejsou zaměřeny na žádný konkrétní stát, mají **univerzální charakter**. Od ledna zde zveřejňujeme na pokračování vzdělávací seriál s názvem Detoxikace pro každého a postupně přibývají rovněž články v rubrice Ohlasy klientů.

Začátkem roku jste mohli zaznamenat, že na stránkách byl také otevřen e-shop (pouze v angličtině a španělštině). E-shop na stránkách www.joalis.EU slouží výhradně pro objednávky ze země, kde firma Joalis nemá obchodní zastoupení. Kompletní přehled distributorů naleznete v sekci O nás.

Kontaktní osoba: Mgr. Petra Kotková, Joalis s. r. o.

Dnešní díl rubriky Za zdravím na zahrádce může některým z vás připadat zvláštní. Setkávají se zde totiž rostliny, které mají mnoho protikladů. Česnek a konvalinka. Jak spolu souvisí? Česnek se pěstuje jako zelenina, naproti tomu konvalinka zastává úlohu něžné rostlinky, zdobící okrasné květinové záhonky nebo paloučky v listnatých lesích. Česnek nelibě zapáchá, zatímco konvalinka omamně voní. Česnek nachází své uplatnění při řešení nejrozličnějších zdravotních potíží. Konvalinka nemá zdaleka tak široký léčebný záběr. V jednom jsou si však tyto rostliny přeci jen podobné – obě pomáhají našemu srdci.

Česnek kuchyňský (*Allium sativum*)

Česnek zná jistě každý. Vytrvalá rostlina, jejíž cibule, pokrytá bílými šupinami, se skládá ze stroužků. Ačkoli česnek původem pochází z Orientu, běžně se pěstuje také u nás. Je součástí mnoha pokrmů, dodává jim výraznou chuť a aroma. Pěstování této vzhledem obyčejné, zato léčebně téměř zázračné zeleniny není obtížné. Vysazují se buď stroužky česneku, anebo se na jaře vysévají semena.

Česnek je díky svým léčivým schopnostem znám již od nepaměti. Podle pověstí byl v dávné minulosti podáván válečníkům, aby jim dodal sílu k boji. Během první světové války se hojně používala šťáva z česneku, která sloužila jako antiseptikum a dávala se vojákům přímo na otevřené rány. Jedna lidová pověra zase říká, že česnek navlečený na provázek a zavěšený v kuchyni přinese bezpečí a zdraví celé rodině.

Stejně jako pěstování není ani sběr česneku nikterak složitý. Cibule se sbírají v červenci a srpnu, nemusí se sušit, ale nechají se oschnout přímo na poli nebo záhonku. K uskladnění se hodí chladná místa. V bylinkářství má ze všech částí rostliny své místo pouze cibule (*Bulbus allii*). Hlavní předností česneku jsou jeho silné antibakteriální účinky. To je způsobeno přítomností sírné sloučeniny zvané aliin. Ten se aliinázou štěpí v antibakteriální alicin. Česnek, užívaný v přiměřeném množství (tedy maximálně tři stroužky denně), pomáhá snížit krevní tlak a čistit krev. Udržuje naše srdce v dobré kondici. Dále má blahodárné účinky na střevní trakt, zmírňuje křeče a navíc v sobě hromadí značné množství jódu. Je tedy vhodný rovněž pro lidi, které trápí špatná funkce štítné žlázy. Zajímat by se o něj měly také osoby, které se potýkají s dlouhodobým kašlem, zánětem průdušek či astmatem.

Ačkoli je česnek právem považován za životabudič, nic, tudíž ani jeho konzumace, se nemá přehánět. Při dlouhodobém užívání větších dávek česneku hrozí kožní vyrážky a průjemy.

Věděli jste, že...

... česnek svařený s oreganem dokáže usmrtit vši a štěnice?

... v minulosti byl česnek považován za afrodiziakum? Plebejci dokonce z česneku a koriandru vařili nápoj lásky. Že nevěříte? Vyzkoušejte a posuďte sami!



Konvalinka vonná

(*Convallaria majalis*)

Tato vytrvalá bylina, známá také pod lidovými názvy perlíček, kokoříč nebo konvalium, je typická jak svým vzhledem, tak svou výraznou, nezaměnitelnou vůní. Vyskytuje se v Evropě, Asii a Severní Americe. U nás se jí nejvíce daří v listnatých lesích, je však také častou ozdobou zahradek. Každý z drobných kvítků má na svém okraji šest zoubků a uvnitř šest tyčinek.

V září se květy mění na šarlatově červené bobule, obsahující tvrdá semena.

K léčivým účelům je využíváno zejména nať (*Herba convallariae*), listů (*Folium convallariae*) a zřídka květu (*Flos convallariae*). Kvetoucí nať se sbírá v květnu a červnu.

Odřezává se těsně při zemi a suší se ve stínu, pokud možno co nejrychleji. Je zvláštní, že droga nemá žádný pach. Zato její chuť je nasládlé hořká a ostrá. V Čechách se používá především nať, květy jen výjimečně.

Na rozdíl od česneku nemá konvalinka v bylinkářství tak univerzální využití. Především obsahuje jedovaté látky, a proto musí být její užívání prováděno výhradně pod lékařským dohledem. Konvalinka přesto dokáže výrazně pomoci – je totiž účinným kardiotonikem. Dokáže upravit srdeční činnost, zpomaluje ji a zároveň slouží k posílení srdeční výkonnosti. Byla dokonce prokázána výrazná shoda v mechanismu účinků mezi glykosidy konvalinky a osvědčeným srdečním lékem strofantinem a digitalisem.

Vyzkoušejte:

Trápí vás zvápenatělé cévy? Vyzkoušejte česnekovo-citronový lektvar! Můžete si jej snadno připravit sami. Rozmixujte 30 stroužků česneku a 5 bio citronů. Do směsi přilijte 1l vody a přiveďte k varu.

Nechte směs ve vroucí vodě jednou převalit, sceďte a nalijte lektvar do lahve. Uchovávejte v chladu. Poté stačí jednou denně vypít 0,2 cl tohoto zázračného výtažku a omlazení vašeho organismu může začít. Po pár týdnech se dostaví výrazné zlepšení organismu a cévy se pročistí. Česnekovou kúru užívejte tři týdny, poté osm dní vynechte a pokračujte další tři týdny. Očišťujte tělo tímto způsobem každý rok.

Zdroje: Korbelař, J., Endris, Z., Krejča, J.: *Naše rostliny v lékařství*. Avicenum, Praha 1974

Lavenderová, S., Franklinová, A.: *Magické rostliny*. Volvox Globator, Praha 1999

Rätsch, Ch.: *Léčivé rostliny antiky*. Volvox Globator, Praha 2001

Ilustrace: Korbelař, J., Endris, Z., Krejča, J.: *Naše rostliny v lékařství*. Avicenum, Praha 1974

Angina pectoris – je jedním z projevů ischemické choroby srdeční (tzv. algická forma ischemické choroby srdeční). Projevuje se typickou bolestí na hrudi, která může vystřelovat do ramene nebo čelisti. Bolest bývá většinou způsobena fyzickou námahou, rozrušením nebo chladem a v klidovém režimu do několika minut zmizí. Někdy je třeba podat postiženému nitroglycerin.

Arytmie – je porucha srdečního rytmu způsobená poškozením převodního systému, který řídí srdeční činnost. Arytmii mohou vyvolat některé poruchy, jako je ischemie nebo hypoxie, ale také zánět, některé léky, působení elektrického proudu nebo také stres.

Biorytmus – děj, jinými slovy biologicky vlastní cyklus změn týkající se nějakého stavu, vlastnosti nebo hodnoty. U každého živého organismu probíhá opakovaně a s určitou pravidelností (například spánek/bdění, menstruační cyklus aj.).

Diastola – znamená klidové období srdečního cyklu mezi dvěma systolami (tj. fází srdečního cyklu, při níž dochází ke kontrakci srdeční síně nebo komory s vypuzením krve).

Enuresis nocturna – latinský výraz pro tzv. noční pomočování. Jedná se o stav, kdy dítě nebo dospělý močí ve spánku, přestože normálně ovládá močový měchýř. Příčiny mohou být různé, může se jednat například o poruchy močového měchýře, poruchy v CNS, genetické vlivy, ale také nadměrný stres a prodělaná traumata.

Epitel – je výraz pro krycí tkáň pokrývající zevní povrch těla. Známe ji spíše pod pojmem výstelka. Vystýlá také vnitřní povrch dutých orgánů, s výjimkou cév a mozkových komor. Jedná se o nejčtenější lidskou tkáň.

Chronická anemie – anemie neboli chudokrevnost znamená nedostatek železa. V chronickém stadiu se prohlubují její projevy, jako jsou únava, malátnost, bušení srdce, bledá pokožka aj. Více o anemii najdete také v rubrice MUDr. Jonáš radí v bulletinu Joalis info září–říjen 2011.

Ischemická choroba srdeční – onemocnění srdce, způsobené jeho nedostatečným prokrvením neboli ischemií. Porušeno je jak zásobení kyslíkem, tak i odvádění zplodin látkové výměny. Podkladem je zúžení koronárních tepen.

Kardiotonikum – léčivá složka upravující srdeční činnost a sloužící k posílení srdeční výkonnosti. Kardiotonika mají nízké terapeutické spektrum s rizikem předávkování a četné lékové interakce.

Kretenismus – jedná se o oficiálně uznanou mozkovou chorobu, kterou provází různé stupně poruch tělesného i duševního růstu, např. malý vzrůst, duševní zaostalost aj. Onemocnění vzniká při snížené funkci štítné žlázy v raném dětství, pokud tato hormonální porucha není včas léčena.

Pandemie – jedná se o hromadný výskyt infekčního onemocnění v rozsahu větším než epidemie. Infekční onemocnění napadá více zemí, někdy i kontinentů. Pandemie vzniká v okamžiku, když se radikálně změní struktura viru.

Serotonin – tzv. „hormon dobré nálady“. Jedná se o biologicky aktivní látku vznikající z aminokyseliny tryptofanu. Účastní se zánětlivých a alergických reakcí (zužuje průdušky), podílí se na vzniku nálad. Je často využívána v psychiatrii, používá se ale například i k léčbě migrén.

Strofantin – má stejné účinky jako kardiotonikum, ale je určen k nitrožilnímu podání při akutních stavech.

Struma/vole – nenádorové zvětšení štítné žlázy, jehož projevem je boule pod bradou. Dříve se hojně vyskytovala v oblastech s nedostatkem jódu. Dnes jí často trpí zejména mladé dívky, hormonální léčbou štítné žlázy většinou zmizí bez následků.

Tachykardie – znamená zrychlení srdeční frekvence (tj. vyšší než 90 tepů za minutu). Na jejím vzniku se může podílet mnoho faktorů (fyzická námaha, horečka, stres, vrozené či získané srdeční vady). Existují tři typy tachykardie: sinusová, supraventrikulární a komorová.

Tinitus – je odborný výraz pro ušní šelest. Jedná se o stav, v němž člověk vnímá zvuky bez akustického stimulu. Ušní šelest může mít různý charakter a intenzitu. Rozmanité jsou také příčiny jeho vzniku (např. mazová zátka, poškození bubínku, prodělaný zánět, neprůchodnost Eustachovy trubice, nádory v oblasti ucha a mnoho dalších).

Vegetativní funkce – takové funkce organismu, které jsou řízeny vegetativním nervovým systémem a probíhají mimovolně, např. dýchání, pocení aj.

zdravě & chutně

Dnes s Mgr. Evou Jonášovou

Zapečený kuskus se zeleninou

Kuskus (drobná těstovina z tvrdé pšenice – PZV), balíček mražené zeleniny, cibule, česnek, Würzl (PZV), olivový olej, sójová smetana (PZV), sůl

Kuskus připravte dle návodu na obalu. Na oleji osmahněte cibulku a přidejte mraženou zeleninu. Povařte. Smíchejte povařenou zeleninu, kuskus, přidejte česnek, sůl, Würzl. Směs zakapejte sójovou smetanou a zapečte. Podávejte s kysaným zelím nebo se salátem s červenou řepou.



Dušená cuketa s těstovinami

Cukety, cibule, olivový olej, citronová šťáva, kopr, žitné těstoviny, pórek, sůl

Cukety oloupejte a nakrájejte na kousky. Na oleji zpěňte cibuli, přidejte cukety a duste doměkka. Hotový pokrm osolte, zakapejte citronovou šťávou a posypte sekaným koprem. Promíchejte s vařenými žitnými těstovinami a na ozdobu posypte kolečky pórků.



PŘEDNÁŠKY PRO TERAPEUTY

(osobní účast)

Přednášky v Praze

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
14. 3. 2012	9.30–15.30	Seminář IV	Mgr. Marie Vilánková	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	600 Kč
14. 3. 2012	16.00–18.00	Seminář V <i>Srdce jako klíč a ukazatel zdraví</i>	Mgr. Marie Vilánková	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	300 Kč
20. 3. 2012	9.30–15.30	Seminář II	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	600 Kč
21. 3. 2012	10.00–12.00	Zkouška 2. stupně	distributor	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	299 Kč
21. 3. 2012	13.00–15.00	Zkouška 2. stupně	distributor	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	299 Kč
28. 3. 2012	9.30–15.30	Seminář I	Marie Dolejšová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	600 Kč
28. 3. 2012	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně	distributor	e-mail	0 Kč
3. 4. 2012	9.30–15.30	Seminář III	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	1000 Kč
11. 4. 2012	9.30–15.30	Seminář I	Ing. Vladimír Jelínek	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	600 Kč
17. 4. 2012	9.30–15.30	Demonstrační měření	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	600 Kč
18. 4. 2012	9.30–15.30	Seminář II	Marie Dolejšová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	600 Kč
24. 4. 2012	9.30–15.30	EAM set	Mgr. Marie Vilánková	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	600 Kč
25. 4. 2012	9.30–15.30	Seminář II	Ing. Vladimír Jelínek	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	600 Kč
25. 4. 2012	16.00–18.00	Seminář V	Ing. Vladimír Jelínek	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	300 Kč
25. 4. 2012	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně	distributor	e-mail	0 Kč
2. 5. 2012	9.30–15.30	Seminář III	Marie Dolejšová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	1000 Kč
2. 5. 2012	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně	distributor	e-mail	0 Kč
9. 5. 2012	9.30–15.30	Seminář III	Ing. Vladimír Jelínek	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	1000 Kč
16. 5. 2012	9.30–15.30	Demonstrační měření	Marie Dolejšová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	600 Kč

Informace a přihlášky: ECC s. r. o., Na Výhledech 1234/8, Praha 10, tel.: 274 781 415, eccpraha@joalis.cz nebo přímo na www.ecclub.cz v sekci Vzdělávání

Přednášky v Brně

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
7. 3. 2012	9.00–15.00	Seminář III	Ivana Buchtelová, Pavel Jakeš	Dům odborů, Malinovského nám 4, Brno	1000 Kč
14. 3. 2012	9.00–15.00	Seminář I	Ivana Buchtelová	Dům odborů, Malinovského nám 4, Brno	600 Kč
27. 3. 2012	14.00–17.00	Praktická Salvie	Ivana Buchtelová	Body Centrum, Vodní 16, Brno	250 Kč
28. 3. 2012	9.00–15.00	Demonstrační měření EAM set	Pavel Jakeš Mgr. Marie Vilánková	Dům odborů, Malinovského nám 4, Brno	600 Kč
28. 3. 2012	16.00–18.00	Seminář V <i>Borelióza</i>	Mgr. Marie Vilánková	Dům odborů, Malinovského nám 4, Brno	300 Kč
11. 4. 2012	9.00–15.00	Seminář II	Ivana Buchtelová	Dům odborů, Malinovského nám 4, Brno	600 Kč

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
18. 4. 2012	9.00–15.00	Tematický seminář	Pavel Jakeš	Dům odborů, Malinovského nám 4, Brno	600 Kč
18. 4. 2012	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně	distributor	e-mail	0 Kč
19. 4. 2012	14.00–17.00	Praktická Salvie	Soňa Tomanová	Body Centrum, Vodní 16, Brno	250 Kč
25. 4. 2012	9.00–15.00	Seminář III	Ivana Buchtelová, Pavel Jakeš	Dům odborů, Malinovského nám 4, Brno	1000 Kč
25. 5. 2012	14.00–17.00	Praktická Salvie	Soňa Tomanová	Body Centrum, Vodní 16, Brno	250 Kč
30. 5. 2012	9.00–15.00	Seminář IV	Mgr. Marie Vilánková	Dům odborů, Malinovského nám 4, Brno	600 Kč
30. 5. 2012	16.00–18.00	Seminář V	Mgr. Marie Vilánková	Dům odborů, Malinovského nám 4, Brno	300 Kč

Informace a přihlášky: Body Centrum s. r. o., Vodní 16, Brno, tel.: 545 241 303, e-mail: info@bodycentrum.cz nebo přímo na www.bodycentrum.cz v sekci Vzdělávání

Přednášky mimořádně konané v Českých Budějovicích

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
5. 3. 2012	9.00–15.00	Seminář I	Ing. Vladimír Jelínek	Hotel Royal, Pražská 103, Č. Budějovice	600 Kč
26. 3. 2012	9.00–15.00	Seminář II	Ing. Vladimír Jelínek	Hotel Royal, Pražská 103, Č. Budějovice	600 Kč
4. 4. 2012		Zkouška 1. stupně	distributor	e-mail	0 Kč
Přihlášeni na zkoušku e-mailem: m.kocurova@joalis.cz. Předpokládáný čas zkoušky 20.00–21.00 nebo dle domluvy.					
10. 4. 2012	9.00–15.00	Seminář IV	Mgr. Marie Vilánková	Hotel Royal, Pražská 103, Č. Budějovice	600 Kč

Termín Semináře III bude upřesněn na www.eccklub.cz nebo na dříve konaných seminářích.

Informace o přesném čase konání a přihlášky: Paní Rybníčková, tel.: 776 609 041

Seminář I – úvod do detoxikace. Seznámení s rozdělením toxinů v lidském organismu a jejich působením, čínský pentagram a jeho souvislosti. V rámci semináře je provedeno ukázkové měření, účastníci si odnášejí CD s podrobným vysvětlením vztahů v čínském pentagramu.

Seminář II – navazuje na Seminář I. Účastníci se naučí využívat čínský pentagram v praxi a jsou seznámeni s logickou diagnostikou.

Seminář III – účastníci se naučí prakticky diagnostikovat pomocí přístroje Salvia. Je vysvětleno a předvedeno správné nastavení přístroje Salvia a jeho používání v praxi. Seznámení s počítačovým programem EAM pro diagnostiku.

Seminář IV – teorie fungování informačních preparátů, imunita, mikrobiologie, toxiny. Seminář vede Mgr. Marie Vilánková.

Seminář V – tematické semináře

Demonstrační měření – komentované měření účastníků kurzu lektorem. Zaměření na konkrétní zdravotní problém a porovnání jeho příčin u různých osob.

Žena a dítě

Seminář MUDr. Jonáše v Brně pro lékaře, zdravotníky, pedagogy a zkušené terapeutky; 10. 4. 2012, Hotel Continental, od 17 hodin

Možnosti metody řízené a kontrolované detoxikace při řešení chronických zdravotních problémů, při prevenci nárůstu počtu dětí s ADHD, hledání příčin zdravotních potíží nespecifikovaného původu.

Obsah semináře je tvořen také odpověďmi na dotazy účastníků, zaslané předem.

Dotazy, náměty či kazuistiky zasílejte nejpozději do 20. 3. na e-mail: info@bodycentrum.cz.

Více informací: www.bodycentrum.cz/vzdelavani/

Přihlášky: nejlépe přes formulář webu tamtéž, popř. e-mailem: obchod@bodycentrum.cz

nebo telefonicky: 545 241 303

Organizační poplatek 100 Kč je třeba uhradit předem na účet č. 354719200247/0100, vs. 105120410.

Připravujeme:

Letní škola s MUDr. Josefem Jonášem na Slovensku 7.–10. 6. 2012

Více informací:

MAN-SR s. r. o., e-mail: man-sr@man-sr.sk, tel. +421 557 996 881-2, +421 243 425 939



Kongresový den detoxikační medicíny v Brně s Mgr. Marií Vilánkovou a Ing. Vladimírem Jelínkem – 24. 3. 2012

Témata kongresového dne Ing. Vladimír Jelínek

- Agrese a kreativita – jedna ze základních lidských emocí. Zdravá asertivita a její důsledky na zařazení se do společenských vztahů. Jak se „smát játry“ aneb způsoby řešení konfliktů.
- Střídání emocionality během běžného dne a její přímá souvislost s orgánovými hodinami a cirkadiánními rytmy. Jak zlepšit účinek preparátů načasováním do příslušné denní doby.

Mgr. Marie Vilánková

- Metabolismus lidského organismu. Metabolity, jejich zdroje a jakým způsobem pronikají do organismu. Nejčastější místa jejich ukládání v lidském těle a zdravotní obtíže s tím spojené.
- Způsoby zastavení tvorby křečových žil. Příčiny jejich vzniku a možnosti řešení pomocí preparátů Joalis.

Kongresové dny

Kongresový den detoxikační medicíny v Praze s Mgr. Marií Vilánkovou a Ing. Vladimírem Jelínkem – 14. 4. 2012

Témata kongresového dne Ing. Vladimír Jelínek

- Starosti, přemýšlení – základní lidská emoce – „emoce středu“. Způsob ukotvení lidské mysli v přítomnosti a metoda dosažení hluboké koncentrace. Optimální detoxikační postup.
- Kožní problémy a jednotlivé optimální detoxikační postupy. Atopický ekzém. Lupénka. Lupy. Bradavice. Vitiligo. Kožní melanom. Přirozená a nepřirozená pigmentace.

Mgr. Marie Vilánková

- Hormonální systém. Jeho funkce v organismu. Nejčastější toxiny a poruchy hormonálního systému. Souvislosti s imunitou a stresem.
- Viry. Jejich členění, způsoby pronikání do lidského organismu, nejčastější zdravotní problémy s nimi spojené. Možnosti řešení, včetně akutních infekcí, preparáty Joalis.

Informace a přihlášky: ECC s. r. o., Na Výhledech 1234/8, Praha 10, tel.: 274 781 415, eccpraha@joalis.cz
Přihlášky naleznete také na www.ecclub.cz nebo www.joalis.cz.

Přednáškové dny s MUDr. Josefem Jonášem – Brno 2011

Více než 8hodinový záznam Přednáškových dnů s MUDr. Josefem Jonášem, natočený v Brně ve dnech 2.–3. 12. 2011, doplněný promítanými prezentacemi, si nyní můžete zakoupit na DVD.

- **Taktika detoxikační medicíny**
- **Detoxikace nejčastějších zdravotních problémů**
- **Vazivo a jeho detoxikace**
- **Vitaminy B₆, B₁₂, biotin a kyselina listová**
- **Demonstrační měření**



POZNÁMKA: Záznam je ve formátu WMV v rozlišení 1280 x 720 b. a je spustitelný na běžném PC či notebooku, ale ne ve většině stolních přehrávačů.

Kamera Petr Klaban, Pavel Jakeš, střih, zvuk Petr Klaban. Obsah záznamu © 2011 MUDr. Josef Jonáš. Výroba záznamu a DVD © 2012 Petr Klaban. Cena 490 Kč. Pro účastníky Přednáškových dnů s MUDr. Josefem Jonášem Praha/Brno 2011 cena 270 Kč. K dostání v distribuční síti ECC, na www.ecclub.cz nebo na www.bodycentrum.cz.

ALERGIE! EKZÉM

Ne, už ne!

Chcete vyřešit příčinu svých obtíží a ne jen tlumit projevy?

**Pomůžeme vám –
C. I. C. metodou**

C. I. C. metoda jde za příčinou, za kořeny nemocí a za podstatou zdraví a životní vitality.

Svého terapeuta naleznete ve všech krajích.

Informace na www.joalis.cz nebo na tel.: **383 321 741.**

Více se dozvíte v rozhovoru s MUDr. Jonášem na str. 22.



Joalis

Economy Class Company s. r. o.: Na Výhledech 1234/8, Praha 10, tel.: 274 781 415, ecpraaha@joalis.cz;
Expediční centrum: U Repické zastávky 1293, Strakonice, tel.: 383 321 741, ecc@joalis.cz;
Centrum metody C. I. C.: Galerie Fénix, Freyova 35, Praha 9, tel.: 734 378 899, centrum@joalis.cz;
Body Centrum s. r. o., Vodní 16, 602 00 Brno, tel.: 545 241 303, info@bodycentrum.cz

www.joalis.cz