Joalis info
4/2012
červenec–srpen
Bulletin informační a celostní medicíny

Téma měsíce: Dětská obezita

Med

Kult bronzové pokožky

Bambi klub vás vítá

úvodník

Vedro, dusno až k zalknutí, odpolední předbouřková tíha a ospalost… Zpoza otevřených oken sem občas doléhají útržky dialogů, burácení motorů aut a štěkot venčených psů. Těžko se dá dělat něco jiného než ležet někde u vody ve stínu palem, v našich podmínkách spíš lip, abychom byli vlastenci. V takové atmosféře tu od rána sedím a píšu úvodník. Za tu dobu jsem napsala už mnoho prvních vět, které se vzápětí ukázaly být také větami posledními. Myšlenka, kterou by stálo za to zhmotnit na papír, stále nepřichází…

Ze zoufalství jsem zkusila už všechno, co mi v takové situaci obvykle pomáhá: doplnit energii (pracovně tomu říkám „materiální zdroje intelektuální činnosti"), vyvětrat, projít se, přečíst si nějakou inspiraci, … Se spásným nápadem přichází kolegyně (zlatíčko, ještě že ji tady mám) (ale že si s tou radou dala na čas, potvora jedna): „Tak napiš o tom, jak píšeš úvodník. Ať to všichni vidí, jaká je to dřina." Zvláštní, sotva jsem to zkusila, jde to úplně samo…

Když už byla řeč o tom ležení u vody: taky jste na tom jako já a vozíte si domů z výletů vedle jiných suvenýrů i spálená záda? V rubrice Mýty a legendy o zdraví vám poradíme, jakou dobu můžete bez úhony strávit na přímém slunci a jak se chránit proti agresivním slunečním paprskům.

Letním tématem je vlastně i dnešní hlavní článek, věnovaný dětské obezitě. Bývaly doby, kdy bylo ve školní třídě obézní maximálně jedno dítě. Dnes je to až dvacet procent, tedy plná pětina. A právě v létě je tato nemoc, kterou většina lidí považuje za pouhý estetický problém, tak nějak více na očích.

V boji s dětskou obezitou vám může pomoci i další článek – Umění nakupovat. Čtete pečlivě obaly potravin, které kupujete? Měli byste. Právě tam se totiž můžete dozvědět mnoho důležitých informací o kvalitě vybraného výrobku, a tedy i o jeho vlivu na zdraví vašeho dítěte (a samozřejmě i vaše).

A konečně – zcela novým pomocníkem pro řešení nejen dětské obezity, ale i dalších problémů dětského věku je Bambi klub. Od července 2012 je vám k dispozici na www.bambiklub.cz a čeká jen na to, až ho navštívíte. Více si o něm můžete přečíst v článku na str. 15.

Možná ale právě teď potřebujete ze všeho nejvíc uložit všechny své problémy k ledu. Užívejte si v klidu léta a mějte na paměti, že štěstí spočívá v umění naplno prožívat přítomný okamžik.

Krásné léto přeje

Petra Kotková

Mgr. Petra Kotková

Myšlenka pro tento měsíc
Život je neobratně sestavená hostina, při níž se netrpělivě čeká na předkrm, zatímco kolem přešla v tichu hlavní pečeně.
(Franz Kafka)

obsah

Obezita u dětí

Česká republika má mnoho prvenství. Bohužel zdaleka ne všemi se může chlubit. Jednou z těch horších vizitek Čechů je problém zvaný dětská obezita. Obézní děti bez špetky pohybu, zato s limonádou u pusy a tabulkou čokolády v ruce, vídáme téměř na každém kroku. Bývají podrážděné, líné a především nemocné. A co hůř. Tento druh zabijáckého životního stylu si většina z nich uchová až do dospělosti. O problematice dětské obezity píše MUDr. Josef Jonáš.

Je sladký, voňavý a zdravý. Ale může být i obarvený, zkvašený a obohacený o látky, které v přírodních potravinách nemají co dělat. Aktuální díl Rizikových potravin je věnován medu. Dozvíte se vše o jeho výrobě, typech a kvalitě. Navíc jsme k článku připojili výsledky velkého testu medů 2012. Budete se možná divit, čemu všemu se dnes říká „med".

Bambi klub vás vítá

Webů určených dětem je nespočet. Jen málo z nich se ale důkladně věnuje dětskému zdraví. Bambiklub je nový projekt pro maminky s dětmi, který je určen péči o zdraví našich nejmenších. Jeho jedinečnost spočívá v tom, že se jako jeden z mála webů věnuje vývoji dítěte z pohledu přírodní medicíny. Více o Bambiklubu si můžete přečíst v rubrice Aktuálně.

Kauza: Hormonální antikoncepce

Je pohodlná, bezpečná, šetrná, je škodlivá, nepřirozená a v některých případech může i zabíjet. Řeč je o hormonální antikoncepci. K tomuto tématu se vyjádřila již celá řada odborníků i laiků. V dalším z rozhovorů vysloví svůj názor na hormonální antikoncepci také MUDr. Josef Jonáš. Zaplavuje hormonální antikoncepce naše tělo toxiny? Má vliv na vznik rakoviny a jiných chorob? A jaké jsou její přednosti? To vše a mnohem víc se dozvíte v rubrice s názvem Co vás zajímá.

Novinka!

Slova označená * najdete ve Slovníčku pojmů na straně 27.

úvodník 2

téma měsíce: dětská obezita
Obezita u dětí 4

mýty & legendy o zdraví
Kult bronzové pokožky 8

MUDr. Jonáš radí
Detoxikace během dovolené 9
Pigmentové skvrny a detoxikace 9

galerie preparátů
BiliDren 10

strava & metabolismus
Medové nástrahy aneb Nakupujte s rozvahou 11

zachyceno v síti
Musí vaše dítě k logopedovi? 13

víte, co jíte?
Umění nakupovat 14

soutěž
Nezapomeňte: Soutěž s názvem Smíchem ku zdraví je stále aktuální! 15

aktuálně
Bambi klub vás vítá 15

co vás zajímá
Kauza: Hormonální antikoncepce
Rozhovor s MUDr. Jonášem 18

MUDr. Jonáš radí
Mužská detoxikace před početím 20

Joalis online
Hádanka ze sítě: Co mají společného deodoranty, červená řepa a náruč plná růží? 20

mikrobiologie
Eukaryotičtí paraziti
Část 2. – Vícebuněční 21

vědomostní okénko
Einsteinova hádanka 26

slovníček pojmů 27

za zdravím na zahrádku
Divizna velkokvětá, mateřídouška obecná 28

zdravě & chutně
Ovesné karbanátky s pórkovými bramborami 29
Maso na houbách se špenátovou rýží 29

kalendář akcí
Připravované akce 30

Joalis info

Bulletin informační a celostní medicíny

4/2012
červenec–srpen

•

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.

Není pochyb o tom, že obezita* je v tomto století stále narůstajícím zdravotním problémem dětí. Za posledních pět let se počet obézních dětí zvýšil o dvě procenta. V současné době se s nadváhou až obezitou potýká každé páté dítě ve věku od pěti do deseti let. Přibližně 80 procent těchto dětí je obézních i v dospělosti. Dětská obezita je tedy nejčastější příčinou obezity dospělých. Mezi dospělými jsou procenta lidí s nadváhou a obezitou ještě tragičtější. Ve věku 60 let trpí zvýšenou váhou až obezitou okolo 50 procent obyvatel.

Obezita

Kdo je viníkem?

Nemá smysl zastírat, že o obezitě a jejích příčinách toho mnoho nevíme. Nebudeme pochybovat o tom, že u dětí hraje hlavní úlohu výživa. Stačí jen o něco vyšší kalorický příjem, než je výdej, a váha postupně narůstá. Představme si to u dospělého člověka, u kterého jen 200 kcal denně navíc, což je jeden a půl rohlíku, zvýší jeho váhu o jeden kilogram za rok. Mezi 40. a 60. rokem tak stoupne váha jen při tomto nepatrném přejídání o 20 kilogramů! U dětí je tato situace velmi markantní. Děti se samy v jídle neomezují, nemají zdravotní ani estetické zábrany a jsou odkázány na to, co jim dospělí předkládají. Pochopitelně že dospělí se snaží udělat dětem radost, zalíbit se jim, a tak jim dávají výrazně kalorická jídla. Smažené hranolky, lupínky, kečup, sladké limonády, kolové nápoje, různé tyčinky a pochutiny propagované v televizi spolu s minimem pohybu, který současné děti mají, znamenají rychlý nárůst váhy.

Štíhlí rodiče – štíhlé děti

V menších městech a vesnicích je počet obézních dětí menší než ve velkých městech, což je určitě dáno tím, že ve velkých městech se děti nepohybují samy, a protože dospělí nemají čas ani chuť, děti sedí doma u televize, u počítače, u učení a tuk utěšeně přibývá. Svoji významnou roli však hraje i dědičnost. Děti v rodinách tlouštíků bojují s váhou třikrát častěji než děti, které mají štíhlé rodiče. Stejně jako narůstá množství obézních dospělých, tak narůstá, a to ještě větší rychlostí, i počet obézních dětí. Svou roli určitě hraje nápodoba, stravovací zvyklosti, ale i jakýsi genetický přenos, o kterém se zatím mnoho neví. Týmy genetických pracovníků hledají geny obezity, vítězoslavně křičí, když něco objeví, ale zatím bez jakéhokoliv významu. Ten, kdo přijde na to, jak jíst podle chuti a bez zábran a být štíhlý, bude tím nejbohatším člověkem na světě.

Tuk místo kabátu

Cukry a tuky se ve střevě přeměňují na zásobní triacylglyceroly* a ty se dostávají do zásobních tukových buněk. Přebytečné bílkoviny se rovněž přeměňují na zásobní tuky. Člověk má v těle dva typy tuku: bílý, neutrální tuk, který je uložen v buňkách (lipocytech), a to v každé buňce jedna kapka bílého tuku, a hnědý tuk, který se nachází hlavně kolem vnitřních orgánů

a řídí termoregulaci*. Proto se také říká, že lidé obézní nemusí chodit nijak zvlášť oblékáni a je jim stále teplo, zatímco lidé hubení se často chvějí zimou. Je to dáno větší zásobou hnědého tuku, který je velmi výrazně protkán nervovými vlákny a ovládán nervovým systémem.

Jak „ochočit" bazální metabolismus

Velmi zásadní úlohu hraje rychlost bazálního metabolismu. Je to metabolismus, který v organismu probíhá v klidu při příjemné pokojové teplotě, přibližně dvanáct hodin po posledním jídle. Každý člověk má jinak rychlý bazální metabolismus. Z toho potom pramení množství jídla, které může sníst při shodných podmínkách, jaké má druhý člověk. Někdo tedy může jíst více jídla a nepřibere na váze, jiný nikoliv.

Složení potravy

Rychlost bazálního metabolismu je vrozená, ale ovlivňuje ji celá řada faktorů. Samozřejmě je to především svalová námaha, tedy práce nebo sport. Dále je ovlivněna složením potravy. Například bílkoviny zvyšují rychlost bazálního metabolismu přibližně o 30 kcal na přijatých 100 kcal potravy, zatímco sacharidy ji zvyšují pouze o šest kilokalorií a tuky dokonce jen o čtyři. Jestliže sníme bílkoviny v hodnotě 100 kcal, budou se nám odbourávat sedmkrát až devětkrát rychleji, než když sníme cukry nebo tuky. Složení potravy tedy hraje úlohu v rychlosti odbourávání přijatých kilokalorií, a tedy i v bazálním metabolismu.

Teplota okolí

Na bazální metabolismus má vliv i teplota. Nízká teplota metabolismus zrychluje. Musí vznikat teplo, svaly se napínají, rychlost metabolismu stoupá. To jistě hraje svoji roli, protože proti dřívějším dobám jsou naše byty přetopené a zdržujeme se tedy jak na pracovišti, tak v bytech převážnou část dne v příjemné letní teplotě. Starší lidé si jistě vzpomenou, že v řadě místností jejich domu se v zimě netopilo, například v ložnicích vůbec. Chlad byl daleko častějším hostem, než je tomu v současné době. Proto byl také metabolismus těchto lidí rychlejší. Dnes se pobytem v teplé místnosti výrazně zpomaluje.

Tělesná teplota

V případě tělesné teploty je tomu však naopak! Vyšší tělesná teplota zrychluje metabolismus, a to velmi výrazně. S každým stupněm tělesné teploty nad normál se zvyšuje bazální metabolismus o čtrnáct procent. Při teplotě 38–39 °C se zvyšuje o 20–30 procent, takže při dlouhodobých horečkách lidé vyhubnou, aniž by věděli proč. Z toho důvodu si silnější lidé libovali, že vydrží být déle nemocní, aniž by tělesně chátrali, zatímco lidé hubení nejsou připraveni na dlouhodobé horečnaté onemocnění. V době antibiotik však tato pravidla neplatí a nakonec také víme, že jakmile má v dnešní době někdo zvýšenou teplotu, okamžitě se nasazují antibiotika nebo léky snižující teplotu. To rovněž dříve nebývalo a bylo zcela běžné, že dítě procházelo teplotami trvajícími týden, čtrnáct dní, což mělo také určitý vliv na jeho tělesnou váhu. Dnes existuje mezi lidmi hrůza z horečky, proto se ji snaží okamžitě snižovat.

u dětí

Emoce

Dalším faktorem, který ovlivňuje bazální metabolismus, jsou emoce. S emocemi je to složité, ale v každém případě kratší emoce, vzrušení, krátkodobý stres zvyšují hodnotu bazálního metabolismu, zvyšuje se svalové napětí díky adrenalinu*. Dlouhodobý stres s nadprodukcí kortizonu* a katecholaminu naopak hodnotu bazálního metabolismu snižuje. Člověk je vyčerpaný, apatický, depresivní. Svoji roli hraje i příjem potravy v případě emocionální rozlady, protože sladké potraviny zvyšují pocit blaha a stresovaní, deprimovaní lidé často dohánějí svůj emocionální deficit potravou. U dětí existuje stejná závislost a dětský stres a emocionální poruchy jsou možná častější než u dospělých lidí. Je řada teorií o tom, že právě dlouhodobý a trvalý stres může za nárůst počtu obézních lidí. Avšak při hodnocení obezity bohužel vždy dojdeme ke špatným stravovacím návykům a dysbalanci mezi pohybem a množstvím potravy.

V současné době se s nadváhou až obezitou potýká každé páté dítě ve věku od pěti do deseti let.

Pro obézního člověka je udržení nižší váhy bojem na celý zbytek života.

Hormony štítné žlázy

Dále má na bazální metabolismus vliv hladina hormonů štítné žlázy. Se zvyšujícím se množstvím hormonů štítné žlázy se zvyšuje spotřeba kyslíku v tkáních a zvyšuje se tím i bazální metabolismus. Víme třeba, že jedním z příznaků hyperfunkce štítné žlázy je rychlé hubnutí. Mnozí lidé svou obezitu omlouvají právě špatnou funkcí štítné žlázy. Avšak braní hormonů štítné žlázy nevede k úpravě váhy, alespoň jsem nikdy nic takového neviděl. Přesto je ve fyziologii známo, že hladina hormonů štítné žlázy ovlivňuje bazální metabolismus.

Strava jako rozkoš

Jakmile rodiče dopustí, aby jejich dítě mělo nadváhu, vystavují ho tím trvalému nebezpečí nadváhy a obezity. Ta nepochybně vede v dospělosti k častým chorobám: u obézních se vyskytují častěji jak srdečně-cévní choroby, tak rakovina, poruchy žilního, kloubního systému atd. Jestliže obézní dítě pod vlivem diety zhubne, je v nezáviděníhodné situaci. Nikdy již nemůže jíst stejně jako jiné dítě jeho věku a jeho váhy. Jakmile se jeho organismus vrátí k normální stravě, rychle přibere zpátky a naplní své tukové buňky.

Je spočítáno, že obézní člověk, který zhubne, musí jíst nejméně o 300 kcal méně než člověk, který si svou váhu udržuje a nepropracoval se k ní dietou. 300 kcal znamená např. kuřecí řízek nebo dva celozrnné rohlíky. Také mozek člověka s nadváhou pracuje vzhledem k potravě jiným způsobem než mozek člověka s váhou tzv. normální. V mozku obézního člověka zůstávají i po dietě aktivnější části, které vnímají jídlo libidózně, tedy jako rozkoš a odměnu.

Štíhlí a hubení lidé velmi často tento vztah k jídlu nemají. Jakmile se tam taková situace vytvoří, nezmizí tím, že zhubneme. Proto je pak pro obézního člověka udržení nižší váhy bojem na celý zbytek života a většině lidí se to nepovede. To je důvod, proč nastává tzv. jo-jo efekt.

Hladovka není řešení

Při hladovění a omezení potravy přechází řízení bazálního metabolismu na jiný rychlostní stupeň a bazální metabolismus se zpomaluje. Člověk může tudíž vydržet velice dlouho hladovět. Jsou ověřené záznamy, že člověk vydržel hladovět 70–80 dní. Já sám jsem sledoval několik lidí, kteří hladověli čtyřicet dní bez velkého úbytku váhy a bez ztráty energie. Byli schopni pracovat nebo sportovat. Jejich bazální metabolismus přešel na velmi úsporný režim. Po ukončení hladovky a započetí přísunu potravy však takový člověk rychle nabírá, a to většinou více, než byla jeho původní váha. Metabolismus se vzpamatovává několik dní. Po tu dobu i normální přísun potravy při výrazně sníženém bazálním metabolismu znamená pro organismus přibírání na váze.

Je velmi tristní zjištění vědců, že pozřeme-li tučné jídlo, například paštiku nebo tučný sýr, trvá přesun od úst do tukových polštářů břicha pouze tři hodiny. Mnozí lidé tento jev pozorují a krátce potom, co se najedí, již nemohou dopnout kalhoty nebo sukni. K přesunu tuku potřebuje organismus neuvěřitelně krátkou dobu, teprve potom může další činností tuk z oblasti břicha odbourávat do svalové práce. Jestliže žádná nenastane, tuk v podkoží zůstává a při dalším jídle přibývá další a další. Není také jedno, v kterou denní dobu jíme. V břišní partii se tuk získaný při večeři a následném sezení u televize či spánku hromadí dvakrát více než tuk získaný snídaní, po které následuje aktivita. Chceme-li, aby náš bazální metabolismus fungoval co nejrychleji, je potřeba jíst velmi často, každé dvě hodiny bychom měli nějakým malým jídlem ubezpečovat svůj organismus, že nehrozí nebezpečí hladovění, a že tedy může pracovat naplno.

Aspartam a fruktóza

Dostáváme se však k hlavní příčině dětské obezity, a tou je velmi nevhodné složení potravy. Vezmeme si na paškál aspartam, umělé nekalorické sladidlo, které se používá k doslazování limonád i jiných nápojů, ale i do různých light potravin a především do potravin, kde lze na cukru ušetřit, protože aspartam sladí intenzivněji a je levnější. Vědecké závěry jsou takové, že aspartam vyvolává nadměrné přejídání. Mozek se po získání informace o sladké chuti jídla připravuje na zpracování cukru, avšak cukry se nedostavují. Vyvolává poplašnou reakci a žádá o přijetí další potravy, aby tato reakce byla uspokojena. Je rovněž známo, že výrobci aspartamu uplácejí různé odborné společnosti, které pak taková sladidla doporučují a které v podstatě tato sladidla nezakážou.

Aspartam např. průkazně poškozuje paměť a při dlouhodobém užívání takových nápojů a jídel s aspartamem dochází k nezvratnému narušení paměti.

Pozřeme-li tučné jídlo, trvá přesun od úst do tukových polštářů břicha pouze tři hodiny.

Je jednou z podezřelých látek i při vzniku autismu*.

To však není jediná potravina, kterou je v dětském jídle možné podrobit kritice. Už samotný cukr se může stát nepřítelem zdraví. Cukr je jedem především v případě, že ho lidé požívají více, než jejich mozek a svaly potřebují. Mozek spotřebuje až 20 procent energie, kterou tělo použije. Je-li naopak energie příliš, tedy přísun cukru je příliš vysoký, dochází ke vzniku nežádoucích elektrických potenciálů, podrážděnosti a naopak k útlumu a především k přeměně cukrů na tuky. Maximálním množstvím cukru v různých podobách by podle amerických norem mělo být šest lžiček za den, ale průměrná spotřeba je mnohem vyšší. Statistiky hovoří o 40 kg na rok a člověka, a to včetně nemluvňat.

Mnoho lidí se domnívá, že fruktóza neboli ovocný cukr je zdravější, a proto se snaží své děti krmit raději fruktózou než sacharózou, tedy běžným cukrem. Játra, která rozhodují o metabolismu, spotřebují asi 20 procent glukózy z potravy a zbytek je distribuován do těla, kde je zpracován hormonem inzulinem. Fruktózy však játra zpracují 100 procent. Fruktóza se přemění na tuky, tedy jak triacylglycerol, tak cholesterol. Jestliže tedy zkonzumujeme 120 kalorií z glukózy, z této dávky se v podobě tuku uloží 1 kalorie.
U 120 kalorií fruktózy se uloží 40 kalorií v podobě tuku. Na tom je vidět rozdíl ve zpracování mezi fruktózou a glukózou.

S konzumací fruktózy se spojují některé nemoci, jako je špatné využívání inzulinu, ukládání tuku kolem pasu, vysoký krevní tlak. Ovlivňuje i metabolismus trávicího systému a mozku. Fruktózu získáváme nejen z potravin, které jsou jí slazeny (průmysl vyrobí 250 000 tun fruktózy ročně pro potravinářský průmysl), ale i z ovoce. Mnozí lidé v zájmu zdravé stravy nahrazují cukr fruktózou, a to třeba i v podobě sirupu z agáve, který je populární v USA. Tento sirup obsahuje vlastně jen fruktózu. Tu obsahují i další potraviny, jako je javorový sirup, melasa nebo třtinový sirup.

Vypočítejte si své BMI:

- BMI je nejpřesnějším indikátorem hmotnosti. Vypočítat jej lze snadno pomocí vzorce. Stačí vydělit svou hmotnost (v kg) druhou mocninou z výšky (v metrech).

Všeobecné hodnoty BMI pro dospělou osobu nad dvacet let:

- BMI pod 18,5 (podváha)
- BMI 18,5–25 (ideální váha)
- BMI 25–30 (nadváha)
- BMI 30–35 (mírná obezita)
- BMI 35–40 (střední obezita)
- BMI nad 40 (morbidní obezita)

Ideální hodnoty BMI pro děti do 18 let:

- BMI 16–18 (1 rok)
- BMI 15–17 (2 roky, 3 roky, 4 roky)
- BMI 15–17 (3 roky až 8 let)
- BMI 15–18 (9 let)
- BMI 16–19 (10 let)
- BMI 16–20 (11 až 12 let)
- BMI 17–21 (13 let)
- BMI 18–21 (14 let)
- BMI 18–22 (15 let)
- BMI 19–22 (16 let)
- BMI 19–23 (17 let)
- BMI 20–24 (18 let)

Zdroj: www.wikipedia.org
www.naseinfo.cz

V každém případě masivní konzumace sladkých limonád přináší do organismu aspartam a fruktózu. Může to být jedna z příčin rostoucího počtu obézních dětí. Je pochopitelně velmi těžké, aby děti

daly přednost zelenině například před smaženými hranolky a kečupem. Rovněž tak přeslazené potraviny, ať už nebezpečnými umělými sladidly, nebo i cukrem, jsou pro děti daleko příjemnějším jídlem než potraviny, které tyto sladké chutě obsahují jen v mírné formě.

Co ne a co ano

Není dobré dávat dětem ani výrobky z bílé mouky a kravského mléka, které je velmi těžko využitelné a přináší do organismu tuky a především bílkoviny – kasein, který není pro organismus dítěte vůbec vhodným jídlem. Zelenina, přiměřené množství ovoce, olivový olej, oříšky, semínka, pohanka, kuskus a přírodní ovesné vločky, případně kváskový chleba, potraviny bez éček, neslazené mléčné produkty, nejlépe z kozího mléka, to jsou potraviny, které by děti měly jíst. Maso stačí dítěti jednou nebo dvakrát týdně, a to ještě maso v bio kvalitě bez hormonů, antibiotik a jiných přídavných látek (nejlépe kuřecí, krůtí, králičí a rybí). Omega-3, 4 a 6 kyseliny zvyšují inteligenci i paměť dětí, zlepšují jejich mentální schopnosti. Tyto omega kyseliny se nachází v některých druzích olejů a v rybách.

Důslednost především

Sám samozřejmě z praxe na svých dětech vím, jak je to obtížné, jak člověk musí být systematický a nekompromisní, aby dítě navykl na tento druh potravy. Jeho bystrost, energie a štíhlá postava je však tou nejlepší odměnou. Jeho zdraví je nejkrásnějším darem, jaký rodič může dostat. Je to možné, je to dosažitelné. Jestliže způsobíme dítěti obezitu, uděláme mu tím problém nejen v dětském věku, kdy omezíme jeho konkurenceschopnost mezi dětmi, vystavíme ho často posměchu, ale způsobíme mu i výrazné zhoršení šancí v dospělém věku a potenciální zdravotní problémy. Za to tato námaha stojí, abychom dětem připravovali jídlo, které bude především zdravé a pak teprve chutné, zatímco běžný je opak: jídlo musí být chutné a zdraví je až na několikátém místě. Podbízení chuťově návykových potravin vede k přejídání. Jestliže jídlo nedráždí chuťové buňky, nedráždí mozek a nevzniká drogový návyk, dítě jí přiměřeně, nepřejídá se a samo si snadno reguluje množství potravy, kterou potřebuje.

Jak může pomoci detoxikace

Detoxikace má pochopitelně svoji úlohu v boji proti obezitě, ale není to taková úloha, jejíž splnění by umožňovalo člověku jíst bez omezení to, co chce, co mu chutná, a přitom se nestát obézním. Detoxikací zvýšíme energii, vitalitu člověka. Člověk pak vyhledává více pohybu, pohybem spaluje nadbytečnou energii z nadbytečných potravin, které snědl. Při nedostatku vitality má člověk sotva energii, aby zvládl bazální úkony svého života. Detoxikací stabilizujeme optimální hormonální činnost štítné žlázy, hypofýzy, nadledvin. Tyto stabilizované hormony, produkované v přiměřeném množství, se projevují na náladě člověka a na dobrém zvládání stresu. Energie retikulární formace, která je stimulující tkání pro celý mozek, umožní člověku, aby přiměřeně energicky myslel a jednal. Jsou to všechno atributy toho, aby člověk zbytečně netloustl. S prevencí obezity je však třeba začít už v dětském věku. Jen poruchy funkce hypotalamu, které jsou nesmírně časté, přinášejí poruchy příjmu potravy. Noviny si často všímají anorexie, tedy stavu, kdy hypotalamus nedovoluje člověku přijímat potravu. Málo si však všímají obrácené poruchy – nezvladatelné chuti k jídlu, kterou nemusíme nazývat bulimií, ale posunutá hranice sytosti bude dítě nutit přejídat se drogově dráždivými potravinami. Detoxikace zajistí správnou funkci hypotalamu i v tomto ohledu.

Posunutá hranice sytosti bude dítě nutit přejídat se drogově dráždivými potravinami.

O některých věcech způsobujících vznik obezity u dítěte jsem se zmínil. Rozhodně ne o všech, to by vyžadovalo celý bulletin. Doufám však, že tyto informace postačí k tomu, aby ve vás probudily zájem o tuto kapitolu zdraví.

MUDr. Josef Jonáš
Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Kult bronzové pokožky

Ve starověku byla bledá pokožka symbolem vznešenosti a krásy. Dnes se světlým typům lidí říká posměšně „běloby“ a každý, kdo má jinou než bronzovou kůži, je považován za nezdravě vypadajícího. Média hlásají, že být opálený znamená vypadat odpočatě, že snědá pokožka působí štíhlejším dojmem a že k tomu, abychom se opálili bezpečně, stačí kvalitní opalovací krém, sluneční půst mezi dvanáctou a šestnáctou hodinou, ideálně pobyt v soláriu. Jaký omyl…

Proč nás slunce opálí?

Sluneční paprsky prohřívají naše tělo a zabarvují ho do hněda. Za změnu pigmentace může UVA a UVB záření. Zatímco UVA záření způsobí, že se rychle vytvoří melanin a kůže ihned zareaguje změnou pigmentace, UVB záření zajistí tělu produkci vitaminu D a aktivuje melanocyty*, díky nimž se může melanin* vůbec začít tvořit. Při přemíře UVB záření dochází k předávkování, následkem čehož kůže zčervená, nebo dokonce zrudne. Před nebezpečným UV zářením se neschováte ani ve stínu, ani v těch nejluxusnějších soláriích! Tvrzení, že opalování v soláriích neškodí, je lež.

Grilovat? Steak ano, sebe ne!

Mírná dávka slunečního záření je v pořádku, přihlédneme-li ke svému aktuálnímu zdravotnímu stavu. Přiměřené slunění nám dokonce může pomoci při léčbě depresí. Každodenní grilování na přímém slunci však se zdravím nemá nic společného. Dlouhodobé působení UVA a UVB záření způsobí rychlejší stárnutí pokožky, tvorbu vrásek, ale především se může rozbujet peklo zvané kožní nádor. Riziko vzniku melanomu* (zhoubného nádoru) narůstá v závislosti na počtu pigmentových mateřských znamének, v důsledku slabého tvoření melaninu a výrazně také s počtem spálení. A to již od miminkovského věku!

Terapie sluncem a sluneční alergie? Paradox

Jistě jste už někdy v životě slyšeli následující doporučení: „Máte-li pupínky nebo akné, jděte na slunce. To vám je spolehlivě vysuší.“ Je pravda, že UVA paprsky skutečně mají protizánětlivé účinky a s drobnými vyrážkami si mohou poradit. Součástí slunečního záření jsou však i UVB paprsky, které póry naopak ucpávají. Výsledkem přemíry slunění tak mohou být nevzhledné pupínky, ba dokonce tzv. solární akné. Velice rozšířená je v poslední době také sluneční alergie, s níž se lidé setkávají nejvíce u moře, kde je slunce nejagresivnější. Pro tyto případy platí extrémní ochrana proti slunci – vhodné oblečení, klobouk, slunečník, krém s nejvyšším faktorem a zákaz opalování.

Opalovací krém – pomocník, nebo podvodník?

Opalovací krémy obsahují ochranný sluneční faktor, který má zabránit průniku škodlivého záření do pokožky. V zásadě je jedno, zda jako ochranu zvolíme krém, olej, sprej nebo mléko, důležitá je kategorie ochrany. Ta se pohybuje v rozmezí od nízké po velmi vysokou. Při dnešní obrovské škále výrobků na opalování není problém si vybrat ten, který nám bude vyhovovat. Jako problematické se ale jeví přesné určení fototypu, podle něhož bychom měli volit výši ochranného faktoru. Bez ohledu na typ pleti jsou nejvíce kupovanými výrobky ty se střední ochranou. Lidé mají pocit jakési univerzálnosti. A to je právě chyba.

- **Fototyp 1 a 2:** Jedná se o velice citlivý typ pokožky, která vždy nebo téměř vždy zrudne a jen výjimečně zhnědne. Tito lidé by se přímému slunci neměli vystavovat déle než 10 minut. Vhodné je používat krémy s vysokým a velmi vysokým stupněm ochrany.
- **Fototyp 3:** Pokožka má i v zimních měsících normální, lehce nahnědlý podtón. Při pobytu na slunci zrudne jen výjimečně, většinou do druhého dne zhnědne. Pro tento typ je ideální doba slunění dvacet, maximálně třicet minut. Na opalování je vhodné použít přípravky se střední až vysokou ochranou.
- **Fototyp 4:** Tento typ se u nás vyskytuje nejméně. Jedná se o lidi s přirozeně snědou, odolnou pokožkou. Při pobytu na slunci se téměř nikdy nespálí, bronzový až tmavě hnědý odstín chytají velice snadno. Pokožka tohoto typu může být vystavena slunci až 45 minut denně. Lze použít ochranné přípravky s nízkým anebo středním faktorem.

Umíte se namazat?

Otázkou nejsou míněny alkoholické dýchánky pořádané z mladické nerozváž-

Věděli jste, že…

… ultrafialové záření proniká i skrz oblečení? Opalovací přípravky je proto v letních měsících vhodné používat při jakékoli příležitosti, tedy nejen na pláž. Krém natírejte alespoň 20 minut před plánovaným pobytem na slunci.

… chemické filtry obsažené v přípravcích na opalování obsahují hliník? Ten má prokazatelně negativní dopad na lidský, a zejména dětský organismus. Dětem a lidem s citlivou pokožkou se proto doporučují opalovací přípravky na bázi minerálních filtrů.

nosti, ale správná aplikace přípravků na opalování. Ošemetné jsou především oleje a spreje. Jejich používání se jeví jako praktičtější a snadnější. Pravda je však taková, že oleje nebo spreje se na tělo aplikuje méně než krému. Snížení doporučeného množství přípravku ale vede k tomu, že se výrazně snižuje ochrana proti UV záření (při poloviční množství dokonce až o dvě třetiny). Jak by tedy mělo vypadat správné dávkování opalovacích přípravků? Průměrný dospělý člověk by měl svou pokožku zásobit 36 gramy (cca šest čajových lžiček) přípravku a tento nános pravidelně opakovat! Kupovat rodinná balení opalovacích krémů rozhodně není vyhazování peněz, nýbrž nutnost. Krém s obsahem 150 ml vám vydrží maximálně na šest použití.

Voděodolná je pouze voda

Voděodolné řasenky, neslíbatelné rtěnky, voděvzdorný opalovací krém, … Zní to tak dokonale. Jenže dokonalost neexistuje ani mezi lidmi, natož v oblasti kosmetiky. Voda dokáže během pár vteřin smést bytelnou střechu domu – a co teprve slabý nános krému! I ty nejkvalitnější voděodolné výrobky při kontaktu s vodou ztrácí valnou část své ochrany. Jakmile proto vylezete z vody, je třeba aplikovat nános znovu, i když máte pocit, že je vaše pokožka ještě dostatečně mastná. Mějte na paměti, že nápisy jako „voděodolný" nebo „nesmývatelný" jsou dobrým obchodním tahem kosmetických firem. Stoprocentní ochranu vám ale žádný z nich nezaručí.

(Ne)kvalita z lékáren

Chcete mít jistotu, že si pro sebe a svou rodinu pořídíte opravdu kvalitní opalovací přípravek? V tom případě zřejmě zamíříte rovnou do lékárny. Jedná se o psychologický efekt. Člověk má lékárnu spojenu s pocitem bezpečí, protože se v ní dá nalézt tolik přípravků utužujících zdraví… Ovšem pozor. Nákup přípravků z lékárny rozhodně nemusí znamenat zároveň i jejich vyšší kvalitu, o čemž nás přesvědčil třeba loňský test opalovacích přípravků (prováděný spolkem dTest). Některé drahé krémy na opalování, jako například Vichi Capital Soleil enfants, ochranné opalovací mléko pro děti nebo Lancaster Oil-free sun care – Spray Solaire Non-Gras 15, dostaly v testu pouze dostatečnou. Naopak některé krémy, jmenovitě například dm Sundance Sonnenspray 20 nebo Rossmann Sun Ozon Mléko na opalování OF20, dopadly nad očekávání skvěle. Lékárny a luxusní značky vám kvalitu rozhodně nezaručí.

Ne nadarmo se říká, že kam nechodí slunce, chodí lékař. Pravidelná dávka slunečních paprsků zahřeje tělo, pohladí duši a utuží imunitu. Nic se však nemá přehánět, obzvlášť patří-li člověk k rizikové skupině, má citlivou pleť, množství mateřských znamének anebo se v minulosti již několikrát spálil. Spokojte se s málem a užívejte si sluníčka po malých douškách. Dříve, než ho kvůli nemoci začnete nenávidět.

Historie opalování v kostce:

- Již v antickém Římě byl udán první módní trend. Alabastrově bílá pokožka. Symbolizovala krásu, prestiž a vznešenost. Dámy si dokonce tvář zesvětlovaly. Některé křídou, jiné speciální mastí s příměsí olova, …
- Snědí lidé byli ještě v devatenáctém století považováni za společensky podřadnější. Nejvíce opálení byli ti, kdo museli trávit dny na slunci – řemeslníci, služky, žebráci. Ženy, kterým se v těhotenství přirozeně tvořilo větší množství pigmentu, svou kůži úzkostlivě chránily před dalším hnědnutím.
- Převrat způsobil až přelom mezi 19. a 20. století. Hlavní průkopnicí bronzového kultu byla Coco Chanel, která se v roce 1923 vrátila z dovolené opálená do hněda. A nový módní boom byl na světě.
- V roce 1960 byl poprvé uveden na trh samoopalovací krém. Dodával pleti poněkud pomerančový odstín, nicméně se jednalo o velký převrat v bezpečném opalování. Dnes čím dál více lidí volí možnost nadávkovat si intenzitu opálení díky soláriím. Jsou pro ně pohodlná a považují je za bezpečná. Přitom právě solária jsou jedním z hlavních faktorů, který může za rapidní nárůst rakoviny kůže.

Zdroj: www.ona.idnes.cz
www.dtest.cz
www.fitnesstv.cz
Ilustrační foto:
www.samphotostock.cz

MUDr. Jonáš radí

Detoxikace během dovolené

Které preparáty je dobré vzít s sebou na dovolenou k moři?

Monika Dropová

Záleží na stupni prodetoxikovanosti. Pro začátečníky doporučuji **Angin**, **Colon**, **Pulmo**, **Nobacter**, **Streson**. Pro výrazně pokročilé doporučuji vzít s sebou přístroj Salvia a testovat, zda potraviny neobsahují toxické mikroorganismy, nežádoucí látky, koření pro Evropana nezvyklé atd. Testování je velmi přesné a spoléhám se na něj již mnoho let.

Pigmentové skvrny a detoxikace

Je možné zbavit se pomocí preparátů Joalis pigmentových skvrn, které se mi udělaly na obličeji po slunění?

Jiří Holík

Pigmentové defekty jsou nejméně vděčný problém pro řešení. Přesun pigmentu je velmi pomalý, trvá rok až dva. Pigment je ovládán hormony – melanotropním hormonem hypofýzy. Obecně se hypofýza detoxikuje preparáty **LiverDren**, **Cranium**, **MindDren**, **EviDren**, **PEESDren**.

BiliDren

BiliDren je, jak se dnes v politické hantýrce říká, preparátem kontroverzním. Také ho zanedlouho možná budeme moci prohlásit za pohrobka. Proč, to vysvětlím níže.

Preparát **BiliDren**, jak již sám název napovídá, se věnuje některým toxinům žlučníku. Žlučové cesty a žlučník začínají již v játrech jako žlučové kapiláry a pokračují jako žlučové kanálky až do dvanácterníku, kam vypouští žluč, nashromážděnou ve žlučovém měchýři. Žluč přináší do střeva žlučové kyseliny a cholesterol. Kyseliny slouží k trávení tuků a cholesterol je důležitou látkou pro stavbu hormonů, buněčné stěny a dalších struktur, bez kterých se naše tělo neobejde. Tolik o fyziologické funkci žlučníku a žlučových cest.

Nejznámější nemocí žlučníku jsou žlučníkové kameny (cholelitiáza). Známé jsou také záněty žlučníku (cholecystitis). Můžeme se však setkat i s funkčními poruchami, kolikami, které vznikají v důsledku špatného působení vegetativního nervového systému. Žlučník je ovládán z vegetativní nervové pleteně zvané *plexus coeliacus* (*plexus solaris*, tzv. sluneční pleteně). Nás však zajímají i jiné věci kolem žlučníku, a to funkce uváděné v učebnicích čínské medicíny.

Žlučník je zásobním (párovým) orgánem jater a onemocní přenesením špatné energie, kterou není možné dále shromažďovat v játrech. My spojujeme špatnou energii nejen s problematickou stravou, ale především s emocionálními a stresovými vlivy. Porucha energie žlučníku působí na organismus velice širokou škálou různých potíží. Energie žlučníku se spojuje s křečovitými stavy, bolestmi hlavy, bolestmi povrchu kůže, ale také s přílišnou rozhodností, anebo naopak nerozhodností a s celou řadou psychických stavů, jako je výbušnost, nestálost, náladovost a další, s nimiž se běžně setkáváme.

V čem vidím problém preparátu **BiliDren**? Jiné orgány, tzv. základní orgány pentagramu, mají své párové orgány. Ledviny mají močový měchýř, plíce zase tlusté střevo, slezina žaludek, ...
U toxického zatížení žlučníku je však situace poněkud jiná. My víme, že okruh jater je již přesně definován a postihuje především vazivové struktury, rozmístěné různě v organismu. Zasahuje také do mnoha částí našeho mozku, a tak nemůžeme mikrobiální ložiska odstranit, aniž bychom detoxikovali od ložisek základní mateřský orgán, tedy játra. Tento postup je dnes již zákonem. Nejprve je třeba zbavit ložisek mateřský orgán a pak můžeme zbavit ložisek náš mozek, vazivové struktury třeba v cévách nebo v kloubech či v dalších orgánech. Máme-li například alergii, základním preparátem je **LiverDren**. Poté podáváme **Cranium**, čímž dosáhneme očištění od mikrobiálních ložisek v příslušné části mozku (*lobus parietalis*). Jen na okraj však upozorňuji, že ložiska nejsou jediným toxinem, který bude příčinou poruchy funkce *lobus parietalis*. Ale to je věc jiná.

Můžeme se však setkat s tím, že ačkoli tento postup dodržíme a uděláme vše podle pravidel, ložiska se nedetoxikují. To proto, že přenese-li se toxická energie na žlučník, je schopen šířit tyto toxiny stejným způsobem jako játra. Mnohdy tedy udělá detoxikační terapeut takovou chybu, že detoxikuje játra a problém, který je s nimi evidentně spojen, nezmizí. To proto, že se nevěnoval proměření žlučníku, a tudíž ani možnosti, že ve žlučníku je mikrobiální ložisko, které udržuje problém v okruhu jater. Museli bychom tedy v současné době pečlivě měřit nejen játra, ale i žlučník a případně podávat kombinaci **LiverDren** a **BiliDren**. To je však záležitost, kterou dobře zvládne jenom určitá část terapeutů. Bez diagnostiky nemůžeme zjistit, jestli se na celém obrazu podílí i žlučník.

Proto myslím, že do budoucna bude lépe, spojíme-li preparát **BiliDren** s preparátem **LiverDren**. Tím docílíme toho, že se při podání **LiverDrenu** budou mikrobiálních ložisek automaticky zbavovat jak játra, tak žlučník. Myslím, že k tomuto spojení preparátů by mohlo dojít již na podzim. Bude to přínosné, protože si nepamatuji, že by někdo při podávání preparátů tímto způsobem uvažoval. Obvykle se totiž terapeuti soustředí na to, jestli klient uvádí nějaké klinické problémy se žlučníkem – nějaké tlaky, záchvaty, zjištěné kameny, písek, … Avšak ve většině případů se takto postižený žlučník nevyznačuje žádnými těmito problémy. Asi jediným signálem jsou obtíže v okruhu jater. To už znamená další preparát navíc a především detailní schopnost diagnostikovat lidský organismus pomocí EAV přístroje a EAM programu.

Žlučník však nemusí skrývat pouze mikrobiální ložiska, ale i jiné toxiny, hlavně organické a anorganické toxiny. Ty pak mohou být vlastní příčinou vzniku žlučových kamenů nebo různých typů dysfunkce žlučníku. Žlučová dráha z hlediska akupunktury probíhá od malíčku nohy, přes kyčel, trapézový sval, přes hlavu až k očnímu koutku. Tato cesta je velmi dlouhá a energie šířící se po tomto meridiánu může způsobit různé potíže v jeho průběhu, ať už jde o kyčel, bolesti svalů, hlavy, citlivou kůži atd. Proto je třeba žlučník čistit nejen od potenciálních ložisek, ale i od jiných toxinů. K tomu však už neslouží preparát **BiliDren**, ale preparáty **MindDren**, **PEESDren** a **EviDren**. Tyto preparáty jsou naštěstí univerzální, a tak se nemusíme zabývat tím, jestli se jejich detoxikační efekt žlučníku dotýká, nebo nikoliv.
V současné době a samozřejmě i v budoucnosti bychom se měli naučit diagnostikovat energetický stav žlučníku. Pamatujme si, že žlučník může být nositelem stejných vztahů v organismu jako játra, promítá se však více do emocí a do psychiky vůbec. Má také i své specifické odlišnosti od vlivu jater na náš zdravotní stav.

Toxické zatížení žlučníku vůbec neznamená, že nám to žlučník bude dávat najevo a že budeme pociťovat nějaké subjektivní problémy. Vůbec tomu tak nemusí být. Proto upozorňuji na preparát **BiliDren**, aby nezůstal vyhrazen jen pro situace, kdy si klient stěžuje na potíže se žlučníkem, ale abychom přemýšleli již výše popsaným způsobem. Jestli bude preparát **BiliDren** propojen s **LiverDrenem**, se všichni čtenáři našeho bulletinu dozvědí včas.

MUDr. Josef Jonáš

Rizikové potraviny

Medové nástrahy aneb Nakupujte s rozvahou

Když se řekne med, každý z nás si představí voňavou louku nebo rozkvetlý sad, v němž všechny stromy, obsypané včelami, monotónně hučí. A všechno kolem tak sladce voní… Med je všelék, který si dokáže poradit s bolestmi v krku, bakteriemi, uklidní nás před spaním, … Ne všemu, co kupujeme, se ale dá říkat med.

Jak se dělá med?

„Včely opylují květy a sbírají med“, to je nejčastější tvrzení, které se mezi laiky traduje. Tvorba medu je však o něco složitější. Nutno říci, že včely mají skutečně napilno. Nejstarší dělnice létají z květu na květ a sbírají nejen pyl, ale také sladkou šťávu, která je ve květech ukryta. Tím vzniká sladina. Včely se vrací do úlu, kde se o sladinu postarají mladší dělnice. Jejich úkolem je prostřednictvím svých trávicích šťáv odstranit ze sladiny přebytečnou vodu, což je úkol nesnadný, protože podíl vody ve sladině je skutečně vysoký. Tímto procesem vzniká med. V okamžiku, kdy se procento vody ve sladině dostane na 16–20 %, včely si vytvoří víčka z vosku a plást jimi uzavřou.

(Ne)poctiví včelaři

Když včely dokončí svou práci, je řada na včelaři a jeho schopnostech. Zkušený včelař opatrně odstraní vosková víčka a přístrojem zvaným medomet stáčí med do nádob. Zdá se to jednoduché, ale i stáčení medu je v podstatě umění. Včelař totiž nesmí med stočit příliš brzy. Pokud se tak stane, v medu bude nadlimitní **obsah vody** a značně tak ztratí na kvalitě. Přestože podle české vyhlášky č. 76/2003 Sb. smí být obsah vody v medu maximálně do 20 %, stává se, že tento limit není splněn. Spotřebitel by se proto měl při koupi medu zaměřit na jeho vzhled. Med, který byl stáčen moc brzy, obvykle zkvasí. Na tento proces upozorní pěna na jeho povrchu.

Med luční, lesní, akátový, pomerančový, …

I když se včelařům v Česku daří, zdaleka ne všechny medy, které jsou u nás k dostání, pochází z České republiky. Nejvíce medu se k nám dováží z Německa, Bulharska a Číny. Výjimkou nejsou ani medy z Argentiny nebo Mexika. **Původ medu** je povinnou položkou, kterou nalezneme na obalu každého výrobku. Obecně platí, že medy z regionů nacházejících se v tropických klimatech mají snížená kritéria kvality. Podle testu medů, uskutečněného sdružením dTest, kupodivu tyto exotické druhy dopadly dobře a limity splňovaly. Větší riziko cizokrajných medů vzniká v souvislosti s rostlinami, z nichž včely sbírají pyl a nektar. Nebezpečné jsou například sněženky, rododendrony nebo narcisy, ale také celá řada dalších, zejména cizokrajných rostlin. Po konzumaci takto poznačeného medu může dojít k nevolnostem, svědění, zvracení, závrati i mdlobám. Existuje dokonce několik vzácných případů úmrtí.

Věděli jste, že…

… konzumace medu není doporučována miminkům a dětem do jednoho roku života? Med totiž může obsahovat látku botulotoxin*, kterou do úlu zanáší bakterie *Clostridium botulinum*. Dospělý člověk si s touto látkou hravě poradí, děti do jednoho roku však nemají dostatečně kyselé prostředí žaludku, a proto pro ně může mít konzumace takto poznačeného medu velice negativní následky.

… každý Čech zkonzumuje za rok přibližně 0,7 kg medu? Evropské prvenství mají Řekové, kteří jej na osobu ročně zkonzumují 1,7 kg.

… jedna lžička medu poskytne 22 kcal? 100 g medu tedy obsahuje 300 kcal (1270 kJ).

Čerstvý med nemusí být přírodní

Mnozí z nás milují med pro jeho přirozenou sladkost. Jenže ono to nemusí být vždy jen zásluhou pilných včel. Jako problematická se jeví zejména **přítomnost sacharózy**. Ta se v medech většinou objevuje, nesmí ale přesáhnout limit 5 % (netýká se výjimek, jako jsou akátový, vojtěškový nebo blahovičníkový med, které mají přirozeně vyšší obsah

sacharózy). Sacharóza se do medu dostává přímo od včel, které jsou přes zimu krmeny buď vlastním medem, anebo cukerným roztokem sacharózy. Většina medů na pultech českých obchodů limit 5 % splňuje. Se sacharózou však souvisí další atribut, u něhož už výsledky zdaleka nejsou tak příznivé. Je jím **HMF** (hydroxymethylfurfural). Tato látka vzniká při dehydrataci a následné cyklizaci cukrů. V čerstvých potravinách ji téměř nenajdeme. Naopak tam, kde je mnoho sacharózy, přirozeně bude také HMF. A bude také v těch potravinách, které prošly nějakým tepelným zatížením. Medy nevyjímaje. Vysoký podíl HMF nalezneme v medech, které byly dlouho uskladněny, anebo byly přehřáty v průběhu zpracování. Starý nebo přehřátý med přitom citelně ztrácí na své biologické hodnotě!

Pozor na falšované medy

Padělat se dá v dnešní době téměř všechno. Dokonce i med. Nejstarším typem falšování medu je přidávání cukerného roztoku z řepy. Ten byl později nahrazen kukuřičným a třtinovým sirupem, jehož výroba není nijak zvlášť složitá. Před pár lety přišli padělatelé s novinkou – sirupem z obilí. I přes nespornou rafinovanost padělatelů se však tento podvod dá odhalit. V takovém medu totiž bývá přítomna látka zvaná **beta-fruktofuranozidáza**. Výsledky dTestu ukazují, že se s padělky tohoto typu lze u nás běžně setkat. Přesvědčte se sami.

Karamel – věrný přítel medu

Ačkoli je kombinace medu a karamelu pro naše chuťové buňky lákavá, ve skutečnosti nemají karamel a ani žádné jiné přídavky v kvalitním medu co dělat. A přesto se tam vyskytují. Věděli jste, že mnozí z výrobců medu si k jeho charakteristické zlatavě hnědé barvě dopomohou chemií? Nejoblíbenější látkou je **amoniak-sulfitový karamel** neboli **E150d**. I ten byl v testu medů nalezen.

Když BIO není bio…

Nevalně v testu medů dopadly zejména BIO medy, u nichž byla zjištěna přítomnost **pesticidů***. Tyto látky, obsažené zejména

Všímejte si ochranných známek!

Existuje pouze jediná opravdu uznávaná známka, a to známka Českého svazu včelařů o. s. – Český med s vyobrazením včely na plástu a písmeny ČSV. Český svaz včelařů ji propůjčuje pouze těm výrobkům, které splňují svazové normy. Tyto normy jsou přísnější, než jaké stanovuje česká vyhláška.

Druhou ochrannou známkou, s níž se můžete na obalech produktů setkat, je ta s nápisem Český med a vyobrazením třech úlů. Tato ochranná známka, patřící společnosti Medoexport s. r. o. Jaroměř, je sice rovněž řádně registrována, nemá však nic společného s plněním svazové normy Českých včelařů.

	Medocentrum Jan Löffelmann květový pastový med přímo od včelaře	Lidl Mariene Med květový	Včelpo Med květový	Gepa Bio Orangen Blütenhonig bio květový med	Spar Blütenhonig med květový	Medokomerc Český med květový	Medokomerc Med květový	Jankar Profi Český med pastový
Hmotnost (g)	900	500	250	500	500	500	250	450
Cena (Kč)	140	75	45	100	130	90	45	120
Obsah vody	80 % velmi dobře	80 % velmi dobře	80 % velmi dobře	80 % velmi dobře	80 % velmi dobře	50 % uspokojivě	60 % dobře	72 % dobře
Sacharóza	velmi dobře	velmi dobře	velmi dobře	dobře	velmi dobře	dobře	dobře	velmi dobře
Hydroxy-methylfurfural	96 % velmi dobře	80 % velmi dobře	78 % dobře	71 % dobře	41 % uspokojivě	68 % dobře	55 % uspokojivě	95 % velmi dobře
Pesticidy	63 % dobře	80 % velmi dobře	66 % dobře	80 % velmi dobře	80 % velmi dobře	67 % dobře	75 % dobře	56 % uspokojivě
Beta-fruktofu-ranozidáza	velmi dobře	velmi dobře	velmi dobře	velmi dobře	velmi dobře	velmi dobře	velmi dobře	velmi dobře
E150d – karamel	velmi dobře	velmi dobře	velmi dobře	velmi dobře	velmi dobře	velmi dobře	velmi dobře	velmi dobře
Země původu	ČR	EU, mimo EU	ČR	Mexiko	mimo ES	ČR	ES, mimo ES	ČR
Hodnocení celkem[2]	86 %	81 %	81 %	78 %	71 %	70 %	70 %	68 %

[2] *Do celkového hodnocení bylo zahrnuto více atributů, z důvodu rozsahu jsme museli tabulku zkrátit.*

v zemědělských postřicích, mají přitom údajně vliv na inteligenci dětí[1]. Některé bio medy obsahují více špatného než dobrého. Například zbytky léků, které včelař dal do úlu, aby uzdravil své včelstvo. Látky jako chloramfenikol, tetracyklin, sulfonamid nebo antibiotika se objevují také při zkouškách medu. Lze to však včelařům mít za zlé? Ekologická produkce medu má nastaveny tak přísné požadavky, že je téměř není možno do detailů splnit. Tak například včelí úly musí být umístěny tak, aby včely sbíraly sladinu pouze z ekologicky pěstovaných rostlin anebo plodin, které jsou ošetřeny metodami šetrnými k životnímu prostředí – a to v dosahu až tří kilometrů. Jenže poručte včele létat jen tam, kam se má. Navíc pokud včelám dojdou zdroje, jsou schopny létat až do vzdálenosti pěti kilometrů od úlu.

Co říci závěrem? Med je skutečně pochoutkou, která se pyšní celým výčtem kladů. Snížení rizika vzniku kardiovaskulárních onemocnění, protinádorové účinky, rychlé hojení ran, antibakteriální účinky, tlumení bolesti v krku a mnohá další pozitiva dávají konzumaci medu zelenou. Důležité však je důkladně si přečíst etiketu ještě předtím, než se rozhodnete vložit med do nákupního košíku. Pokud znáte dobrého včelaře, nelitujte peněz a berte med od něj. Vyplatí se vám to. Pro ty, kteří pro med chodí raději do obchodů, máme malou ochutnávku velkého medového testu…

Zdroj: www.dtest.cz

Pollmer, U., Schmelzer-Sandtnerová, B.: Šokující pravda o výrobě potravin. Fontána, Olomouc 2001

prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc., prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc.: Doba jedová. Triton, Praha 2011

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

[1] *http://suta.blog.respekt.ihned.cz/c1-55681000-pesticidy-deti-vystavene-malym-davkam-chlorpyrifosu-vykazuji-abnormality-mozku*

zachyceno v síti

Musí vaše dítě k logopedovi?

Stále více dětí má potíže s vyjadřováním a potřebuje pomoc logopeda. Jak by měl vypadat správný hlasový projev od novorozeneckého po předškolní věk, ukáže následující tabulka:

- **4.–6. týden:** křik, broukání, vyjadřování pomocí jednoduchých souhláskových shluků
- **6. měsíc:** přidávají se další zvuky, dítě špulí rty, vznikají typické zvuky jako „blm“, „tu“.
- **7. měsíc:** opakování slabik, například: tata, deda, baba. Je důležité na dítě neustále mluvit.
- **8. měsíc:** období žvatlání, dítě ze sebe vydává množství zvuků a slabik.
- **10. měsíc:** dítě dokáže opakovat jednoduchá slovíčka, hraje si s mluvidly, špulí ústa.
- **1 rok:** samostatně tvoří základní dvouslabičná slova, rozumí pokynům jako: ukaž, jak jsi veliký, udělej paci paci, udělej nyny atd.
- **1,5 roku:** dítě bezproblémově gestikuluje, tvoří jednoslovné věty, zbarvení hlasu má několik rovin.
- **2 roky:** dítě zná v průměru 50 slov. V tomto období je důležitá zejména správná výslovnost, rodiče by proto měli správně artikulovat a dítěti popisovat vše, co vidí.
- **2,5 roku:** dítě má tendenci tvořit věty s podstatnými jmény v prvním pádu a slovesy v infinitivu (např. „Táta hajat“). Je nutné jej neustále opravovat, aby si tyto chyby nezafixovalo.
- **3 roky:** prudký rozvoj řeči, typickou otázkou dítěte je „Proč?“. Dítě se učí vést dialog.
- **4 roky:** slovní zásobu dítěte tvoří 2000 až 2500 slov. Dítě užívá větné celky, umí recitovat jednoduché verše. Mělo by umět správně vyslovit hlásky Ď, Ť, Ň.
- **Předškolní věk:** období zdokonalování, dítě se naučí správně vyslovovat hlásky K, G, L a nakonec i R a Ř. Před nástupem do školy už by měla být výslovnost v pořádku.

Zdroj: MF DNES, 18. září 2009

Aleluya Argentinský včelí med květový	Bihophar Blütenhonig med květový	Billa Clever Med květový luční	albert Bio med květový	Billa Naše Bio/ med lesní květový smíšený	JSG Med luční	Kaufland Stilla fiori/ Honey floral med květový	Product Bohemia Med včelí květový lesní	Včelařský dvůr Včelí med květový nektarový
250	450	500	250	250	250	250	500	250
70	65	55	70	65	25	40	120	35
80 % velmi dobře	70 % dobře	56 % uspokojivě	80 % velmi dobře	80 % velmi dobře	50 % uspokojivě	56 % uspokojivě	66 % dobře	64 % dobře
dobře	velmi dobře	dobře	dobře	velmi dobře	x[3]	x[3]	x[3]	x[3]
81 % velmi dobře	39 % dostatečně	50 % uspokojivě	84 % velmi dobře	91 % velmi dobře	47 % uspokojivě	57 % uspokojivě	48 % uspokojivě	0 % nedostatečně
80 % velmi dobře	80 % velmi dobře	69 % dobře	0 % nedostatečně	0 % nedostatečně	79 % dobře	80 % velmi dobře	80 % velmi dobře	80 % velmi dobře
velmi dobře	velmi dobře	velmi dobře	velmi dobře	velmi dobře	velmi dobře	velmi dobře	nedostatečně	nedostatečně
velmi dobře	velmi dobře	velmi dobře	velmi dobře	velmi dobře	nedostatečně	velmi dobře	nedostatečně	velmi dobře
Argentina	Kuba, Itálie, Bulharsko	země ES, mimo ES	ČR	ČR	ES, mimo ES 9 + trop. oblasti	EU, mimo EU + trop. oblasti	ČR	země EU, mimo EU
67 %	54 %	52 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %

[3] *Označení x = U falšovaných medů nejsou uváděny naměřené hodnoty cukrů, neboť jich bylo dosaženo přidáním pro med cizorodých látek.*

Umění nakupovat

Snažíte se pro sebe a své blízké nakupovat jen to nejlepší? Vybíráte zboží spíše podle značky, anebo podle toho, co vám nejvíce chutná? Ať už je styl vašeho nakupování jakýkoli, pamatujte si, že záruku kvality vám nemusí vždy poskytnout nápisy jako racio, bio, light a mnohé další. Jediné, nač se během nakupování můžete zaručeně spolehnout, je váš zrak a čtení mezi řádky. Umíte správně číst obaly na potravinách?

Doporučená denní dávka – ale pro koho?

Nejčastěji najdete na obalech potravin označení **GDA** (*Guideline Daily Amounts*) nebo **DDD**. Oba výrazy znamenají totéž – doporučenou denní dávku. Obecně lze tento pojem charakterizovat jako vědecky stanovenou dávku živin, které by člověk měl zkonzumovat během dne, aby si utužil zdraví. DDD uváděná na obalech odpovídá energetickému příjmu 2 000 kcal (8 400 kJ), což je dávka vhodná pro běžně aktivní ženu. Vrcholovému sportovci stačit nebude – ten spotřebuje až 12 000 kJ. Senioři, malé děti a fyzicky málo zdatní lidé naopak nepřijmou ani již zmiňovaných 8 400 kJ. Hodnoty uvedené na obalu se uvádějí většinou na kus, jde-li o menší balení. V případě většího balení jsou hodnoty uváděny na porci.

Matoucí energetické jednotky

Většina našich výrobků je označována v kilojoulech (kJ). Všude ve světě jsou však běžnými energetickými jednotkami kilokalorie (kcal). Jedna kilokalorie se rovná 4,2 kilojoulu. Proto se nenechte zmást nízkou hodnotou kcal a raději si tento údaj převeďte na kJ.

➲ **Příklad:** Koupíte si výrobek s označením 250 kcal. Tato hodnota odpovídá 1050 kJ.

Cukrujte – ale ne moc!

Cukr neobsahují pouze sušenky a oplatky, ale téměř každá potravina. Údaje o podílu cukru proto najdete na obalech zboží zcela běžně. Nízká procenta v kolonce označené pojmem „cukry" sice vypadají lákavě, nevypovídají však nic o celkovém množství sacharidů. Jedná se totiž o procento přidaného cukru, tedy takového, který byl do potraviny přidán navíc. A nepřirozenou cestou.

Sůl nad zlato?

Pokud chcete zjistit, jaké množství soli se ve výrobku nachází, zaměřte se na údaj vypovídající o množství sodíku. Tento údaj poté vynásobte koeficientem 2,5. Proč je tak důležité dbát o to, zda výrobek, který kupujete, není příliš slaný? Vždyť bez soli to přeci nejde… To je sice pravdivé tvrzení, na druhou stranu čeho je moc, toho je příliš. Zvláště pro lidský organismus, kterému nadměrné množství soli prokazatelně škodí. Na vysoký podíl soli v potravinách by si měli dávat pozor zejména osoby s vyšším tlakem a také kardiaci.

Seznamte se s nejčastějšími výrobními triky:

- Výrobky s označením „bez přidaného cukru" prostudujte opravdu důkladně. Většinou se totiž nejedná o žádný zvláštní bonus, ale fakt, že potravina sama o sobě obsahuje velké množství cukru, a není tedy potřeba do ní žádný přidávat.
- Zavádějící jsou označení jako natur, racio apod. Mají za úkol odlišit a zatraktivnit výrobek, ale nemusí vypovídat nic o skutečné kvalitě potraviny. Porovnejte složení těchto „top" výrobků s výrobky jiných značek, možná se budete divit…
- Máte rádi potraviny s příchutěmi všeho druhu? Při výběru buďte opatrní. Většina výrobků označených jako cosi „s příchutí" čehosi obvykle znamená, že potravina je pouze aromatizovaná. A tak například váš oblíbený zelený čaj s příchutí brusinek ve skutečnosti pravou brusinku nikdy neviděl.
- Mléčné výrobky patří k jedněm z nejprodávanějších. Mnohdy se však nejedná o potraviny vyrobené z mléka, ale z rostlinných náhražek. Tyto výrobky poznáte snadno. Na obalu mají výrazně napsáno, že jde o tavený výrobek. Podívejte se do složení. Našli jste tam údaj o rostlinných tucích? Pokud ano, kupujete pouhou napodobeninu mléčného výrobku.
- Celozrnné pečivo kupujeme proto, že je zdravější a lehce stravitelnější než pečivo bílé. Výrobci se nás ale často snaží ošálit a pečivu dají přízvisko „celozrnné", i když tomu ve skutečnosti tak není. Celozrnné pečivo musí obsahovat minimálně 80 % celozrnné mouky ze své celkové hmotnosti. Tento údaj by navíc měl být ve složení uveden na prvním místě.

Zdroj: MF DNES, 14. ledna 2011
Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Na co se můžete těšit příště

… Víte, proč je přírodní barvivo E 120 červené? Protože se vyrábí z vysušených těl hmyzu. Tento typ barviva může vyvolat alergie a způsobit vznik dětské hyperaktivity. Nemluvě o vedlejších účincích dalších obávaných „éček", s nimiž se v potravinářském průmyslu roztrhl pytel. Jaký dopad může mít nadměrná konzumace „éček" na lidský organismus? Proč se přidávají dokonce i do pečiva? Které z nich jsou nejagresivnější? Toto a mnohem víc se dozvíte v dalším dílu seriálu Víte, co jíte?

Nezapomeňte: Soutěž s názvem Smíchem ku zdraví je stále aktuální!

V minulém bulletinu jsme vás informovali o letošní soutěži. Podmínky jsou jasné – stačí poslat vtipný příběh z oblasti zdraví, pobavit sebe i ostatní a čekat na výsledky. Tři z vás se mohou těšit na knihu plnou veselých retro příběhů z pera vynikajícího autora Radovana Držaty.
Pokud nevíte, jak svůj vtip netradičně zformulovat, přečtěte si následující příspěvek paní Aleny Šmehlíkové a inspirujte se.

Polámal se mraveneček, ví to celá obora.
O půlnoci zavolali odborníka doktora.
Doktor klepe na srdíčko, potom píše recepis,
do rána však nelepšil se, přitížilo se mu víc.

Když na léky nezabírá, nedá se tu dělat nic,
uděláme vyšetření a budeme vědět víc!
Nemocnice je to místo, kde poradí kudy dál,
pravil doktor a už vezl mravenečka na svůj sál.

Mravenečka podrobili drahým testům ze všech stran,
celé dny byl jako v ohni, celé noci proplakal.
S důvěrou však každé ráno šel k lékaři do boje,
odhalovat nepřítele s dalším novým přístrojem.

Trvalo to všechno roky, kdy lékařská komora
bez výsledku, bez řešení točila se dokola.
Nakonec však přece jenom vynesla svůj úsudek:
Je to zcela nový bacil, musíte brát tenhle lék!

Mravenečka propustili, už ho vezou, sláva mu!
Kamarádi vítají ho, hlavně že je zase tu.
Ale proč ten mraveneček nechodí a nemluví?
Žádná radost v jeho srdci, kamarádi se diví.

Čtyři stáli u postýlky, pátý těšil: „Neplakej!
Máme tajnou recepturu a po ní ti bude hej!
V lese leží bludnej balvan a na něm jsou kapičky,
natáhneme lihovůdek až do tvojí sedničky!“

Jak řekli, tak udělali, mraveneček užíval
dvakrát denně deset kapek, s každým dnem se usmíval!
Co je to za medicínu, že jsem chlapík jako rys?

Zavedli ho ke kapičkám – a tam nápis JOALIS.

Pravidla soutěže najdete v minulém bulletinu nebo na www.joalis.EU.

Na vaše příspěvky se těší redakce Joalis

aktuálně

Bambi klub vás vítá

Jistě jste už také vy nebo někdo z vašich blízkých zažili něco podobného… Dcera nebo syn má astma, v noci nemůže dýchat, sebemenší rozrušení vede k záchvatu. Lékaři si vás posílají mezi sebou jako dárek od tety z Dolní Lhoty, který nikdo nechce. Nakonec dají děcku inhalátor s kortikoidy. Sláva, záchvaty se omezily na pouhých pět příhod týdně. Ale za nějakou dobu se objeví ekzém… Dítě se škrábe na loktech, lékaři na hlavě a drobeček dostane polykat tabletku. Rodiče jsou zoufalí. Dítě trpí a oni mu nedokážou pomoci. Až doteď…

Zdraví vašeho dítěte je ve vašich rukou

Pokud i vy patříte mezi tyto rodiče, je právě pro vás určen **Bambi klub**. Jeho cílem je především **podat pomocnou ruku rodičům, kteří hledají řešení zdravotního problému svého dítěte**. Lidské tělo je dokonalý systém vzájemně propojených částí. Můžeme si to představit jako stroj, v němž má každá součástka své místo a svou speciální funkci. Dojde-li k poruše jedné součástky, začne se stroj zadrhávat… A protože jsou v něm všechny součástky propojené, může se stát, že se nakonec porucha objeví v úplně jiném, často velmi vzdáleném místě. Každý člověk je navíc trochu odlišný, takže se závada v téže části může projevovat různě. Proto je třeba vždy **nalézat řešení individuálně**.

Staňte se „lékařem“ svým dětem a sdílejte své zkušenosti

Bambi klub vám dává možnost, abyste se **sami stali „lékařem“ svému dítěti**. Přináší vám informace z oblasti klasické i alternativní medicíny, zpracované přístupnou formou. V pohodlí domova si můžete nastudovat články týkající se např. alergií, imunity, stravy či chování dětí a zjistit, jaký postup je vhodný pro řešení problému vašeho dítěte. Důležité je také **sdílet své zkušenosti** s ostatními – na stránkách Bambi klubu je proto umístěno diskusní fórum a velký prostor pro diskusi je i na „bambiklubáckém“ Facebooku. Nechybí samozřejmě ani možnost **pokládat dotazy** přímo MUDr. Josefu Jonášovi, který laskavě převzal odbornou záštitu nad tímto projektem.

Pro registrované členy Bambi klubu je navíc připravena řada výhod: vy i vaše děti můžete soutěžit o zajímavé ceny, můžete zadávat nabídku či poptávku v Bambi bazárku a ještě mnoho dalšího.

Kde najdete Bambi klub?

Navštivte stránky **www.bambiklub.cz** nebo **Facebook Bambi klubu** a pomozte vyřešit svému dítěti, co ho trápí.

Těší se na vás
tým Bambi klubu

Bambi klub

Zdraví pro děti, děti pro radost

hyperaktivita • obezita
alergie • ekzémy
častá nemocnost

Trápí tyto problémy vaše dítě?
Staňte se členem Bambi klubu!
Pomůžeme vám najít řešení.

Bambi klub je volné společenství rodičů, kteří chtějí aktivně pečovat o zdraví svých dětí. Objevte s námi poznatky klasické i alternativní medicíny, ptejte se, diskutujte – a to vše zábavnou formou.

Odbornou záštitu nad Bambi klubem laskavě poskytl MUDr. Josef Jonáš, specialista na celostní medicínu.

www.bambiklub.cz

e-mail: info@bambiklub.cz

Kauza: Hormonální antikoncepce

Hormonální antikoncepce patří k velice diskutovaným tématům. Jedni ji odsuzují, jiní bez ní neudělají ani krok. A obě skupiny mají v něčem pravdu. Hormonální antikoncepce z dlouhodobého hlediska může přispět ke vzniku rakoviny děložního čípku a kardiovaskulárních chorob. Na druhou stranu dokáže zabránit nechtěnému těhotenství, které mívá na ženu i plod mnohem katastrofálnější dopady než samotné užívání antikoncepce. Úkolem detoxikační medicíny je posílit organismus ženy natolik, aby pro ni užívání hormonální antikoncepce nepředstavovalo riziko…

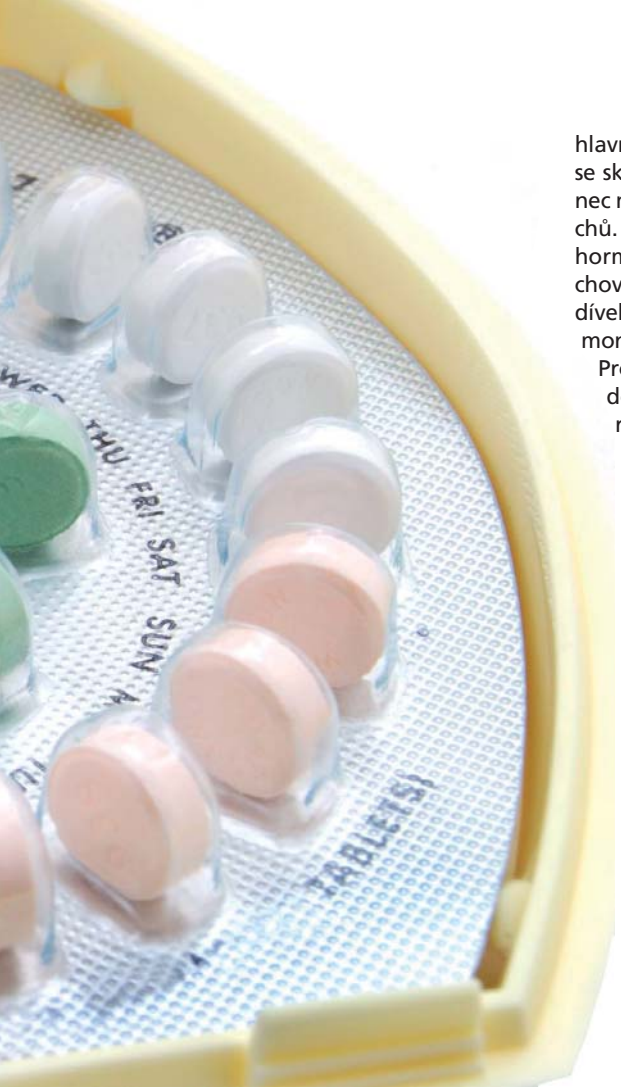
Rozhovor s MUDr. Jonášem

Michael Halaška, přednosta Gynekologicko-porodnické kliniky Fakultní nemocnice Bulovka, v rozhovoru pro MF DNES 27. února 2009 řekl, že z medicínského hlediska je tvrzení, že netěhotná zdravá žena musí jednou měsíčně menstruovat, neopodstatněné. Jak záležitost menstruace vnímá detoxikační medicína?

Detoxikační medicína respektuje fyziologické pochody v organismu, respektuje rytmy, které lidský organismus dodržuje, respektuje vše, co souvisí s přirozeným chodem našeho těla. Detoxikační preparáty nenutí organismus k jakýmkoliv výkonům nebo naopak k útlumu, jako to dělá současná chemická medicína: jednou tvrdí, že imunitní systém povzbuzuje, jindy jej tlumí, nutí orgány hormonálního cyklu, aby blokovaly produkci hormonů, někdy je naopak burcuje k činnosti, i když tomu věk již neodpovídá, … Přírodní národy považovaly menstruační cyklus za očistný proces ženy, neboť u ženy je očista jejího vnitřního prostředí důležitější než u muže. Plod stráví v jejím těle řadu měsíců, během nichž vývoj probíhá tak rychle, že jej lze připodobnit k dlouhým létům. Menstruující žena se mezi indiány považovala za nečistou právě proto, že krví měly odcházet toxiny. Při šamanských očistných rituálech se tyto očistné procesy probíhající u ženy nahrazovaly u mužů jinými postupy, např. potní chýší, zvracením a dalšími procedurami. Také ovšem existují jiné názory, které říkají, že častý menstruační cyklus znamená příliš vysokou aktivitu hormonů, která ženám může přinášet problémy (nádory hormonálně aktivních orgánů atd.). Znovu se však vracím k tomu, že je třeba respektovat nastavení lidského organismu. Jakmile se objeví nějaká závada, mívá v rámci celostní medicíny širší dopad. Většinou o dost širší, než si umíme představit.

Hormonální antikoncepce se kvůli vyrovnání hladiny hormonů, nepravidelné menstruaci, silnému premenstruačnímu syndromu nebo akné běžně předepisuje i velice mladým dívkám. Existuje jiné, šetrnější řešení, jak se potížím souvisejícím s hladinou hormonů vyhnout?

Vyrovnávání hladiny hormonů pomocí antikoncepčních pilulek by snad nebyl tak



velký problém. Detoxikační medicína se nijak zásadním způsobem nestaví proti hormonální antikoncepci. Jakmile se však tímto násilným chemickým řešením kompenzuje fyziologický problém, tedy problém činnosti hypotalamu, hypofýzy nebo vaječníků, jde o zastírání a problém i přes zevní projevy (menstruace) v těle zůstává. Signalizuje to toxické zatížení zmíněných orgánů. Představíme-li si, že hypotalamus mimo řízení celé řady hormonů v lidském těle řídí také vegetativní nervový systém, centrum sytosti a hladu, eventuálně centra sexuality, termoregulace* atd., pak chápeme, že musíme velice citlivě vnímat každou závadu, která z tohoto orgánu vychází. Nevnímáme-li toto volání organismu o pomoc a zastíráme jej umělými hormony, potom riskujeme vážné zdravotní potíže v budoucnosti.

Žena by měla vysadit antikoncepci alespoň půl roku, ideálně jeden rok před plánovaným početím.

Jaké jsou pro tělo následky dlouhodobého užívání hormonální antikoncepce?

Hormonální antikoncepce je především problémem pro přírodu. Nerozložené pohlavní hormony odcházejí močí a dostávají se skrze vodu k rostlinám i k lidem. Nakonec mění i život ryb a jiných vodních živočichů. Dá se říci, že svět je zaplaven ženským hormonem, což má za následek změny chování u mužů, ale i předčasné vyspívání dívek. Ryby mění pohlaví, pod vlivem hormonů se mění i celá řada dalších živočichů.

Pro lidský organismus může mít dlouhodobé užívání hormonální antikoncepce rovněž negativní dopad. U žen kuřaček stoupá nebezpečí infarktu mnohonásobně. Často dochází k poškození tepenného systému. Riziko představují i záněty žil a přetěžování jater, ve kterých se hormony odbourávají. V zásadě však lze říci, že hormonální antikoncepce pro zcela zdravou ženu snad neznamená nějakou významnou zátěž, alespoň detoxikační medicína na tento problém nenaráží.

Co si myslíte o nových metodách HA, jako jsou například náplasti, nitroděložní tělíska nebo tyčinky? Opravdu se jedná o šetrnější metody, anebo spíše o obchodní tah farmaceutických firem?

Různé formy hormonální antikoncepce jsou úlitbou pohodlí člověka. Nakonec také mnoho lidí má odpor k polykání pilulek, zatímco náplast nebo tělísko nevnímají. Proto myslím, že jde o velmi šikovný obchodní tah farmaceutických firem.

Může užívání antikoncepce nějak souviset se změnou psychických stavů ženy?

Užívání hormonální antikoncepce souvisí se změnou osobnosti ženy a změnami vlastností. Zajímavé jsou například studie, které ukazují, že žena si partnera vybírá čichem a je schopna ucítit nejen vůni nebo zápach, ale dokáže intuitivně rozlišit vhodného partnera třeba z hlediska metabolismu nebo imunity. Antikoncepcí tuto vlastnost ženy ztrácejí. Při vysazení antikoncepce se jim tyto schopnosti vrací. Ženy pak mohou snadno zjistit, že je vlastně partner vůbec nezajímá, že jim nevoní, nepřitahuje je. S tím souvisí i řada rozvodů. Pochopitelně, že hormonální antikoncepce má dopad i na promiskuitní chování partnerů, což přináší další zdravotní problémy, možná i větší než hormonální antikoncepce sama. Jde o nebezpečí HIV infekce, ale také o přenos papilomavirů*, které se dnes s jistotou řadí mezi karcinogeny a způsobují také některá závažnější onemocnění pohlavních orgánů. Ztrácí se i pojem partnerské odpovědnosti a to, jak jsem uvedl, jsou možná horší důsledky než nějaké zdravotně nepříznivé následky užívání hormonální antikoncepce.

Pokud se žena, užívající HA, rozhodne mít děti, jak dlouho by se měla před početím detoxikovat?

Žena by měla vysadit antikoncepci alespoň půl roku, ideálně jeden rok před plánovaným početím. Organismu trvá řadu měsíců, než vyloučí všechny zbytky hormonů a stabilizuje svůj vlastní hormonální systém. Vývoj plodu, který se ocitne v tomto hormonálním prostředí, ať už jde o plod ženského nebo mužského pohlaví, bude hormony ovlivňován. Bývá ovlivněn ve smyslu předčasné puberty, předčasně rozvinuté sexuality, ale i ve smyslu změn konstitučního typu povahy a psychiky vůbec. Je třeba dát organismu čas na detoxikaci a k tomu doporučuji přidat preparát **MindDren**, který dokáže odbourávat z organismu nežádoucí léky.

Naše čtenářky by jistě zajímalo vaše doporučení. Užívat hormonální antikoncepci, nebo neužívat?

Primární zisk z antikoncepce, tedy regulované početí, je pro ženu i pro eventuální dítě zisk velmi významný. V tomto případě bych nebyl proti jejímu užívání. Naopak v případech, kdy je braním hormonů zastíráno chybné působení regulátorů hormonální činnosti, eventuálně jsou řešeny různé kosmetické problémy, jsem naprosto proti. Je třeba detoxikací dosáhnout správné regulace hormonálního systému a je třeba příslušné orgány očistit, detoxikovat. Upozorňuji na mimořádný přínos preparátu **Cortex**, který je přes rhombencephalon schopen stabilizovat nejvyšší etáž řízení hormonů. Preparát **Hypotal**, který budeme kombinovat s **UrinoDrenem** totéž činí na úrovni hypotalamu. **UrinoDren** a **Cranium** sahá po detoxikaci hypofýzy. **UrinoDren** a **GynoDren** zajistí detoxikaci gynekologického ústrojí. Důležitějšími toxiny pro hormonální regulaci jsou často cizorodé látky organického i anorganického původu. Předčí svou důležitostí dokonce i mikrobiální ložiska. Důležité je proto využít i vlastností preparátů **MindDren**, **EviDren** a **PEESDren**. Tento program nám z 99 % zajistí dobrou produkci pohlavních hormonů, a to v kterémkoli věku, který je označován jako plodný.

Nevnímáme-li volání organismu o pomoc a zastíráme jej umělými hormony, potom riskujeme vážné zdravotní potíže v budoucnosti.

Ptaly se: Mgr. Petra Kotková
Mgr. Alena Rašková
Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Kompletní nezkrácenou verzi rozhovoru najdete na www.joalis.EU v sekci Co se nevešlo do bulletinu.

MUDr. Jonáš radí

Mužská detoxikace před početím

Plánujeme s partnerem miminko. Víme, že detoxikace před početím je důležitá, a proto bychom ji rádi podstoupili. Všude se ale píše jen o detoxikaci pro ženy. Zajímalo by mě, jestli existuje nějaká detoxikace také pro muže? Mohl byste mi, prosím, poradit nějakou univerzální detoxikační kúru pro mého partnera?

Denisa P.

Detoxikace vnitřního prostředí u ženy je důležitější proces než detoxikace muže. Genetický materiál sice obě pohlaví dodávají *ana partes* neboli stejným dílem, ale vnitřní prostředí ženy má podstatně delší vliv na kvalitní vývoj plodu. Samozřejmě, že existují i genotoxické látky, které poškozují genetický materiál. Ne každý toxin ale budeme pokládat za nebezpečný pro genový materiál. Těchto genotoxických látek je několik set. Jedná se o látky z oblasti chemie, a to jak zemědělské, tak potravinářské nebo průmyslové. Rovněž jde o různé jiné látky, například azbest ve stavebnictví, účinek těžkých kovů a radioaktivních látek, ... Také mikrobiální toxiny některých mikroorganismů (*Toxoplasma gondii* nebo *Borrelia burgdorferi*) mohou být genotoxické. V tom případě je důležité provádět jak detoxikaci u ženy, tak u muže.

Jestliže zárodečné žlázy u mužů (varlata) neobsahují toxické látky, spermie jsou životaschopnější, průbojnější, pohyblivější a rychlejší. To je důležité pro šanci na fyziologické oplodnění. Spermie, které jsou zatíženy toxiny, mohou být imunitním systémem ženy odmítány. A právě toto toxické zatížení může být příčinou neplodnosti. Mikrobiální ložiska z varlat odstraňuje preparát **TesteDren**, který se musí kombinovat s preparátem **UrinoDren**. Chemické látky, toxické kovy a radioaktivitu odstraňujeme preparátem **MindDren**. Můžeme k němu využít i preparát **Antimetal**, **Ionyx**, **Antichemik**. U lidí užívajících léky rovněž použijeme preparát **MindDren** a používat ho můžeme v kombinaci s preparátem **Antidrog**. Velmi toxické látky najdeme v oblasti organických toxinů, největším zástupcem jsou mykotoxiny. V tomto případě použijeme univerzální preparáty **EviDren** a **PEESDren**. Můžeme je kombinovat s **Mykotoxem**.

Detoxikace mužských zárodečných žláz je v zásadě velmi jednoduchá a účinná. V mnoha případech jsem tak dosáhl zlepšení spermiogramu*: navýšil se počet spermií a zlepšila se jejich pohyblivost. Rovněž testování této toxické zátěže je velmi jednoduché. Příslušná hesla najdeme v oblasti mužského pohlavního ústrojí. Jde nejen o spermie, které jsou produkovány varlaty (*testes*), ale i o tekutinu, která je přidávána nadvarlaty (*epididymis*) a tekutinu, která je přidávána ke spermatu prostatou. Lze rovněž vyhodnotit virtuální kvalitu spermatu, a to heslem „sperma" z obecných příčin nemoci.

Více o detoxikaci před početím si můžete přečíst v bulletinech Joalis info září-říjen 2010 a listopad-prosinec 2010.

Joalis online

Hádanka ze sítě: Co mají společného deodoranty, červená řepa a náruč plná růží?

Kolik laboratorních myší trpí kvůli testování kosmetických přípravků, co všechno obsahují obyčejné deodoranty, jež většina z nás denně používá, jak vyrobit z bambuckého másla a kukuřičného škrobu pachový odpuzovač...

Nejspíš si teď říkáte, že se v redakci bulletinu museli zbláznit, čím vás to zatěžují a tak podobně. Opak je pravdou. To vás na Facebooku Joalis nejvíce zajímala právě škodlivost antiperspirantů: co obsahují komerční kosmetické prostředky, čím se dají nahradit a z čeho se dá vyrobit domácí odpuzovač pachu. A zde je zároveň ukrytá odpověď na otázku ze záhlaví článku: jsou to vámi nejnavštěvovanější témata, která jsme na „zeď" pověsili.

Z dalších témat, jež vás na jaře nenechala chladnými, která vás rozohnila, zvítězilo zdravé stravování. Nejvíce z vás se „chytilo" červené řepy, jejího blahodárného vlivu na očistu lidského organismu i využití jakožto preventivního potravinového doplňku. Rovněž nepříjemné vedlejší účinky detoxikace probudily spoustu z vás k diskusi. Namátkou citujme pár názorů:

- Detoxikační projevy – zvýšená nervozita, vyrážka, zvýšená teplota, po několika dnech nebo týdnech podstatné zlepšení.
- Uklízet znamená dobrovolně se zašpinit.
- Pri prvej detox. ma vždy tri dni boleli najviac zaťážene orgány (žlčník, moč. mechúr, srdce) a tri dni bolo fajn, bola to taka pekna sinusoida. Pridala sa aj depresia. Po mesiaci všetko odišlo, bolesti aj alergie... Všetkym vrelo odporúčam.
- Přiznám se, že nejsilnější detoxikační projevy mi způsobily preparáty **RespiDren**, **Emoce** a **Analerg**, ale trpělivost mi nadělila plnou náruč růží.
- Ja mávam tiež detoxikačné reakcie! Reakcie mávam väčšinou presne tie isté ako samotné príznaky ochorenie, alebo zdr. problému! Najčastejšie sú to vyrážky po tele, ale mám aj pacientou, ktorý vôbec nemajú žiadné reakcie alebo len minimálné! A to im teda závidím!!! :-)
- Áno, detoxikácia je dlhodobý proces. Je to o spolupráci s naším telom, nakoľko rešpektujeme jeho reakcie, nakoľko dodržujeme pritom dietetické pokyny atď.! Ale je to potom o to fantastickejší pocit, ked konečne dojdeme do cieľa…

Děkujeme mockrát za všechny vaše příspěvky.

Karolina Zarzycká

Eukaryotičtí paraziti

Část 2. – Vícebuněční

Základním rysem všeho živého je snaha rozmnožit se a obsadit co největší životní prostor. To platí pro všechny úrovně živých organismů, od bakterií, rostlin až po různé druhy živočichů. Pro všechny tyto živé organismy včetně člověka je životním prostorem planeta Země, kterou můžeme považovat za živou bytost.

Organismy spolu mohou žít v rovnováze, to znamená, že jeden poskytuje nějakou výhodu druhému, například střevní bakterie, které využívají střevo jako svůj životní prostor a zároveň napomáhají organismu při trávení potravy. Pokud dojde k situaci, že jeden organismus svého hostitele pouze využívá a nějakým způsobem mu škodí, nazývá se tento vztah parazitický. Parazitem mohou být všechny druhy živých organismů, jako jsou bakterie, plísně, viry, rostliny a živočichové. V souvislosti s člověkem a zvířaty je často pojem parazit používán pro říši jedno- nebo vícebuněčných organismů, které je napadají a žijí v nich parazitickým způsobem. Tyto organismy jsou tvořeny stejným typem buněk (eukaryotické buňky*) jako hostitelské organismy. V EAM setu tuto skupinu najdete pod označením *Eukaryot parasits*. Tento oddíl tedy zahrnuje všechny patogenní mikroorganismy, které jsou tvořeny stejným typem buňky jako člověk. Skupinu můžeme rozdělit na jednobuněčné a vícebuněčné. Dnes se budeme zabývat vícebuněčnými parazity.

Tito paraziti tvoří úzkou skupinu z velmi rozsáhlé říše, která se specializovala a jako svůj životní prostor si vybrala jiné živočichy. Jejich blízcí příbuzní běžně žijí v mořích, sladkovodních vodách, půdách, … Ti, kteří parazitují uvnitř organismů, se nazývají endoparaziti. Patří k nim různé druhy červů a háďátek (roup, tasemnice, motolice, …). Paraziti žijící na povrchu těla se nazývají ektoparaziti. Do této skupiny patří hlavně hmyz (blechy, vši, roztoči, klíšťata apod.). Vnitřní paraziti poškozují tkáně a buňky člověka, připravují ho o výživné látky a produkují toxiny. Vnější paraziti dokáží také velmi znepříjemnit život. Často se živí krví člověka, takže mohou přenášet různá nebezpečná onemocnění virového či bakteriálního původu. I vnitřní paraziti mohou být zdrojem dalších patogenních mikroorganismů.

Aby byl člověk zdravý, potřebuje ve svém těle nastolit rovnováhu. Měl by se zbavit mikroorganismů a patogenů, které mu škodí, a naopak mít pod kontrolou ty, které mu nevadí, dokonce mu třeba pomáhají. K tomu slouží hlavně imunitní systém ve spolupráci s ostatními částmi těla. Pro boj s vnějšími i vnitřními parazity je velmi důležitá hygiena, která dokáže jejich přenos výrazně omezit. Bohužel ale někdy ani zvýšená hygiena nezabrání jejich přenosu. Velice podstatná je totiž také tzv. protiparazitární imunita, která dokáže zabránit tomu, aby se parazit v těle usadil, a umí vytvořit takové podmínky, v nichž parazit nemůže přežít a dál se rozmnožovat. Dostatečně silná protiparazitární imunita dokáže menší vícebuněčné parazity také zlikvidovat. Do imunitních reakcí proti vnějším parazitům můžeme zahrnout i fakt, že vnímavý organismus velmi rychle odhalí například přisáté klíště nebo pohyb hmyzu po těle, zareaguje a odstraní ho. Tím ve většině případů zabrání přenosu jiných onemocnění, například borreliózy nebo klíšťové encefalitidy. Tuto vnímavost a schopnost vnějšího parazita odstranit umíme podstatně ovlivnit pomocí detoxikace, a to hlavně nervového systému a jednotlivých orgánových okruhů. Detoxikace zvyšuje intuici a smyslové vnímání, člověk se poté intuitivně začne vyhýbat rizikovým místům a infikovaným potravinám, které mohou být zdrojem parazitů.

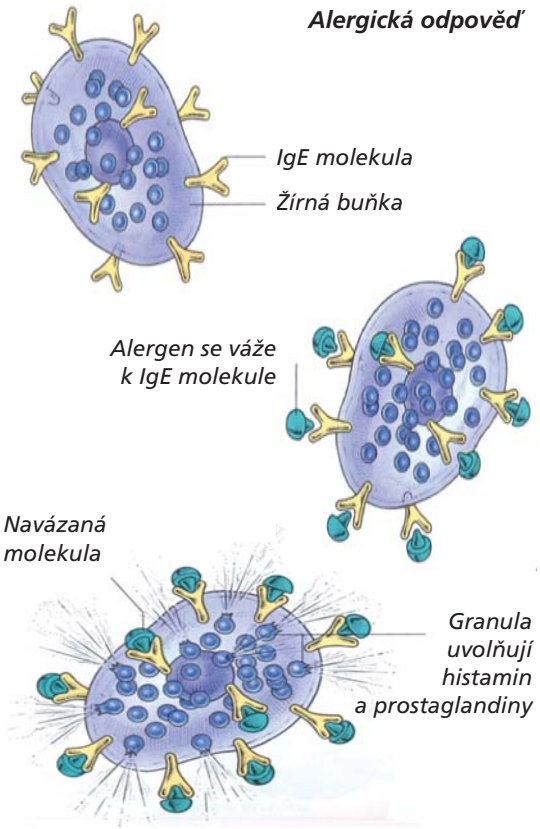
Imunita samozřejmě má nástroje také pro boj s vnitřními vícebuněčnými parazity. Na boj proti parazitům jsou vyčleněny hlavně mastocyty* (žírné buňky), eozinofily. Jsou, podobně jako ostatní imunitní buňky, tvořeny v kostní dřeni.

Nachází se především na sliznicích a v pojivové tkáni. Jejich hlavním úkolem je produkovat různé druhy enzymů. Zabezpečují správné chování sliznic, dobrý metabolismus pojivových tkání a také mají na starost komunikaci mezi imunitním a nervovým systémem. Mají receptory pro IgE protilátky, v nichž se tyto protilátky navazují, a mají rozeznávat antigeny mnohobuněčných parazitů. Znamená to tedy, že žírné buňky mají na sobě přilepené IgE protilátky, které umí poznat povrch mnohobuněčného parazita. Ve chvíli, kdy ho potkají, okamžitě vylijí své připravené enzymy do okolí (tzv. degranulace*). Tyto enzymy přímo poškozují parazita a vyvolávají reakce k jeho vypuzení. Dochází například k uvolnění histaminu, který působí na hladké svalstvo a pomáhá k mechanickému vypuzení parazita kašlem, zvýšenou peristaltikou střev, postižené místo svědí, čímž je zabezpečeno i mechanické působení organismu v místě napadení. Na sliznicích dochází ke zvýšené tvorbě hlenů, které zabrání parazitovi v přichycení a usnadní jeho odplavení. Zvyšuje se propustnost cév, aby se do napadeného místa rychle dostaly další imunitní buňky. Tím vzniká otok a místní zánět, který má za úkol rychle opravit napadené tkáně.

Možná vám reakce na parazita něco připomínají. Ano, jedná se o alergickou reakci. Když dojde k poruchám řízení imunity v nervovém či imunitním systému nebo k chybné komunikaci mezi nervovým a imunitním systémem, stává se, že tato část protiparazitární imunity začne reagovat na běžné podněty z vnějšku, což se může projevovat alergickými reakcemi. Dojde ke zvýšené produkci IgE protilátek proti běžným antigenům, ty se navazují na žírné buňky a při opětovném setkání s alergenem dojde k jejich aktivaci a degranulaci se všemi místními i celkovými projevy, jako jsou zahlenění, otok, obtížné dýchání, průjem, svědění apod. Z toho vyplývá, že protiparazitární imunita je velmi důležitá součást imunity. Při jejím poškození může docházet k alergickým reakcím, k neschopnosti organismu zlikvidovat parazity. V některých případech mohou být alergické reakce zaměněny za reakce hostitele proti parazitům, kterých se organismus nedokáže zbavit.

Vícebuněční paraziti se samozřejmě snaží do imunitního, nervového a hormonálního systému zasahovat, aby se vyhnuli imunitní odpovědi a nebyli zlikvidováni. Dokáží zasahovat i do hormonálního systému, blokovat receptory pro jednotlivé hormony v orgánech, nebo dokonce produkovat jednotlivé hormony. Snaží se napadnout nervový systém. Tím účinně mění chování svého hostitele tak, aby umožnil jejich rozmnožování a šíření. Proto může být dopad parazitárních nákaz v organismu velmi široký a může způsobovat celou řadu zdánlivě nesourodých problémů, jako jsou únava, neplodnost, cévní a nervové problémy, poruchy metabolismu, ...

Paraziti se před imunitou různě skrývají. Mění často svůj povrch, aby nemohly působit již vytvořené protilátky, které mají parazita rozpoznat. Nebo v organismu ukradnou části hostitelských buněk, například červené krvinky, a pokryjí se jimi. Organismus si myslí, že jsou to vlastní tkáně a nespustí imunitní odpověď. Z toho vyplývá, že detoxikace od parazitů je velice



důležitá a detoxikační preparáty hrají velmi zásadní úlohu. Pokud naměříme v EAM setu parazitární zátěž, měli bychom si upřesnit, jestli je to zátěž prvoky (viz minulé číslo bulletinu) nebo vícebuněčnými parazity. U prvoků je jistota, že při správném postupu dojde velmi rychle k vyřešení problémů. Pokud je to vícebuněčný parazit a změříme ho EAM setem, znamená to informaci, že tkáň, na které parazita měříme, je jím ovlivněna. Může se tam schovávat v různých formách – od částí jeho DNA až po živého tvora. Kladný výsledek v EAM setu tedy automaticky neznamená, že ve tkáni je živý samostatný jedinec schopný rozmnožování. Může to tak být, ale není to pravidlem.

Po zjištění těchto zátěží se snažíme nejprve pracovat se samotnou imunitou. Podle čínského pentagramu má protiparazitární imunitu na starosti okruh srdce (**CorDren**, **CorHelp**). Problém u protiparazitární imunity ale není úplně tak jednoduchý, aby stačilo podat preparáty na okruh srdce. Velmi důležité je také její řízení a produkce těch správných IgE protilátek. Tento problém má na starosti okruh plic (**RespiDren**, **RespiHelp**). Rovněž kvalita sliznic je velmi důležitá. Probíhá tu totiž boj mezi parazitem a imunitou. Sliznice jako tkáň patří pod okruh sleziny (**VelienDren**, **VelienHelp**). Nesmíme zapomenout, že velký vliv na fungování imunity a její řízení mají také emoční preparáty a nervový systém. Až poté, co podáme základní preparáty, má smysl zaměřit se na jednotlivé tkáně, v nichž se paraziti nachází, a kombinovat příslušné dreny s preparátem **Para-Para**. Tento preparát pomůže imunitě odhalit skryté parazity, kteří se maskují a různě ukrývají. Nese v sobě holografické obrazy všech lidských a zvířecích parazitů přenosných na člověka. Existuje řada postupů a léků, které se užívají k zabití parazitů v organismu. Tyto přípravky by měly být používány opravdu až v případě, kdy je v tkáni prokazatelně živý parazit, jehož se nepodařilo zlikvidovat jiným způsobem. A i u těchto případů je v první řadě třeba pracovat s imunitou, protože řešení problémů tímto způsobem je pouze dočasné. Je to podobné jako s používáním antibiotik na bakteriální infekce. Když nevyřešíme podstatu nákazy, problém se bude neustále opakovat. Řešení všech zdravotních problémů je vždy propojením detoxikace na všech úrovních – emoce, psychická zátěž, neživé toxiny, živé mikroorganismy a jejich toxiny, ...

Kmen Platyhelminthes (ploštěnci)

Dříve patřil spolu s kmenem Nemathelminthes (oblovci) do kmenu Vermes (česky červi). Někdy jsou tyto skupiny také nazývány jako *Helminti*. Jsou to paraziti, kteří cizopasí ve střevě, někdy i v dalších orgánech, jako jsou játra, plíce, dýchací cesty. Ploštěnci jsou tzv. prvoústí živočichové, mají trávicí ústrojí s jedním otvorem. Je známo asi dvacet tisíc druhů, žijí v moři, vodách a na souši, někteří z nich jsou paraziti vnitřních orgánů.

Třída Cestoda (tasemnice) – zahrnuje asi 5000 různých druhů červů, jen velmi malá část se může stát parazitem člověka. Většinou mají vícehostitelské cykly a místem výskytu dospělých stadií je trávicí soustava obratlovců. U člověka a dalších obratlovců ale také mohou závažné problémy způsobovat larvální stadia. Tasemnice mají hlavičku a článkované tělo s přichycovacími orgány, jako například zasunovatelný chobotek s háčky. Většinou jsou to hermafroditi, takže k rozmnožování nepotřebují jedince opačného pohlaví. Potravu přijímají celým povrchem těla. Tasemnice se rozdělují do dvou řádů: *Cyclophyllidea* (kruhovky) a *Pseudophyllidea* (štěrbinovky).

Řád Cyclophyllidea (kruhovky):

☐ **Čeleď Anoplocephalidae** – tasemnice různých obratlovců parazitující ve střevech

• **Rod Anoplocephala** – jsou to tasemnice koní. Způsobují koliky a onemocnění trávicího traktu.

• **Rod Moniezia** – tasemnice ovcí, skotu, koz, srnčí, jelení a další zvěře. Na člověka byl popsán přenos *Moniezia expansa* (tasemnice ovčí).

• **Rod Paranoplocephala** – tasemnice hlodavců, koní a skotu

☐ **Čeleď Davaineidae** – střevní tasemnice

• **Rod Davainea** – tasemnice ptáků. Na člověka může být přenosná *Davainea proglottina* (tasemnice drůbeží).

• **Rod Raillietina** – rod tasemnic parazitujících v ptácích a myších, larvy přenáší hmyz, mouchy, a to zejména v tropických zemích. Na člověka je přenosná *Raillietina tetragona*.

☐ **Čeleď Dilepididae** – střevní parazit ptáků a savců. Obsahuje různé rody (*Dilepis, Molluscotaenia, Hepatocestus*, ...).

☐ **Čeleď Dipylidiidae** – střevní parazit domácích zvířat

• **Rod Dipylidium** s jediným druhem *Dipylidium caninum* (tasemnice psí). Cizopasí hlavně ve střevě psů a koček, je přenosná na člověka, nejčastěji se projevuje poruchami zažívání a nechutenstvím.

☐ **Čeleď Hymenolepididae** – střevní parazit zvířat. Obsahuje mnoho rodů, například Arostrilepis, Cladothyridium, Cloacotaenia, Diorchis – jsou to tasemnice parazitující hlavně u ptáků a savců.

• Nejvýznamnější **rod Hymenolepis** s druhem *Hymenolepis diminuta* je parazit hlodavců přenosný na člověka. K nákaze nejčastěji dochází pozřením infikovaného mezihostitele – hmyzu. Velmi často tvoří infekční ložiska, kdy zůstává nevyvinutý. *Hymenolepis nana* (tasemnice dětská) je rozšířený druh, je 4–8 cm dlouhá. Mezihostitelem je hmyz, definitivním hostitelem jsou hlodavci, ale také člověk. Dokáže se rozmnožovat i bez mezihostitele. Tím se rychle šíří například v dětských kolektivech. Larva se zavrtává do sliznice tenkého střeva. Dochází k zažívacím problémům, bolestem břicha, nechutenství, podrážděnosti, anémii, průjmům, …

☐ **Čeleď Mesocestoididae**

• **Rod Mesocestoides** – tasemnice parazitující v psovitých a lasicovitých šelmách. Na člověka je přenosná *Mesocestoides lineatus*.

☐ **Čeleď Taeniidae** – parazituje i ve tkáních, může být pro člověka velmi nebezpečná. Larvální stadia velmi často postihují místa, kde jsou soustředěny důležité životní funkce (CNS, játra, oči atd.).

• **Rod Echinococcus (měchožil)** – vytváří cysty v různých orgánech. Dospělá tasemnice je malá, měří asi 3–6 mm, má 3–4 články. Dospělý měchožil parazituje ve střevech psovitých šelem. Mezihostitelem jsou různí savci, například skot a také člověk. Po pozření vajíček se jejich část uvolní, pronikne střevní stěnou a krví je zanesena do jater, plic, mozku, kostí, svalů. Tam se přemění v pomalu rostoucí cysty se silnou několikavrstevnou stěnou, kterou vytváří hostitel, aby zabránil šíření. Pokud praskne, uvolní se z ní obrovské množství zárodků a roznesou se do celého těla. *Echinococcus granulosus* (měchožil zhoubný) se běžně nachází na pastvinách, je přenosný na člověka. *Echinococcus multiloculáris* (měchožil větvený) je přenášen hlavně liškami, v Evropě je jejich promořenost poměrně vysoká. Napadá hlavně játra. Cysta difuzně prorůstá do okolních tkání a často

vypadá jako nádorové bujení. Ohroženi jsou zejména chovatelé psů, zvláště pasteveckých. Někdy se udává, že může být přenášen konzumací kontaminovaných lesních plodů, mnohem pravděpodobnější je ale přenos od psů. Na člověka může být také přenesen *Echinococcus ortleppi* a *Echinococcus vogeli*.

• **Rod Taenia (tasemnice)** – obsahuje několik druhů *Taenia solium* (tasemnice mnohočlenná). Vyskytuje se v různých orgánech, nejčastěji v mozku, oku, srdci, podkožním vazivu, svalech. Larvy se mohou vyvíjet buď jednotlivě, izolovaně v jednotlivých váčcích, nebo v navzájem pospojovaných váčcích, které mohou dosahovat velikosti až několik centimetrů. Cysty v nervovém systému se projevují celou řadou neurologických příznaků, jako jsou křeče, bolesti hlavy, psychické poruchy apod. Pokud se nachází v oku, hrozí jeho trvalé poškození. Člověk se nejčastěji nakazí pozřením tepelně neupraveného, obvykle vepřového masa, obsahujícího cysty. Dospělá tasemnice parazituje ve střevě, kde může dosahovat délky až tři metry. Její přítomnost se projevuje nechutenstvím a celou škálou zažívacích problémů. *Taenia saginata* (tasemnice bezbranná) jako mezihostitele nejčastěji využívá skot. K nákaze dochází hlavně po požití infikovaného masa (např. tatarské bifteky). Existují další druhy, které parazitují na zvířatech, v některých případech mohou být přenosné na člověka.

Řád Pseudophyllidea (štěrbinovky):

☐ **Čeleď Diphyllobothriidea** – parazit střevního traktu a dalších tkání

• **Rod Diphyllobothrium** – obsahuje pro člověka patogenní druh *Diphyllobothrium latum* (škulovec široký). Je největší lidskou tasemnicí, dosahuje délky až 12 metrů, šířky 1,5 cm. Člověk se nakazí pozřením tepelně neupravených sladkovodních ryb.

• **Rod Ligula** – *Ligula intestinalis* (řemenatka ptačí) – je to parazit hlavně ptáků, mezihostiteli jsou ryby. Z nich se vzácně může nakazit člověk.

• **Rod Spirometra** – tasemnice psů a koček, je přenosná na člověka. Nejčastěji se nachází v podkoží nebo oku. Vyskytuje se hlavně v Asii.

Třída Trematoda (motolice) – jsou to nebezpeční vnitřní paraziti, hostiteli jsou téměř všechny druhy obratlovců. Většinou žijí v trávicím ústrojí, někteří ale i v plicích, ledvinách, játrech, mízních cévách, močovém měchýři a močových cestách. Mají zploštělé tělo, jejich velikost se pohybuje od několika milimetrů až po několik centimetrů. Většinou mají dvě přísavky, jednu u úst a druhou na konci těla. Mívají něko-

lik mezihostitelů, jedním z nich jsou často plži. Rozdělují se do několika řádů.

Řád Echinostomida – motolice savců, ptáků, ryb a plazů

☐ **Čeleď Echinostomatidae** – obsahuje jediný rod zvaný *Echinostoma*. Žijí většinou v trubicích trávicího traktu různých zvířat. U některých druhů byl popsán přenos na člověka, není to ale příliš časté.

☐ **Čeleď Fasciolidae** – paraziti trávicího traktu savců, mohou dorůstat velikosti až deset centimetrů.

• **Rod Fasciola** – zahrnuje druh *Fasciola hepatica* (motolice jaterní). Žije ve žlučovodech a játrech obratlovců, většinou býložravců, někdy napadá i člověka. Při pozření vajíček dochází k jejich průniku skrz stěnu tenkého střeva do jater. Mohou se krevní cestou dostat ale také do plic, dělohy, podkoží. Dochází k destrukci tkání a může dojít k ucpání žlučových cest. Produkují toxiny, které poškozují játra a dochází k jejich degeneraci. Vyvíjí se cirhóza. Nákaza může být způsobena konzumací tepelně neošetřených jater napadených zvířat.

• **Rod Fascioloides** s druhem *Fascioloides magna* – byl importován ze Severní Ameriky. Představuje problém hlavně pro daňky, jeleny. Nákaza člověka je možná.

• **Rod Fasciolopsis** s druhem *Fasciolopsis buski* – parazituje ve střevě prasat, člověka a dalších savců. Je rozšířen hlavně v Asii, nákaza může být i z různých rostlin, které se používají v kuchyni. Motolice se díky silné přísavce chytá na stěnu dvanáctníku a způsobuje krvácení. Časem mohou v těchto místech vzniknout vředy.

☐ **Čeleď Paramphistomidae** – paraziti skotu

Řád Opisthorchiida

☐ **Čeleď Opisthorchiidae** – motolice s dvěma přísavkami, parazituje hlavně u ptáků, savců, plazů, obojživelníků.

• **Rod Clonorchis** s druhem *Clonorchis sinensis* (motolice žlučová) – parazituje v játrech člověka, prasete, šelem a potkanů. Je velmi rozšířená na Dálném východě, kde infikuje odhadem sedm milionů osob. Parazituje hlavně ve žlučových cestách a žlučníku, kde vzniká chronický zánět, dochází k tvorbě žlučových kamenů a cirhóze jater.

• **Rod Opisthorchis** – je podobný motolici žlučové. Druh *Opisthorchis viverrini* (motolice thajská) je velmi rozšířený v Asii. Druh *Opisthorchis felineus* (motolice psí) je příbuzný druh vyskytující se na Sibiři a částečně v Evropě. Cizopasí nejen v játrech, ale někdy také ve slinivce. Může být příčinou karcinomu jater a slinivky.

☐ **Čeleď Heterophyidae** – malé střevní motolice. Obsahuje různé rody, například Centrocestus, Cryptocotyle, Euryhelmis, ...

• **Rod Heterophyes** s druhem *Heterophyes nocens* – parazit tenkého střeva člověka a masožravců. Způsobuje krvavé průjmy. K nákaze dochází po požití nedostatečně tepelně upravených ryb.

• **Rod Metagonimus** s druhem *Metagonimus yokogawai* – má široké spektrum hostitelů masožravců (člověk, prase, krysy, ptáci). Vyskytuje se hlavně v Asii, způsobuje krvavé průjmy.

Řád Plagiorchiida

☐ **Čeleď Paragonimidae** – motolice s malými přísavkami, parazitující u savců včetně člověka. K nákaze dochází konzumací syrového nakaženého masa. Napadá plíce.

• **Rod Paragonimus** – obsahuje mnoho druhů, např. *Paragonimus westermani* (motolice plicní). Tento druh je rozšířen hlavně v Asii, Africe, Jižní Americe. Parazit proniká stěnou tenkého střeva do jater, břišní dutiny, postupně prostupuje do plic. Vznikají fibrózní cysty, v alveolech se uvolňují zralá vajíčka, která hlenem odchází do ústní dutiny, trávicí trubice. Do prostředí se uvolňují stolicí. Mohou připomínat tuberkulózu, protože dochází k vykašlávání krvavého hlenu.

☐ **Čeleď Plagiorchioidea** – běžní paraziti ptáků, obojživelníků, ryb a savců. Nejčastěji parazitují ve žlučových cestách a vývodech slinivky.

• **Rod Dicrocoelium** – člověk se může nakazit druhem *Dicrocoelium dendriticum* (*lanceolatum*), známým jako motolice kopinatá. Parazituje v játrech především domácího skotu.

• **Rod Eurytrema** – parazituje na pankreatickém vývodu savců včetně člověka. Vyskytuje se hlavně v Asii a Africe. Způsobuje chronický zánět slinivky.

Řád Strigeidida

☐ **Čeleď Schistosomatidae (krevničky)** – vyvolávají onemocnění zvané schistosomóza nebo bilharzióza. Napadají urogenitální, jaterní a střevní systém. Onemocnění bylo prokázáno již ve starém Egyptě u mumií. Nakaženo je obrovské množství lidí po celém světě, cca 200 milionů. Paraziti mají povrch těla hustě pokrytý drobnými výrůstky, kterými se přichycují na stěny žil. Cizopasí v cévním systému ptáků a savců, přežívají až 30 let. Nejsou hermafroditi. Vyprodukovaná vajíčka jsou opatřena hrotem, který protrhává stěny kapilár, a dostávají se do moče nebo do stolice. Produkují také řadu enzymů, které zvyšují propustnost tkání a usnadňují pronikání.

• **Rod Bilharziella** s druhem *Bilharziella polonica* (motolice kachní) – je parazit ptáků. Velmi často se přes vodní plže dostávají do vody infekční stadia tohoto parazita a mohou napadat lidskou kůži (např. během koupání). Způsobují nepříjemnou vyrážku. Dochází k silně svědivému pocitu, který může přetrvávat až několik týdnů a působit nespavost i alergické reakce.

• **Rod Schistosoma** – obsahuje celou řadu druhů. Pro člověka je nakažlivá např. *Schistosoma haematobium* (krevnička močová), *Schistosoma mansoni* (střevní), *Schistosoma japonicum* (jaterní), … Člověk se může nakazit z vodního prostředí, paraziti aktivně vyhledávají kůži obratlovců, zavrtávají se do ní a pronikají do krevního řečiště. Krevním oběhem se dostávají do plic, odtud do žil, kde žijí a rozmnožují se. Při průniku kůží se objevuje kožní vyrážka. Za několik týdnů dochází k akutní fázi, kdy samičky kladou vajíčka do tkání. Typickými projevy jsou horečky, kašel, bolesti, průjem, … Může přejít v chronické stadium, kdy dochází ke zvětšení a poškození jater a sleziny, vajíčka se mohou dostávat do mozku, do plic a dalších orgánů. Krevnička močová napadá močový systém, dochází k zánětům, může dojít až k selhání ledvin.

Vyskytuje se hlavně v Egyptě, na Arabském poloostrově, ve střední a jižní Africe. *Sch. japonicum* se vyskytuje hlavně v Asii.

• **Rod Trichobilharzia** – pro nás je důležitý druh *Trichobilharzia regenti*. Vyskytuje se hlavně v jižních Čechách a byla pojmenována podle třeboňského piva Regent. Žije v nosní dutině kachen. Do člověka může vniknout při koupání ve vodách osídlených vodními ptáky. Vyvolává vyrážku s intenzivním svěděním, otoky a zčervenáním. Při opakovaném setkání dochází k senzibilaci a větším reakcím. Příznaky ustupují, u člověka se většinou nedokáže šířit dále než v podkoží.

Kmen Nemathelmintes (hlístice)

Jedná se o velmi rozmanitý kmen. Obsahuje asi 28 tisíc druhů háďátek, z nichž asi polovina je parazitární. Dokážou se přizpůsobit různým ekosystémům – velmi po-

četná skupina žije na dně oceánů, jsou v různých půdách, horách, na poušti, ...

Třída Nematoda (hlístice) – mají nečlánkové, protáhlé, nitkovité nebo válcovité tělo. Dosahují různých velikostí, od mikroskopických rozměrů až po velké (např. druh parazitující ve vorvaních dosahuje délky až osm metrů). Nejčastěji parazitují ve střevním traktu, ale někdy i v lymfatickém a krevním systému, nervové soustavě, urogenitálním traktu. Mají kompletní trávicí soustavu s ústním a řitním otvorem. Jsou odděleného pohlaví.

Řád Enoplida (hlístkové) – velká skupina zahrnující parazitické i volně žijící formy

☐ **Čeleď Trichinellidae** – paraziti obratlovců, parazitují ve střevech a kosterním svalstvu, žijí intracelulárně!

• **Rod Trichinella** s druhem *Trichinella spiralis* (svalovec stočený) – má 1,5–4 mm, parazit řady savců (hlavně šelem, lišek, prasat a člověka). Dospělí jedinci jsou zanoření v epitelu tenkého střeva. Rodí živé larvy, které krevním oběhem cestují do kosterního svalstva, opouzdřují se ve svalových vláknech, kalcifikují. Larvy v nich přežívají až deset let. Hostitel se nakazí pozřením infikovaného masa. Dříve byli svalovci běžně rozšíření, ještě v 50. letech byli běžní hlavně v jižních Čechách a na Slovensku. Nákaza se projevuje nejprve střevními obtížemi. Později dochází ke svalovým bolestem a slabostem. Mohou nastat bolesti při dýchání, zánět srdce, poruchy vidění, alergické reakce atd. Podobné potíže vyvolávají i další druhy (*Trichinella nativa, nelsoni, britovi, pseudospiralis* aj.).

☐ **Čeleď Trichuridae** – střevní paraziti

• **Rod Trichuris** s hlavním druhem *Trichuris trichiura* (human whipworm) – tenkohlavec lidský. Paraziti dosahují délky 30–50 mm. Cizopasí zavrtáni předním koncem těla do tlustého a slepého střeva, zbytek těla činí volně do střeva. Samičky produkují obrovské množství vajíček, která jsou vylučována stolicí. Parazit nemá mezihostitele, člověk se nakazí pozřením zralých vajíček. Při malém počtu parazitů probíhá infekce bez nákazy, při větším dochází ke krvavým hlenovitým průjmům, anémiím, bolestem břicha. Je běžně rozšířený. *Trichuris suis* je parazit prasat, *Trichuris vulpis* parazit psů, vzácně mohou být přenosní na člověka.

• **Rod Capillaria** – parazit obratlovců. Parazituje ve střevech, dýchacím systému, játrech, urogenitálním systému. Je možný přenos na člověka. Je velmi tenký (0,1 mm), dlouhý 20–80 mm. Vajíčka se u hostitele neuvolňují do vnějšího prostředí, přenos je možný konzumací nakaženého masa, stolicí se ale také uvolňují vajíčka.

Řád Ascaridida (škrkavice) – paraziti trávicího traktu obratlovců, u některých z nich larvy tkáňově migrují.

☐ **Čeleď Heterakoidea** – paraziti ptáků, savců a plazů

• **Rod Ascaridia** – běžní paraziti střeva ptáků a prasat, je možný přenos na člověka.

• **Rod Heterakis** – parazit slepého střeva drůbeže, přenáší nebezpečného prvoka *Histomonas meleagridis*.

☐ **Čeleď Ascarididae** – paraziti obratlovců ve střevech a žaludku

• **Rod Ascaris** s druhem *Ascaris lumbricoides* (škrkavka dětská) – je parazit tenkého střeva člověka, rozšířený celosvětově. Dosahuje velikosti až 30 cm. Nákaza je velmi rozšířená v rozvojových zemích, v ČR je také možná. K nákaze dochází pozřením vajíček, larvy penetrují stěnou tenkého střeva a dostávají se do jater a do cév. Krví jsou přenášeny přes srdce do plic. Rostou v plicích, odtud pronikají do ústní dutiny a jsou spolknuty. Poškozují játra, způsobují krvácení a záněty vnitřních orgánů, plic, kašel. Vylučují toxiny, které velmi působí na nervový systém. Dochází k alergickým projevům. U prasat je běžná *Ascaris suum*, není schopná u člověka dokončit svůj vývoj.

• **Rod Toxascaris** – škrkavka šelem

• **Rod Parascaris** – parazit koní, oslů, zeber

☐ **Čeleď Toxocaridae** – střevní škrkavky masožravců

• **Rod Toxocara** – obsahuje různé druhy podle svých hostitelů (*Toxocara canis* u psů, *T. cati* u koček apod.). Dospělý parazit žije ve střevě, larvy migrují po těle. Během těhotenství se aktivují a procházejí přes placentu do plodu. U lidí způsobují migrující larvy vnitřní poškození orgánů (plic, očí, ...). Typickým příznakem je kašel, alergické vyrážky a další projevy. Udává se, že v České republice má proti tomuto parazitovi protilátky až 20 % obyvatel.

☐ **Čeleď Anisakidae** – paraziti ryb a vodních savců

• **Rod Anisakis** – sleďový červ, pro člověka může být silným alergenem, při pozření nedostatečně tepelně upravených ryb může dojít i k nákaze. Larvy jsou zničeny hlubokým mražením, proto se doporučuje ryby, které budou konzumovány syrové, nejprve zamrazit.

• **Rod Pseudoterranova** – podobný parazit jako Anisakis

Řád Oxyurida – roupi

☐ **Čeleď Oxyuridae**

• **Rod Enterobius** s druhem *Enterobius vermicularis* (roup dětský) – nejběžnější parazit na světě, napadá především děti. Cizopasí ve střevech člověka, k nákaze dojde pozřením vajíček, vyvinou se dospělé samice a samci. Samičky produkují obrovské množství vajíček, vylézají ze střeva a kladou je okolo řitního otvoru, odtud jsou šířeny do okolí, může dojít k opětovné nákaze. Nákaza se projevuje zažívacími problémy, bolestmi v břiše, zvracením, svě-

děním v oblasti konečníku, neklidem, nočním pláčem, nervozitou. Může docházet k vaginálním výtokům.

• **Rod Oxyuris** – koňský roup

Řád Spirurida – spirury

☐ **Čeleď Dracunculidae**

• **Rod Dracunculus** s druhem *Dracunculus medinensis* (vlasovec medinský) – parazit tělních dutin a pojivových tkání člověka a zvířat. Dospělé oplozené samičky jsou tenké 1–2 mm, dosahují délky až 80 cm, migrují do podkoží, kde vznikají velké stěhovavé boule, hlavně na dolních končetinách. Při styku s vodou samička perforuje kůži a uvolní velké množství vajíček do vody, poté hyne.

☐ **Čeleď Habronematidae**

• **Rod Habronema** – parazit koní

☐ **Čeleď Onchocercidae (Filariidae) (vlasovcovití)** – paraziti krevního a lymfatického systému a orgánů, jako je mozek, srdce, oči. Je známo asi 200 druhů, pouze několik z nich parazituje na člověku.

• **Rod Brugia** – pro člověka patogenní druhy *Brugia malayi* (vlasovec malajský) a *Brugia timori* (vlasovec timorský). Larvy se přenášejí při sání, vylézají na pokožku a zavrtávají se do ní. Dostávají se do lymfatického systému, kde dospívají. V noci dochází k vyplavování larev do krve. Vznikají záněty lymfatického systému, které pak poškozují i okolní orgány. Je rozšířen hlavně v Asii.

• **Rod Dirofilaria** s druhem *Dirofilaria iritis* (vlasovec psí) – někdy nazýván srdeční červ. Parazituje v krevním a oběhovém systému psů, šelem a dalších masožravců. Přenáší se komáry. Přenos na člověka je možný.

• **Rod Loa** s jediným druhem *Loa loa* (vlasovec oční) – přenos ovády, při sání larvy pronikají do krevního oběhu, odtud jsou rozneseny dál. Usazují se v podkožním vazivu a oční spojivce. Jejich přítomnost se projevuje otoky a bolestivými podkožními boulemi. Dochází k alergickým projevům. V oku se projevuje těžkými záněty spojivek, poruchami vidění a záněty slzných váčků. Rozšířený v Africe.

• **Rod Mansonella** – přenos komáry, rozšířený v Africe, Jižní Americe. Parazituje ve vazivu dutiny břišní, v perikardu, typické jsou bolesti břicha, hlavy, otoky končetin, alergické projevy, psychické poruchy.

• **Rod Onchocerca** – člověka napadá druh *Onchocerca volvulus*. Způsobuje tzv. říční slepotu. Cizopasí v podkoží a oku. Přenos mouchami, rozšířen v Africe.

• **Rod Setaria** – paraziti koní, jelenů a dalších savců

• **Rod Wuchereria** s druhem *Wuchereria bancrofti* (vlasovec mízní) – přenos komáry, rozšířen v Africe, Indii, Jižní Americe a Tichomoří. Žije v mízních cévách, odtud se pravidelně v noci vyplavuje do krve. Tvoří se varixy mízních cév, které pak praskají. Může dojít k jejich ucpání, zvětšují se postižená místa, otoky – elefantiáza, tzv. sloní noha, otoky vulvy, prsou apod.

Řád Strongylida – měchovci

☐ **Čeleď Ancylostomatidae (měchovcovití)** – paraziti tenkého střeva savců

• **Rod Ancylostoma** s druhem *Ancylostoma duodenale* – měchovec lidský (dvanácterníkový). Proniká do člověka kůží, především na dolních končetinách. Místa výrazně svědí. K přežití potřebuje teplo, vyskytuje se hlavně v Asii a Jižní Americe, v Evropě se vyskytoval v dolech (nemoc zvaná hornická blednička). Migruje organismem. Dospělí jedinci jsou v tenkém střevě člověka a během svého vývoje migrují různými tkáněmi – plícemi, usazují se v tenkém střevě, hlavně dvanácterníku. Projevuje se těžkými průjmy a anémií.

vědomostní okénko

Otestujte si své znalosti, dovednosti a míru fantazie. V této rubrice budeme pravidelně zveřejňovat nejrůznější hádanky, kvízy a hlavolamy. Je už jen a jen na vás, jak s nimi naložíte. Dnes jsme pro vás připravili hádanku, kterou údajně rozluští pouze 2 % lidí na světě. Jste jedním z nich?

Einsteinova hádanka

1. Je pět domů, každý jiné barvy.
2. V každém domě bydlí osoba jiné národnosti.
3. Každý majitel domu má svůj oblíbený nápoj, kouří určitou značku cigaret a chová zvíře.
4. Žádná z těchto pěti osob neholduje stejnému nápoji, nekouří stejné cigarety ani nechová stejné zvíře jako některý z jeho sousedů.

Otázka zní: Komu patří ryba?

- Brit žije v červeném domě.
- Švéd chová psa.
- Dán pije rád čaj.
- Němec kouří cigarety Rothmanns.
- Nor bydlí v prvním domku.
- Majitel zeleného domku pije kávu.
- Kuřák cigaret Winfield pije rád pivo.
- Majitel žlutého domu kouří dunhillky.
- Osoba, která kouří Pall Mall, chová papouška.
- Muž, který bydlí v prostředním domě, pije mléko.
- Kuřák cigaret Marlboro bydlí vedle toho, kdo chová kočku.
- Muž, který chová koně, bydlí vedle kuřáka dunhillek.
- Nor bydlí vedle modrého domu.
- Kuřák cigaret Marlboro má souseda, který pije vodu.
- Zelený dům stojí nalevo od bílého domu.

Řešení naleznete na stránce 29.

Zdroj: Moje psychologie
Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

• **Rod Bunostomum** – paraziti skotu, ovcí, … Mohou způsobit dermatitidu.
• **Rod Necator** s druhem *Necator americanus* (měchovec americký) – podobný jako Ancylostoma
☐ **Čeleď Chabertiidae** – střevní paraziti přežvýkavců, hlodavců a primátů
• **Rod Chabertia** – parazit divokých a domácích sudokopytníků, způsobuje těžké průjmy.
• **Rod Oesophagostomum** – paraziti tlustého střeva – průjmy, poruchy trávení
☐ **Čeleď Dictyocaulidae**
• **Rod Dictyocaulus** – plicní parazit dobytka (skot, ovce, kozy, jeleni)
☐ **Čeleď Metastrongylidae**
• **Rod Metastrongylus** – plicní parazit prasat
☐ **Čeleď Protostrongylidae**
• **Rod Protostrongylus, rod Muellerius** – plicní paraziti přežvýkavců, ovcí, koz a zajíců
☐ **Čeleď Strongylidae**
• **Rod Strongylus** – nejčastější parazit koní, parazituje ve střevech, proniká i do sliznic.
☐ **Čeleď Syngamidae**
• **Rod Syngamus** – parazit trachey (průdušnice) u ptáků, běžně u drůbeže
• **Rod Cyathostoma** – plicní parazit ptáků, skotu, koní
☐ **Čeleď Trichostrongylidae s rodem Trichostrongylus** – střevní parazit přežvýkavců, je přenosný na člověka, vyskytuje se v pasteveckých oblastech s nízkou hygienou.

Řád Panagrolaimoidea

☐ **Čeleď Strongyloididae**
• **Rod Strongyloides** – parazit střevní mukózy savců. Na člověka přenosný *Strongyloides stercoralis* (hádě střevní). Nákaza je možná přes kůži nebo kontaminovanou potravou. Parazit se vyvíjí ve střevě, může pronikat stěnou střeva do krve. Projevuje se dermatitidou, bolestmi břicha, alergickými příznaky.
☐ **Čeleď Angiostrongylidae**
• **Rod Angiostrongylus** – plicní parazit hlodavců (krys, potkanů). Při nákaze člověka larvy migrují do mozku, způsobují silné bolesti hlavy, křeče, slabosti, zvracení, obrny. Parazit teplých pásem, člověk se může nakazit vodou a konzumací raků, krabů, vodních plžů.

Třída Acanthocephala (vrtejši)

Paraziti střev obratlovců, popsáno asi tisíc druhů. U člověka nalézáni vzácně.

Třída Nematomorpha (strunovci) – nitkovití živočichové s parazitickými larvami. Larvy parazitují ve členovcích. Vzácně byl popsán přenos na člověka pozřením infikovaných hostitelů.

Třída Annelida (kroužkovci – hlavně pijavka lékařská), Arthropoda (členovci) – kromě několika výjimek se jedná o vnější parazity, jejich popis je nad rámec tohoto článku.

Mgr. Marie Vilánková

Ilustrace: Smith, T.: Encyklopedie lidského těla. Fortuna Print, Praha 2005

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

slovníček pojmů

Adrenalin – nebo také epinefrin je hormon patřící do skupiny tzv. katecholaminů. Tvoří se v nadledvinách, konkrétně v dřeni. Je součástí stresové reakce člověka, zvyšuje tlak, posílí srdeční činnost, … Má rovněž protialergické účinky.

Autismus – chorobné zaměření na vlastní osobu, uzavření se do svého vlastního světa. Typická je sociální izolovanost a nerealistické snění. Známý je také autismus dětský. Jedná se o těžkou psychickou poruchu, kvůli níž dítě nedokáže navazovat kontakty s okolím, je agresivní, trpí poruchou řeči. Inteligence přitom nemusí být narušena.

Botulotoxin – toxin vytvářený bakterií *Clostridium botulinum*. Extrémně toxický. Otrava botulotoxinem vzniká nejčastěji pozřením nedobře připravených masových a zeleninových konzerv. Nebezpečný je zejména pro děti.

Degranulace – obecně se jedná o vymizení granul ven z buněk. Známá je hlavně degranulace mastocytů, která se podílí na vzniku alergické reakce. Degranulací se do těla uvolňují některé látky (např. histamin), které spouštějí klinické projevy anafylaxe.

Eukaryotická buňka – je taková buňka, která má vytvořené buněčné jádro. To znamená, že chromozomy jsou obaleny membránou. Tyto buňky v sobě nesou prvoci a dále všechny více- a mnohobuněčné organismy.

Kortison – steroidní hormon tvořící se v kůře nadledvin. Patří do skupiny tzv. glukokortikoidů, které ovlivňují metabolismus, jsou důležité pro zvládnutí stresu, tlumí alergické reakce aj. Jejich nadmíra nebo nedostatek vážně poškozuje organismus.

Mastocyt – neboli žírná buňka, obsahuje histamin a další látky, které jsou přítomny při alergické nebo zánětlivé reakci.

Melanin – pigment, barevná látka obsažená v kůži, vlasech, duhovce. Jeho množství se zvyšuje vlivem ultrafialového záření, chrání kůži před jeho škodlivými účinky. Mnoho lidí si jej plete s **melatoninem**. Ten však s pigmentem nemá nic společného. Jedná se o hormon vznikající ze serotoninu, jeho největší sekrece je za tmy, což má za následek ospalost. Pomáhá k dobrému spánku.

Melanocyt – buňka tvořící melanin. Hojně se vyskytuje v kůži.

Melanom – zhoubný nádor z pigmentových buněk. Objevuje se nejčastěji na kůži, může se vyskytovat i ve sliznicích nebo v oku. Riziko vzniku se zvyšuje vlivem ultrafialového záření, snížení ozonu aj. Více ohroženi jsou lidé se světlou pletí a ti, jejichž pokožka byla opakovaně spálená přílišným sluněním.

Obezita – neboli otylost, jedná se o nadměrnou tělesnou hmotnost odpovídající BMI vyššímu než 30. Obezita na rozdíl od nadváhy (BMI větší než 25 a menší než 30) prokazatelně zvyšuje riziko vzniku kardiovaskulárních chorob, cukrovky, kožních infekcí a nemocí pohybového aparátu.

Papilomaviry – neboli HPV (human papiloma virus), vyskytují se pouze u lidí, vyvolávají hyperplastické až nádorové projevy na kůži nebo sliznicích. Jednotlivých typů HPV je přes šedesát! Šíří se často přímým stykem nebo sexuálním kontaktem. Typickými projevy jsou bradavice, změny na děložním čípku vedoucí ke karcinomu, papilomy ve spojivce atd. Některé z nich mohou vést ke karcinomům!

Pesticidy – označení pro látky, kterých se využívá zejména pro cílené hubení nežádoucích organismů. U nás jsou známy především jako látky hubící plevel a hmyz. Tyto jedovaté látky se mohou objevit v některých potravinách, přestože mají jednoznačně vysoce škodlivý vliv na organismus.

Spermiogram – výsledek vyšetření spermatu (tzv. spermiologické vyšetření). Ukazuje na počet spermií v 1 mililitru ejakulátu, na jejich pohyblivost a celkový stav. Vyšetření se provádí při neplodnosti páru.

Termoregulace – řízení tělesné teploty, reguluje tělesnou teplotu a řídí rovnováhu mezi teplotou těla a jejími ztrátami. Centrum se nachází v hypotalamu. Poruchami termoregulace trpí nejčastěji malé děti, starší osoby a chudokrevní lidé.

Thymol – součást mateřídouškového vonného oleje, má desinfekční vlastnosti. Může se připravovat i synteticky.

Triacylglycerol – také triglycerid, jedná se o neutrální tuk. Je tvořen třemi mastnými kyselinami a glycerolem. Je to hlavní zásobní forma energie v těle. Nachází se zejména v podkoží.

Léto je v plném proudu. Většina z nás úspěšně překonala zimní deprese i jarní únavu a dokonce i ti největší pesimisté se v duchu radují z naplánované dovolené. Ačkoli aprílovému počasí odzvonilo, i nadále nás mohou nemile překvapit záněty dýchacích cest. Ani alergici ještě nemají zdaleka vyhráno, i letní měsíce jsou plné alergenů. Ucpaný nos a dráždivý kašel jsou jednou z těch nepříjemných tváří léta. Dnes se proto zaměříme na bylinky, které mají blahodárný vliv na plíce a průdušky. Představujeme vám diviznu a mateřídoušku.

Divizna velkokvětá

(Verbascum densiflorum)

Psí ocas, svícen, kruželice, … Málokdo by za těmito lidovými názvy hledal nenápadnou rostlinku se sytě žlutými kvítky, která má svůj domov v Evropě a libuje si na kamenitých svazích a pasekách. Divizna roste první rok velice nenápadně, během druhého roku však může narůst až do výšky dvou metrů. Kvete po dobu téměř dvou ročních období – od května do září.

Zdraví prospěšné jsou zejména květy (*Flos verbasci*). Sbírá se pouze květní koruna s tyčinkami bez kalichu, a to po celou dobu, kdy rostlina kvete. Květy se suší uměle a co nejrychleji. Divizna je velice choulostivá, je proto důležité, aby teplota během sušení nepřekročila 50 °C. Ihned po dosušení se květy balí do igelitových sáčků.

Květy divizny obsahují velké množství slizových látek, díky nimž se z této bylinky stává silný bojovník proti kašli a zánětům dýchacích cest. Již v dávnověku sloužily sušené listy divizny jako lék na astma. Vesničané kouřili suché listy v dýmce, anebo kouř inhalovali. Irové zase diviznu vařili v mléce, které pili při průduškovém kataru. Látky obsažené v divizně usnadňují odkašlávání, pomáhají při dráždivém a černém kašli, astmatické bronchitidě, uvolňují křeče a tlumí záněty úst a hrtanu.

Věděli jste, že…

… mast z divizny si dokáže poradit s hemoroidy, popáleninami, vředy i omrzlinami? Sušené listy se zase přidávají do bylinkových tabáků sloužících ke zmírnění astmatických záchvatů.

Mateřídouška obecná

(Thymus serpyllum)

Tato rostlina je zajímavá už díky svému nejasnému názvu. Jak už napovídá latinský výraz, mateřídouška má co dočinění s tymiánem. Tymián je totiž jedním z jejích mnoha druhů. Mateřídouška má svůj původ v Evropě, vyskytuje se ale také ve střední a severní Africe a Americe. Není náročná, k dobrému růstu jí stačí sušší prostředí. V Čechách ji můžete hojně nalézt na suchých stráních a okrajích cest. Kvete bohatě od června do září, její drobné kvítky mají nejčastěji růžovou nebo nafialovělou barvu.

Nejdůležitější částí mateřídoušky je nať (*Herba serpylli*). Sbírá se v období před květem nebo v květu. Ideální je sušit ji ve stínu v průvanu. Pokud to není možné, suší se při umělé teplotě nepřesahující 35 °C. Slunce mateřídoušce výrazně škodí. Tato bylinka je typická výrazným pachem.

Vyzkoušejte:

Ve čtvrt litru bílého vína krátce povařte dvě lžičky řezané mateřídouškové natě a půl lžičky anýzu. Po zhruba dvaceti minutách víno oslaďte medem. Nápoj se pije teplý a podává se při kataru průdušek nebo bolestech hlavy. Mateřídouška navíc uklidňuje mysl, takže si tento zvláštní druh vína mohou dopřát také lidé trpící nespavostí.

Mateřídouška obsahuje thymol*, který má silné antiseptické účinky. Třísloviny zase pomáhají uvolňovat hleny a mírnit kašel. Čaj z mateřídoušky uklidní rozbouřený žaludek, zamezí plynatosti, zmírní bolest v krku i menstruační potíže.

Tato bylina byla hojně užívána zejména ve starověku. Naši předkové věřili, že dodává odvahu a posiluje ducha. Římští vojáci se koupali ve vodě s mateřídouškou, aby se posilnili před bojem. Snítka mateřídoušky vhozená do ohně měla utužit zdraví a dívky dokonce nosily snítku mateřídoušky ve vlasech, aby se staly pro muže neodolatelnými. Ačkoli dnes už ženu s mateřídouškou za uchem běžně nepotkáme, i nadále je tato rostlinka hojně využívaná zejména v bylinkářství.

Zdroje: Korbelář, J., Endris, Z., Krejča, J.: Naše rostliny v lékařství. Avicenum, Praha 1974
Lavenderová, S., Franklinová, A.: Magické rostliny. Volvox Globator, Praha 1999
www.webmagazin.cz
Ilustrace: Korbelář, J., Endris, Z., Krejča, J.: Naše rostliny v lékařství. Avicenum, Praha 1974

Dnes s Ing. Lýdií Eliášovou a Mgr. Evou Jonášovou

Ovesné karbanátky s pórkovými bramborami

Ovesné vločky, hrst sušených hub (předem namočených ve vodě), vejce, kukuřičná strouhanka, olivový olej, brambory, pórek, sůl

Vločky zalijeme vroucí vodou a necháme asi hodinu stát. Přidáme vejce, nadrobno nasekané houby, sůl, strouhanku a tvarujeme malé karbanátky, které obalíme ve strouhance. Smažíme dozlatova na olivovém oleji. Vařené brambory promícháme s máslem a nadrobno pokrájeným pórkem.

Maso na houbách se špenátovou rýží

Čerstvé houby, cibule, máslo, kmín, mletá červená paprika, kuřecí prsa, kečup, hořčice, mořská sůl, mražený špenát, celozrnná rýže

Maso nakrájíme na nudličky, přidáme nadrobno nakrájenou cibuli, mletou sladkou papriku, kečup, hořčici a sůl. Vše promícháme, chvíli restujeme a podléváme malým množstvím vody, dokud maso nezměkne. Na másle zpěníme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme pokrájené houby a kmín. Osolíme a dusíme doměkka. Podušené houby smícháme s připraveným masem. Špenátová rýže: Nakrájenou cibuli osmahneme na másle, přidáme špenát a krátce podusíme. Promícháme s uvařenou rýží a podáváme s masem.

Správná odpověď ze strany 26: Ryba patří majiteli zeleného domu, který pije kávu, kouří cigarety Rothmanns a národností je Němec.

PŘEDNÁŠKY PRO TERAPEUTY
(osobní účast)

Přednášky v Praze

datum	*čas*	*název akce*	*lektor*	*místo konání*	*cena*
18. 9. 2012	9.30–15.30	Seminář I	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	600 Kč
2. 10. 2012	9.30–15.30	Seminář II	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	600 Kč
3. 10. 2012	9.30–15.30	Seminář I	Marie Dolejšová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	600 Kč
10. 10. 2012	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně	distributor	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	0 Kč
16. 10. 2012	9.30–15.30	Seminář III	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	1000 Kč
17. 10. 2012	9.30–15.30	Seminář II	Marie Dolejšová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	600 Kč
24. 10. 2012	9.30–15.30	Seminář I	Ing. Vladimír Jelínek	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	600 Kč
24. 10. 2012	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně	distributor	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	0 Kč
30. 10. 2012	9.30–15.30	Demonstrační měření	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	600 Kč
31. 10. 2012	9.30–15.30	Seminář III	Marie Dolejšová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	1000 Kč
7. 11. 2012	9.30–15.30	Seminář II	Ing. Vladimír Jelínek	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	600 Kč
14. 11. 2012	9.30–15.30	Demonstrační měření	Marie Dolejšová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	600 Kč
14. 11. 2012	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně	distributor	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	0 Kč
21. 11. 2012	9.30–15.30	Seminář III	Ing. Vladimír Jelínek	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	1000 Kč
28. 11. 2012	9.30–15.30	Seminář IV	Mgr. Marie Vilánková	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	600 Kč
5. 12. 2012	9.30–15.30	Demonstrační měření	Ing. Vladimír Jelínek	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	600 Kč
12. 12. 2012	10.00–12.00	Zkouška 2. stupně	distributor	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	299 Kč
12. 12. 2012	13.00–15.00	Zkouška 2. stupně	distributor	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	299 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.eccklub.cz v sekci Vzdělávání

Přednášky v Brně

datum	*čas*	*název akce*	*lektor*	*místo konání*	*cena*
19. 9. 2012	9.00–15.30	Seminář I	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	600 Kč
1. 10. 2012	9.00–15.30	Seminář II	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	600 Kč
10. 10. 2012	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně	distributor	online	0 Kč
15. 10. 2012	9.00–15.30	Seminář III	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	1000 Kč
17. 10. 2012	9.00–15.30	Seminář I	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	600 Kč
31. 10. 2012	9.00–15.30	Seminář II	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	600 Kč

datum	*čas*	*název akce*	*lektor*	*místo konání*	*cena*
7. 11. 2012	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně	distributor	online	0 Kč
14. 11. 2012	9.00–15.30	Seminář III	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	1000 Kč
19. 11. 2012	9.00–15.30	Detoxikační taktika – demonstrační měření	Pavel Jakeš	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	600 Kč
10. 12. 2012	9.30–15.30	Seminář IV	Mgr. Marie Vilánková	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	600 Kč
10. 12. 2012	16.00–18.00	Seminář V	Mgr. Marie Vilánková	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	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 v Ostravě

datum	*čas*	*název akce*	*lektor*	*místo konání*	*cena*
12. 9. 2012	9.30–15.30	Seminář I	Jana Schwarzová	Havlíčkovo nábř. 2728, Ostrava	600 Kč
10. 10. 2012	9.30–15.30	Seminář II	Jana Schwarzová	Havlíčkovo nábř. 2728, Ostrava	600 Kč
24. 10. 2012	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně	distributor	online	0 Kč
7. 11. 2012	9.30–15.30	Seminář III	Jana Schwarzová	Havlíčkovo nábř. 2728, Ostrava	1000 Kč
28. 11. 2012	9.30–15.30	Detoxikační taktika – demonstrační měření	Jana Schwarzová	Havlíčkovo nábř. 2728, Ostrava	600 Kč

Účastníkům vzdělávání v Ostravě doporučujeme Seminář IV absolvovat v Brně dne 10. 12. 2012.

Informace a přihlášky: Jana Schwarzová, Havlíčkovo nábřeží 2728 (budova Technoprojektu), 702 00 Ostrava – Moravská Ostrava, tel.: 775 312 766

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.

Připravujeme:

Kongresový den detoxikační medicíny v Brně
s Mgr. M. Vilánkovou a Ing. V. Jelínkem – 13. 10. 2012

Kongresový den detoxikační medicíny v Praze
s Mgr. M. Vilánkovou a Ing. V. Jelínkem – 24. 11. 2012

Informace a přihlášky: ECC s. r. o., Na Výhledech 1234/8, Praha 10, tel.: 274 781 415, e-mail: eccpraha@joalis.cz
Témata kongresových dnů a přihlášku naleznete na www.eccklub.cz nebo www.joalis.cz.

Přednáškový den MUDr. Josefa Jonáše v Praze

3. 11. 2012, Clarion Congress Hotel – sál Tycho, Freyova 33, Praha 9, cena: 1800 Kč

Přednáškový den MUDr. Josefa Jonáše v Brně

8. 12. 2012, Hotel Avanti, Střední 61, Brno, cena: 1800 Kč

Program obou akcí bude stejný.

Přihlášky a informace: Mgr. M. Václavková, e-mail: m.vaclavkova@joalis.eu, tel. 724 090 525, 222 710 018

Joalis BiliDren

Potíže se žlučníkem dokážou člověku pořádně znepříjemnit život. Detoxikace tohoto orgánu není složitá – přesto se na ni často zapomíná. A přitom právě toxické zatížení žlučníku může mít na svědomí nejen žlučníkové kameny nebo záněty, ale také celou řadu dalších problémů, jako jsou „nevysvětlitelné“ bolesti hlavy, kůže, kyčlí nebo svalů.

Žlučník, jak známo, patří pod okruh jater. Pouhá očista jater však k nápravě tohoto orgánu nestačí.

Preparát **BiliDren** účinně detoxikuje žlučník a žlučové cesty a zbavuje je mikrobiálních ložisek. Díky tomu mohou vymizet problémy související s celým okruhem jater.

Náš tip

K detoxikaci žlučníku od organických, anorganických a dalších toxinů je vhodná kombinace preparátů **MindDren, PEESDren** a **EviDren.**

Více informací naleznete v rubrice Galerie preparátů.
K dostání v distribuční síti ECC nebo na www.eccklub.cz.