

**Astma,
nemoc mnoha tváří**

Hmat a dotyky

Káva

**Téma měsíce:
Nespavost**



Hned na úvod bych vás chtěla upozornit, že tento úvodník – na rozdíl od zbytku bulletinu – není vůbec zajímavý. Totiž – on ani zajímavý být nemůže... Ptáte se proč? Vysvětlím.

Hlavním tématem tohoto čísla je nespavost. Znáte to: celé dlouhé hodiny se převalujete na posteli v marné snaze alespoň na chvíli zabrat, ale místo toho jen stále zíráte do tmy. V tom hlubokém zoufalství zkoušíte cokoli, co se zrovna namane. Co takhle pustit televizi? Ale ne, samé horory, vraždy a politické diskuse, nic, u čeho by se dalo spát. Kniha? A tu si vzpomenete na svého oblíbeného pomocníka, na kterého se vždycky obrácíte v nouzi. Najdete bulletin Joalis info, vezmete do ruky číslo o nespavosti, přečtete si úvodník a co se stane? Váš mozek začne pracovat, vstřebávat informace, bavit se, ... A o spánku si můžete nechat jen zdát.

Nyní vám proto jako obvykle řeknu, co jsme pro vás tentokrát připravili. Čtěte pomalu, rytmicky, dýchejte zhluboka, jako kdybyste počítali ovečky. Roz-ho-vor s MU-Dr. Jo-ná-šem o ast-ma-tu. Řek-li bys-te, že pří-či-nu ast-ma-tu je tře-ba hle-dat v moz-ku? V no-vé ru-bri-ce s ná-zvem Zdra-vé byd-le-ní se mů-že-te za-číst do člán-ku Lož-ni-ce po-dle feng-šuej. Hmať, dal-ší dů-le-ži-tý lid-ský smy-sl, bez kte-ré-ho si těž-ko u-mí-me před-sta-vit ži-vot. Jo-a-lis on-line a ak-tu-ál-ní dě-ní ne-jen v Jo-a-li-su, a--le i v Bam--bi klu--bu. Ví--te, jak na--psat dob--ře re--kla--mu? Fy--zic--ký stres pře--kva--pi--vě pro--spí--vá or--ga--nis--mu. Za--bi---já---ci spán---ku. A---di---ti---va. Kááá---va. Ma---jo---rááááá...

Dobrou noc!

Petra Kotková

Mgr. Petra Kotková

Myšlenka pro tento měsíc

Kdyby byl náš mozek tak jednoduchý, že bychom mu rozuměli, byli bychom tak hloupí, že bychom mu stejně nerozuměli.

(T. Lobsang Rampa)

Spánek a jeho poruchy

Připadá vám přirozené zachumlat se po namáhavém dni do peřin a spát až do rána? Ale co když je realita poněkud odlišná a vy noc co noc s hrůzou pozorujete, jak se rafička na hodinách pomalu posouvá od dvanáctky ke dvojce... Anebo v devět hodin usnete, abyste se o půlnoci probudili a už nezabrali. Nespavost komplikuje život milionům lidí po celém světě. Odstranit se však dá i jinak než za pomoci hypnotik. O spánkových poruchách a vhodné detoxikaci informuje ve svém článku MUDr. Josef Jonáš.



22 Reklama na doplňky stravy

Reklam podporujících prodej doplňků stravy koluje v médiích celá řada. Mnoho z nich se však pohybuje mimo zákon. Propagace doplňků stravy má přísná pravidla, za jejichž porušení hrozí sankce, ba dokonce soudní proces. Protože i preparáty Joalis jsou schváleny jako doplňky stravy, je třeba v tomto smyslu přistupovat také k jejich propagaci. Doporučení MUDr. Jonáše by měl věnovat pozornost každý z vás.

Astma, nemoc mnoha tváří

Nemůžete vydechnout? Možná máte astma, nemoc, která sužuje několik set tisíc Čechů. Ale možná také ne. Astma je jedním z nejzákladnějších plicních onemocnění. Může se objevit v raném věku, ale stejně tak i v dospělosti. Může mít typické projevy, ale nemusí.

Jedno je však jisté. Léčba pomocí kortikoidů sice dokáže nemocnému významně ulevit, stejně velkou silou však postiženého zasáhne i tam, kde dosud panovalo zdraví. MUDr. Jonáš rozebírá problematiku astmatu z pohledu detoxikační medicíny. Nutno říct, že se jedná se o pohled velice optimistický. Přesvědčte se sami.



Soutěžte s Bambi klubem

Bambi klub, nový projekt určený maminkám s dětmi, se těší velké oblibě. Každý den vítá nové členy, kteří se mohou těšit na spoustu zajímavých příspěvků a soutěží o veselé ceny. V článku se dozvíte, které soutěže už proběhly, kdo vyhrál a do kterých soutěží se můžete zapojit příště.

Slova označená * najdete ve Slovníčku pojmů na straně 28.

úvodník	2
téma měsíce: nespavost	
Spánek a jeho poruchy	4
galerie preparátů	
Bambi Bronchi	7
orgány čínské pentagramu	
Hmat a dotyky	8
pro tělo i duši	
Fyzický stres prospívá organismu	10
strava & metabolismus	
Káva	12
víte, co jíte?	
Aditiva – nebezpečná vymoženost dnešní doby	14
Joalis online	
Blogujte s MUDr. Jonášem	15
Informační e-maily v novém hávu	15
co vás zajímá	
Astma, nemoc mnoha tváří	
Rozhovor s MUDr. Jonášem	16
MUDr. Jonáš radí	
Kortikoidy a detoxikace	17
Chronická plicní obstrukce	17
aktuálně	
Soutěžte s Bambi klubem	18
umění emocí	
Strom, který nese všeuzdravující ovoce	19
aktuálně	
Reklama na doplňky stravy	22
z deníku terapeuta	
Volně dýchat	22
k zamyšlení	
Sny	23
zdravé bydlení	
Ložnice podle feng-šuej	24
soutěž	
Soutěž s názvem „Smíchem ku zdraví“ se chýlí ke konci	25
za zdravím na zahrádku	
Majoránka zahradní, meduňka lékařská	26
dobrou noc	
Zabijáci spánku	27
slovníček pojmů	
	28
zdravě & chutně	
Fazolačka se zelím, těstoviny s lososem	28
vědomostní okénko	
Sudoku	28
kalendář akcí	
Připravované akce	29

Bulletin informační a celostní medicíny

5/2012

září–říjen

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

KR print s. r. o.

Vinohradská 1336/97

120 00 Praha 2

Distribuce v ČR

Economy Class Company s. r. o.

Na Výhledech 1234/8

100 00 Praha 10

www.eccklub.cz

eccpraha@joalis.cz

tel.: 274 781 415

Expediční centrum
U Řepické zastávky 1293

386 01 Strakonice

ecc@joalis.cz

tel.: 383 321 741

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.



Spánek a jeho poruchy

Otázky spánku jsou poměrně dobře prozkoumány a nebudeme pochybovat, že jsou především záležitostí mozku. Když říkám především, znamená to, že tomu tak nemusí být stoprocentně. Problém je, že jakmile se zavrtáme do lidského mozku, vždy narazíme na velice složité systémy, jejichž pochopení vyžaduje jistou schopnost komplexního abstraktního vhledu. Jestliže se totiž začneme věnovat izolovaně jednotlivým detailům mozku, zamotáme se do množství informací, jejichž praktické využití je složité.

Nespavost vyčerpává mozek

Spánek nás v detoxikační medicíně nezajímá z teoretického hlediska, je to čistě praktická otázka. Nespavost (insomnie) je vážná porucha, která poškozuje a znepříjemňuje život mnoha lidí. Většina z nich užívá sedativa, anxiolytika*, hypnotika nebo antidepresiva proto, aby spali, protože subjektivně je nespavost nesmírně nepříjemný stav. Mозek navíc nedokáže nabrat sílu k aktivitě na druhý den. Tyto léky však mají na organismus velmi negativní účinky, a proto se doporučuje brát je pouze krátkodobě. My se samozřejmě snažíme dosáhnout toho, aby člověk tyto léky nepotřeboval nyní ani v budoucnu.

Co zabíjí spánek?

Kromě nespavosti existuje ještě několik závažnějších poruch spánku, například náměšičnost (somniaambulismus). Jedná se o stav, kdy postižený jedinec může vykonávat různé činnosti, aniž by se probudil. Děti zase občas trpívají nočními děsy. Jsou to jakési živé sny, které se objevují ve spánku, mají děsivý obsah a postižené dítě křičí, vstává, zmítá se. Tyto projevy znamenají, že s mozkem není vše v pořádku. Ještě závažnější poruchou je narkolepsie, tedy nezvládnutelná touha spát, která se dostavuje bez ohledu na denní nebo noční dobu a postihuje člověka zcela náhle,

aniž by mohl spánek zabránit. Jistou obdobou je i mikrosopánek, který je nebezpečný zvláště pro řidiče a způsobil již smrt tisíců lidí, kteří sami řídili auto, anebo byli pasažéry ve vozidle s řidičem, kterého postihl mikrosopánek.

Velmi zvláštní a řídkou poruchou jsou poruchy chování, patologická ospalost, patologický spánek, kdy člověk ve spánku může provádět poměrně složitá jednání obvykle násilnického, agresivního chování. Tato porucha může někdy vést až ke kriminálnímu činu. Pracoval jsem jako soudní znalec u mnoha tisíců případů a vzpomínám si na jednoho člověka, který byl osvobozen z vraždy, již provedl ve spánku, aniž by se probudil. Po probuzení se užasle díval na mrtvou manželku, která ležela vedle něj, a domníval se, že byla zavražděna někým cizím. Stopy ale ukázaly, že vrahem byl on sám.

Spánková apnoe (zástava dechu) je způsobena uzavřením dýchacích cest při nádechu a setkají se s ní především osoby, které rytmicky chrápou do té doby, až se jim pojednou dech zastaví, a nezvykle dlouhou dobu (několik sekund, ale i desítek sekund) nedýchají. Tato porucha má za následek únavu, sníženou výkonnost, ale dává se do souvislosti i s onemocněním srdce. V těžkých případech se používá maska, která vhání vzduch do plic takové-

ho spáče. K poruchám spánku bychom mohli připočítat i *enuresis nocturna* (noční pomočování). U člověka, především u dětí, dochází k pomočení, aniž by se jedinec probudil.

V hlavní roli toxiny

Nám jde o to vědět, kde vhodně zasáhnout, abychom detoxikovali strukturu, která zásadním způsobem souvisí se spánkem. Od nepaměti se poruchy spánku dávají do souvislosti s psychickými problémy, stresy a starostmi. Ovšem pokud by poruchy spánku závisely jen na míře starostí, byl by problém krátkodobý. Dlouhodobě narušený spánek je vždy důsledkem přítomnosti toxinů v příslušných oblastech, takže poruchy spánku se neliší od jiných nemocí, které, jak již víme, vznikají vždy v souvislosti s přítomností toxinů. Takže pochopitelně člověk, který je stresován, ukládá v mozku větší množství toxinů, což nakonec vede k nespavosti nebo k jiným poruchám, o kterých byla řeč.

Spánek pod vlivem mozku

V souvislosti se spánkem je třeba věnovat se určité části mozku, která se nazývá retikulární aktivační systém. Bývá označován také zkratkou RAS. Tento systém je struktura, která je nesmírně důležitá, protože ovládá značnou část pochodů v lidském tě-

le a my se s ní v budoucnu ještě mnohokrát setkáme. Mohu předeslat, že výzkum RAS mi přinesl nejvíce překvapení za patnáct let, během kterých se intenzivně věnuji detoxikaci a zákonitostem lidského organismu.

RAS vychází z retikulární formace (*formatio reticularis*), což je zvláštní struktura, jádro, které se nachází v mozkovém kmeni. Prochází tedy z prodloužené míchy přes *pons Varoli** do mezencefalonu. Jádro produkuje impulzy a aktivita tohoto systému vede k vědomému, bdělému stavu, který umožňuje vnímání. Schopnost tento systém vypnout vede ke spánku. Retikulární formace však není izolované jádro. Je napojeno na mnohé další struktury v mozku. Například je napojeno do mozkové kůry a do dalších struktur mozku, které mají takzvané serotoninní vlastnosti. To znamená, že jejich činnost úzce souvisí s hormonem serotoninem. Ten hraje zásadní úlohu v udržování dobré nálady, a proto lidé s depresemi, kteří tento serotoninní systém mají narušený, obvykle špatně spí.

V psychiatrických léčebnách se deprese léčily experimentálně takzvanou spánkovou deprivací, tedy tím, že se postižený pacient nenechal několik nocí usnout. Kupodivu se spolu s vyčerpáním snižovala i deprese. Retikulární formace a retikulární aktivační systém však mají napojení také na takzvané noradrenergní a adrenergní systémy, protože jsou přímo propojeny s vegetativním nervovým systémem. A to je pro detoxikaci velmi zásadní poznatek. Vzpomeňme si na funkci kůry nadledvin, na adrenalinový a noradrenalinový systém, který ovládá vegetativní nervovou soustavu. Retikulární formace má vztah také k hypothalamu, přes který právě proudí vzruchy z vegetativního nervového systému, ale i z dalších částí mozku, které jsou na hypothalamus napojeny. Retikulární formace má i velmi úzké napojení na smyslové orgány (na oči, uši, ...), a proto reaguje i na impulzy z těchto smyslových orgánů, které jsou důležité pro udržování aktivity retikulární formace.

Chcete spát? Utlumte smysly

Abychom se nezamotávali do problému dál a dál, už nyní si můžeme říci, že poruchy spánku úzce souvisí s tímto RAS. V budoucnu se dozvíme, že RAS ovládá i srdeční akci, krevní tlak, dýchání, polykání a mnohé další funkce našeho organismu. Při nočním pomočování například nedochází k aktivaci RAS, přestože tlak v močovém měchýři je zvýšený. Dítě se neprobudí a močový měchýř pod vlivem tlaku uvolňuje

svěrač. U člověka, u něhož je tento program dokonale vytvořen, dochází při zvýšeném tlaku moči vždy k aktivaci a probuzení, takže se nestává, že by někomu spontánně odcházela v noci moč, aniž by o tom věděl. To se samozřejmě netýká lidí, u nichž dochází k těžkým mozkovým poruchám, jako je demence a další podobné stavy.

Proto je během přípravy ke spánku důležité minimalizovat podněty smyslových orgánů, tedy nastolit tmu, pokud možno ticho. Také hmatové vjemy by měly být co nejpříjemnější (tedy příjemné, měkké lůžko). Dokonce i při spánku v osvětlené místnosti, ať už lampami, nebo sluncem, ne-

dochází ke správnému vylučování melatoninu a nedochází ke znovuoobnovení mozkové kapacity a činnosti.

Síla biorytmů

Důležitým faktorem spánku je také biorytmus, v tomto případě cirkadiánní rytmus, o který se stará nejen hypothalamus, ale i další struktury (například epifyza*). Hypothalamus má však dominantní úlohu v takzvaném REM spánku*, tedy spánku, který je doprovázen rychlými pohyby očí pod zavřenými víčky. Tato fáze spánku se pravidelně střídá s takzvaným non-REM spánkem, spánkem s pomalými pohyby očí, s pomalými vlnami. V průběhu spánku



při zavřených očích mozek produkuje klidnou elektrickou aktivitu nazývanou alfa rytmus. V opačném případě, například při přítomnosti nočních děsů nebo náměsíčnosti, se objevují velké nepravidelné vlny zvané theta rytmus, které znamenají pro spánek neslučitelnou aktivitu mozku a jsou nepochybným znamením porušené elektrické aktivity mozku.

na spánek dělá, vedou k tomu, že mozek upadá do spánku a objevuje se alfa rytmus. Častým doprovázejícím fenoménem je poškození periferního vegetativního nervového systému, a to především v plicní pleteni a kardiální pleteni. Aktivita plicní pleteně (*plexus pulmonalis*) bývá vlastní příčinou nespavosti a charakterizuje ji usnutí člověka až nad rámem, kolem

o poruchy spánku. Jde například také o chronický únavový syndrom nebo o jiné poruchy týkající se bdělosti. Toxiny mohou mít opět nejružnější charakter (tedy anorganické toxiny, mikrobiální ložiska, organické toxiny a celá škála námi uváděných toxinů). Otázkou je, jak tyto toxiny odstranit právě ze struktur, o které při spánku jde. Nutno říci, že je to otázka, která mě poslední rok intenzivně provází. V laboratorních podmínkách můžeme mluvit již o kvalitně připraveném preparátu, který nám to umožní. Zatím použijeme k detoxikaci vegetativního nervového systému preparát **Vegeton**, kterým detoxikujeme hypotalamus, dýchací systém detoxikuje **RespiDren**, eventuálně **LiverDren**, **Cranium**, ale i ostatní přípravky vedoucí k psychickému zklidnění, jako je preparát **Stresson** nebo preparáty pro další detoxikaci mateřských orgánů, které vedou k uklidnění psychiky. Ovšem důležité je, abychom se naučili měřit aktivitu aktivního retikulárního systému a abychom připravili preparát, který specificky dokáže tento systém detoxikovat a odstranit poruchy související se spánkem, což je jen otázkou času, protože takový preparát je připraven.

MUDr. Josef Jonáš

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Během přípravy ke spánku je důležité minimalizovat podněty smyslových orgánů, tedy nastolit tmu, pokud možno ticho. Také hmatové vjemy by měly být co nej příjemnější.

Na porušení elektrické aktivity mozku se pak podílejí další toxiny, nacházející se například v hipokampu, v temporálním laloku a dalších místech mozku. Porušená elektrická aktivita může být dalším důvodem k nespavosti, k bolestem hlavy, poruchám chování, nakonec i k různým formám epilepsie.

Úkolem detoxikace je normalizovat funkci retikulárního aktivního systému. Potom již dobře fungující biorytmus a příslušná opatření, která člověk při přípravě

čtvrté hodiny, kdy přichází biorytmus doby plic. Při jiných poruchách tohoto typu však, jak již v tomto bulletinu uvádíme, mohou nastat i astmatické záchvaty nebo probuzení nad ránem s neschopností dalšího spánku.

Detoxikace při poruchách spánku

V našem detoxikačním systému nemáme specifický preparát pro spánek a možná bude třeba, abychom o něm do budoucna uvažovali. Jenomže nejde vždy jenom



Název občanského sdružení:

**Společnost –
Stop dětské alergie**

Zapsaná u Ministerstva vnitra, č. j. VS/1-1/57750/04-R
DIČ: CZ26668793, Sídlo: Orlická 2176/9, 130 00 Praha 3

Číslo účtu 68335050/2700

**Zdvořile vás žádáme o zvážení
možnosti finanční podpory.**

Společnost Stop dětské alergie vznikla za účelem výzkumu dětských alergií a možností jejich léčby. Jejím cílem je systémové řešení problematiky alergií, astmatických a ekzematických onemocnění dětí. Vaše případné finanční dary budou použity na zpracování klinických studií nutných k ověření účinnosti preparátů.

Pro občanské sdružení Stop dětské alergie
jsou závazné tyto zákony:
Zákony daňové • Zákony účetní

Bambi Bronchi

Onemocnění bronchiálního systému u dětí je jeden z nejčastějších problémů dětské populace. Záněty průduškového kmene, ale i záněty výše položených dýchacích cest jsou právě pro dětský věk typické. V současné době bohužel přibývá i netypických projevů onemocnění dýchacích cest, a to laryngitis nebo přímo asthma bronchiale.



a to jak v dýchacím ústrojí, tak ve strukturách nervového systému podílejících se na *asthma bronchiale*, eventuálně na *laryngitis*. Při této příležitosti však znovu musím zdůraznit, již poněkolidkrát, že tyto zmíněné preparáty řeší výhradně mikrobiální ložiska, avšak mikrobiální ložiska vůbec nemusí být příčinou těchto problémů, ať už zánětů dýchacích cest nebo astmatu.



Laryngitis* neboli zánět laryngu (hrtanu) se projevuje dušností spojenou s nezánětlivým nálezem v hrdle. Tento projev je typický pro raný dětský věk a má stejnou podstatu jako *asthma bronchiale* (průduškové astma). Z neznámých důvodů se pak problém posouvá do dalších částí dýchacích cest, a to do bronchiálního kmene. Mezi laryngem a bronchy je vsunuta ještě trachea (průdušnice), která je však pevná, nedochází k jejímu svírání (konstrikci). Projevuje se spíše typickým tracheálním kašlem, způsobeným záněty této části dýchacích cest. U dětí i dospělých se však často můžeme setkávat s určitým druhem kašle, jehož původ nemusíme hledat v dýchacích cestách: jeho původ nalezneme v nervovém systému a bude to pak něco, co můžeme nazývat nervovým kašlem.

Bambi Bronchi řeší přítomnost mikrobiálních ložisek v plicích a dýchacích cestách, a tudíž řeší základní problém s narušenou kvalitou sliznic tohoto ústrojí a s jeho častými infekčními záněty. Protože nemáme žádný speciální preparát pro astmatické děti, pamatuje **Bambi Bronchi** zároveň i na toto onemocnění.

Astma má ovšem naprosto jiný základ než záněty dýchacích cest – jeho původ musíme hledat v nervovém systému. Typickým místem, kde nalezneme zátěž, je *lobus temporalis* (spánkový lalok), ve kterém se odehrává většina záchvatovitých jevů v organismu. Zde

často dochází k výbojům, které jsou příčinou takových projevů.

Další strukturou, která rozhoduje o zúžení, nebo naopak rozšíření dýchacích cest, je *nervus vagus* neboli bloudivý nerv z kraniálního systému periferních nervů. Tento nerv prochází faryngem (hltanem), laryngem i bronchy a jeho vegetativní složka řídí průchodnost těmito dýchacími cestami. Rozšíření, dráždění z mozkových center do tohoto nervu pak znamená nástup zmíněného záchvatu, který se projevuje dušností. Tento nerv však vychází až z rhombencephalonu, tedy ze struktur zvaných *medulla oblongata* (prodloužená mícha) a *pons* (most). Při astmatu můžeme nalézt zátěž jak v těchto mozkových strukturách, tak i ve vlastním nervu vagu.

Detoxikace se proto musí týkat všech těchto struktur a v preparátu **Bambi Bronchi** je na to pamatováno. U lihových preparátů pro dospělé je situace poněkud odlišná, protože máme preparáty **RespiDren** a **Astmex**, kde mohou být tyto informační okruhy oddělené.

Preparátem **Bambi Bronchi** tedy budeme řešit detoxikaci od mikrobiálních ložisek,

Musíme pamatovat na anorganické toxiny, především kovy, organické toxiny, musíme pamatovat také na toxiny metabolické. Proto je třeba zvláště u dospělých jedinců kombinovat různé detoxikační preparáty. Ani **Bambi Bronchi** nemůže zachytávat všechny typy toxinů, avšak snažíme se, aby to byl alespoň v tomto případě tak široký preparát, že se bude zabývat jak anorganickými, tak organickými toxiny, které se mohou podílet na problému s dýchacími cestami. **Bambi Bronchi** je preparát uložený do fruktózového sirupu a podle legislativy se hodí pro děti od tří let. U menších dětí používáme raději **Bambi Oil** a ve specifických případech využíváme lihové preparáty, které mažeme na kůži břicha nebo paží.

V detoxikaci je velmi důležité, aby člověk získal zkušenosti s určitými preparáty. V tom se vždy bude lišit profesionální terapeut od člověka, který preparáty používá příležitostně. Terapeut musí ve své hlavě ukládat zkušenosti a bude pak velmi dobře vědět, co může od tohoto preparátu očekávat, co se stane v případě jeho podání, ale také to, co se od něj očekávat nedá.

MUDr. Josef Jonáš

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

**Hmat spolu s hmatovými
vjemy je, dalo by se říci,
jedním z nejhudších smyslů
člověka. To kvůli úzké paletě
vjemů, které poskytuje
mozku ke zpracování
a prozkoumání,
porovnáme-li ho například
se sluchem nebo zrakem.**

**Přesto je hmat smysl,
kterému člověk nejvíce věří.
Věřící mu dokonce daleko víc
než svým očím nebo
sluchovým vjemům. Při
osahávání tvarů a povrchů
totiž mozek zpracovává více
přesných informací, byť
jednodušších, než kolik jich
přijímá ušima, očima,
nosem či ústy. Takže lze bez
nadsázky říci, že člověk má
největší důvěru v to, co si
fyzicky „osahá“, čeho se
bezprostředně dotýká.**

**Dotyk totiž člověku
zprostředkuje informaci
nejen o tom, zda je předmět
ostrý, jemný, hrubý, teplý,
studený, malý, velký, slizký,
hladký, ... Dotkne-li se
člověk někoho druhého,
snadno také zjistí, v jakém
se nachází emočním
rozpoložení, a to často ve
vztahu právě k osobě, která
se ho dotýká. Hmat je vždy
zdrojem přívlastků, které,
použity v řeči, vystihují
citové hodnocení a kvalitu
poznávaného. Hmat je
bránou poznávání citů.**



Hmat funguje jako vysoce citlivý poplašný systém, který je rychlými nervovými drahami spojen přímo s emocionálním mozkem. Na vnější podnět, například položení ruky na žhavé těleso, tělo reaguje bezprostředně obranným reflexem (tedy ucuknutím dříve, než se prst spálí o rozžhavený předmět).

Kůže je protkána mnoha nervovými zakončeními v podobě receptorů, které jsou citlivé jen na jeden druh stimulace. Většina těchto specializovaných receptorů se nachází v dermis (škáře) a v nejvnitřnější vrstvě. Například Ruffiniho tělísko je specializované na vnímání tepla, zatímco Krauseho tělísko má za úkol vnímat chladové podněty. Meissnerova tělíska jsou smyslová hmatová tělíska, která se nejvíce vyskytují zejména na špičkách prstů. Francouzští vědci také zjistili, že čím jsou papilární linie na bříškách prstů hustější, tím má člověk lepší hmatovou citlivost. Pacinova tělíska zase snímají tlak.

Pokud bychom měli zařadit hmat k ně kterému orgánu čínského pentagramu, tak jako to lze udělat u všech ostatních smyslů člověka, pak bychom ho zařadili do

slezinového okruhu. Tělesná blízkost člověka, projevená vzájemnými dotyky, je výrazem určité sounáležitosti, citové důvěrnosti, je projevem zájmu o druhého člověka. Starost (emoce zájmu o druhého) zároveň probíhá v emocionálním mozku. Však se také v úslovích lidové mluvy často hovoří o dotycích v přeneseném významu slova. Například takové doporučení: „Radím vám, abyste se toho nedotýkal“, je rada nezajímat se (nemít starost) o určitou konkrétní záležitost. Nebo fráze: „To se tě netýká“ (doslova nedotýká), vystihuje, že miněný člověk nebude pozván k řešení (respektive myšlenkové rozebírání – slezinová emocionalita) daného problému. Inu, je často dobrodružné prozkoumávat pravý původ a obsah slov a úsloví, která každodenně používáme...

Hlavním hmatovým orgánem jsou bříška prstů. Obsahují totiž mnoho povrchových receptorů pro zkoumání kvality předmětů, jichž se dotýkáme. Dalším smyslem spadajícím do okruhu sleziny je chuť – bříšky prstů přece uchopujeme do ruky sousto, které pak vkládáme do úst a ochutnáváme... To zná každý a děláme to každodenně.



ké vjem z otvoru v zubu způsobeného kazem může vyvolávat dojem velikého otvoru, zatímco pohledem do zrcadla se následně ukazuje, že se jedná jen o drobný kaz.

Doteky jsou nesmírně důležité pro duševní, citový a mentální vývoj dítěte již v prenatálním období*. Výzkumy totiž ukazují, že již v 7. týdnu po početí dítě vnímá doteky matky na podbřišku a komunikuje s ní, navazuje s matkou podvědomě kontakt. Způsob hlazení a emoce jimi vyjádřené a předané matkou vyvolávají odpovědi dítěte a upevňují mimoverbální kontakt. Budou-li doteky rychlé, nedbalé a uspěchané, ba dokonce s nádechem určité agrese, bude to vyvolávat podobné emoce ve vyvíjejícím se mozku dítěte a spouštět odpovídající reakční emoce. Pokud matka dosud nepřijala emocionálně sebe sama, má citový nedostatek, emocionální poškození a není schopna projevovat dítěti něhu v podobě doteků, bude mít její dítě s největší pravděpodobností v budoucnu pocit osamocení a opuštění, a to se všemi možnými psychosomatickými důsledky, které mohou vyústit v horším případě až v depresi. V lepším případě se dítě bude neustále snažit zlepšovat, aby dosáhlo uznání (pomyslné pohlazení) od svého okolí. Tato snaha je však vždy jen projekcí citového vztahu s matkou nebo otcem.

Pokud je dítě již od prvních okamžiků vzniku nervového systému a vnímání přijímáno bezvýhradně a s láskou v podobě doteků a dostatečně zúčastněného hlazení, bude mít již od prvních let pocit vysokého a zdravého sebehodnocení, které si s sebou odnese do dospělosti. Dobré sebehodnocení je zárukou nalezení životní rovnováhy, citové stability a štěstí. Naopak nízké sebehodnocení je podhoubím pro vznik závislosti, ať jsou to závislosti chemické v podobě alkoholu, drog a cigaret, anebo závislosti emocionální (vstup do sekty, závislost na autoritě, sexuální závislost, přejídání či dnes moderní workoholismus, kdy si člověk v přemíře své práce snaží dodat pocitu sebeceny a ocenění: vždyť pracovitý člověk je přece společností vždy hodnocen dobře...).

Existuje jeden zajímavý vědní psychosociální obor, který se zabývá teorií lidských dotyků. Jmenuje se haptika (haptická komunikace). Analyzuje způsoby dotyků jedněch k druhým a chápe dotyky také jako formy mimoverbálního sdělení od jednoho člověka k druhému. K nejdůležitějším druhům dotkové komunikace patří:

- **pozitivní** – jeho úkolem je povzbudit a namotivovat druhého člověka k většímu výkonu a posílit ho v přesvědčení, že to, co dělá, je správné.
- **hravý** – takovým druhem může být „hra na babu“, odlehčuje situaci, navozuje stav uvolnění a hry.
- **řídící** – tento druh používají lidé k vytváření pocitu nadřazenosti a svázanosti, často bývá považován za nevhodný až neslušný.
- **rituální** – například při vítání a objetí jednoho člověka druhým dojde k ujištění, že se mezi přáteli nic nepříhodilo a že je „vše při starém“. Dalším rituálním dotykáním je podání ruky, kdy často již dotek ruky prozrazuje, zdá máme co do činění s člověkem vřelým, citově chladným nebo přehnaně afektovaným.
- **účelový** – sem bychom zařadili mezi partnerské dotyky vyjadřující vzájemnou náklonnost a související se sexuálními projevy, jako je třeba akt milostné předehry.
- **bez účelu a neúmyslné**, často spontánní a milé

Existují diametrální rozdíly v kultuře dotyků u různých národů. Zatímco Italové či Francouzi považují vzájemné dotyky za zcela běžnou a normální projev komunikace, u Nizozemců nebo Američanů mohou být časté dotyky nesprávně pochopeny. V thajské kultuře je například dotknutí se hlavy druhého člověka chápáno jako zcela neslušné gesto...



Kůže a podkoží (smyslový orgán hmatu) jako celek je v detoxikaci složitá záležitost, neboť zahrnuje více orgánů čínského pentagramu. Samotnou kůži jako celý orgán zařadíme pod okruh plic. Mezi symptomy kůže, které jsme poznávali a poznáváme v souvislosti s plicním okruhem, patří od-

ně. Přesto je prospěšné se na chvíli zastavit a nacházet v obyčejných a banálních maličkostech hluboké souvislosti. Člověk si také bříšky prstů „osahává“, většinou mimoděk, ty části kůže, jejichž zdraví a kvalita souvisí s okruhem sleziny a které, chceme-li být v detoxikaci dlouhodobě úspěšní, je nutné řešit společně s dalšími orgány slezinového okruhu. Jmenujme alespoň některé:

- rty a koutky úst
- víčka
- lymfatické uzliny, zvláště ty povrchové (na krku, v zátylku, v axile, v loketních jamkách, v podkolenních jamkách, pod prsy)

V širším kontextu je smyslovým orgánem hmatu celá kůže, jazyk, ale také sliznice dutiny ústní. Špička jazyka je vlastně ještě citlivější než bříška prstů. Jazyk je schopný rozeznat dva ostré předměty na svém povrchu vzdálené od sebe již na jeden milimetr, zatímco na zádech, kde je nejméně receptorů, člověk často nerozezná dva vpichy (například špendlíkem) vzdálené od sebe i pět centimetrů: považuje je stále za vjem jednoho ostrého předmětu. Však ta-



PURKYŇOVY KRESBY

Sauna, trocha alkoholu nebo radioaktivní lázně. To vše souvisí s novým konceptem léčby civilizačních chorob zvaným hormeze.

mítání masáží, odmítání dotyku, velká citlivost kůže na sluneční paprsky. Na tyto symptomy použijeme preparáty plicního okruhu: **RespiHelp**, **RespiDren**, **Pulmo**, a to často opakovaně (lze opakovat v průběhu několika let v půlročních intervalech, dokud se nevyčistí i nejjemnější struktury plic, tedy plicní sklípky). Na samotnou kůži lze použít preparát **Joalis CutiDren** či **Joalis Ekzemex** (tento preparát zdaleka nemusí být použit pouze na očistu kůže a podkoží od ekzémů).

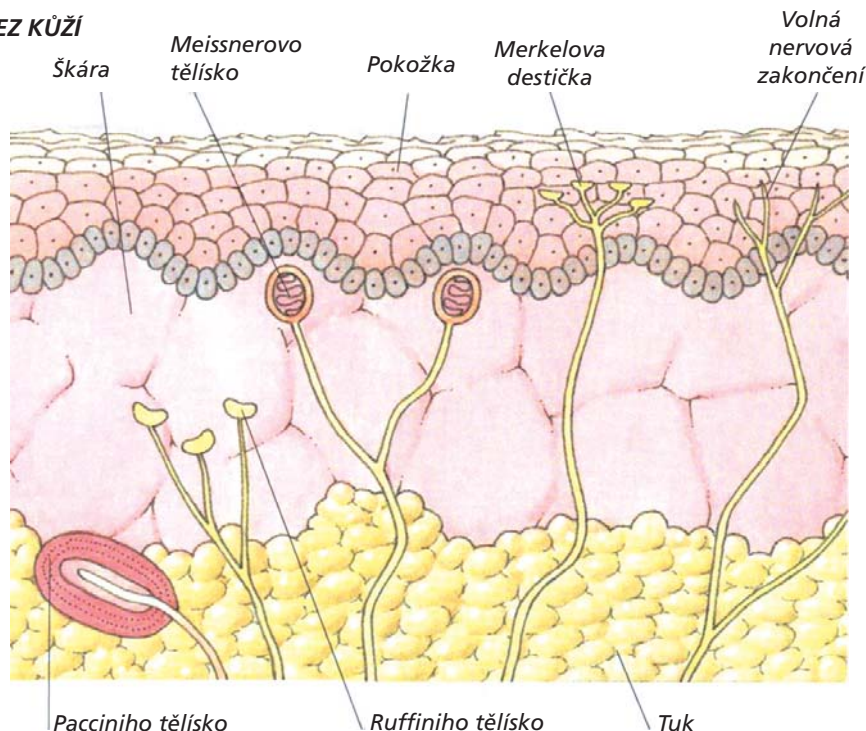
Podkoží zařadíme spíše k okruhu orgánů ledvin. Z empirické zkušenosti víme, že pro zvládnutí ekzému a jiných kožních onemocnění je výborné podávat preparát **Lymfatex** na vyčištění a zprůchodnění lymfatického systému. Lymfatické cesty a lymfatické uzliny mají souvislost s okruhem sleziny, přidejme tedy minimálně **VelienHelp** a **VelienDren**. Lymfa se ovšem vlévá v oblasti podklíčkových žil do krve. Ta je následně přečištěna ledvinami, použijeme tedy přípravky **UrinoHelp**, **Uri-noDren** nebo **Deuron**.

Následné napravování emocionálních škod v podobě psychocyst, emocionálního poškození a jiných psychosomatických blo-

nutný předpoklad pro dosažení rovnováhy mentálních funkcí, od kterých se pak bezprostředně odvíjí činnost dalších tělesných systémů.

Koncem června jsem se na své cyklistické pouti do Santiaga de Compostella po vzoru vizualizačních cvičení z románu Poutník Paola Coelho seznámil s jedním cvičením, během něhož si člověk prostřednictvím projekcí do svého těla představuje sám sebe v lůně matky (v oblasti 2. čakry neboli hary) a myšlenkově se pomocí silných vnitřních představ hladí a dotýká se rukama „své matky“ tak, jak by chtěl, aby se ho někdo dotýkal a přijímal ho. Doplní se tím možný dluh z prenatalního období. Systematickou, každodenně prováděnou vizualizací tohoto mentálního cvičení po dobu alespoň jednoho měsíce (když párkrát vynecháte, nic se neděje) lze dosáhnout významného posunu v přijetí sebe sama. A kdo ví, možná že vyplavou na povrch i jiná témata nebo jiné příběhy, které jste možná neustále v sobě nosili, řešili a probírali. Ty se však ukáží jako zcela nepodstatné a podružné, v lepším případě na ně zcela zapomenete. Kdo tuto vizualizaci zkusí, možná s velkým překva-

ŘEZ KŮŽÍ



ků patří k jednomu z nejtěžších úkolů detoxikace. Přesto je to kapitola, přes kterou nelze jen tak přejít, pokud chceme být dlouhodobě úspěšní v detoxikačních postupech. Vlastně je to jisté míry nutné pokračovat v emocionálním sebevzdělávání neustále. K tomuto vzdělávání významně přispějí preparáty **Emoce**, **Streson**, **Nodegen**, **StresHelp** či kompletní detoxikace mozkové tkáně za pomoci preparátů, které byly již na mnohých místech dříve zmiňovány. Chápejme tento krok jako další

pením zjistí, že kromě očekávaného dlouhodobějšího emocionálního efektu přináší pouhá představa dotyků okamžité, velmi příjemné pocity plné něhy.

Ing. Vladimír Jelínek

Ilustrace: Vigué, J. (ed): Atlas lidského těla v obrazech. Rebo Productions CZ, Dobřešovice 2008

Walker, R.: Lidské tělo. Velká rodinná encyklopedie. Slovart, Praha 2003

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Již dvanáct let žijeme v 21. století, které by mělo být stoletím biotechnologií a biomedicíny. Jenže začalo nějak podivně. Spousta lidí odmítá očkování, upřednostňuje homeopaty před lékaři, bylinky před penicilinem a biopotraviny před geneticky modifikovanými zázraky. Na obnovenou poptávku po přírodní medicíně zareagovali i vědci a začali zkoumat účinky tradičních léčivých přípravků, aby v nich našli inspiraci pro vývoj nových léků na obtížně léčitelné civilizační choroby. Nakonec tak vznikla celá nová koncepce léčby civilizačních chorob – hormeze.

Znovuobjevená hormeze

Princip hormeze (řecky posílení) předpokládá, že nízké dávky toxických látek či záření nejenže organismus nepoškozují, ale dokonce zlepšují jeho fyziologické funkce. Poprvé ji popsali už před 120 lety v Německu Hugo Schulz a Rudolph Arndt. Hormeze je vlastně jen vedlejší produkt přirozené schopnosti všech organismů reagovat na nepřízeň prostředí.

Blahodárny stres

Chlad, horko, záření, fyzická námaha, toxické látky a nedostatek potravy narušují fungování našeho organismu a představují pro něj stres. Tělo na stres reaguje přizpůsobením – adaptací. Například v chladu se nám stáhnou cévy pod kůží a svalovým třesem se zvýší produkce tělesného tepla. Kromě toho reaguje organismus na úrovni jednotlivých buněk spuštěním úsporných opravných a čistících mechanismů – stresové



Fyzický stres prospívá organismu

odpovědi. Ta zahrnuje zrychlenou degradaci nefunkčních proteinů v proteasomu, recyklaci celých organel, jako jsou mitochondrie, zesílenou produkci antioxidantních enzymů, aktivaci enzymů opravujících DNA a také zvýšenou produkci molekulárních chaperonů, proteinů stabilizujících ostatní proteiny v buňce.

Každé působení stresu tak sice organismus poškozuje, ale zároveň spouští tuto odpověď, která tělo od poškozených struktur očisťuje. Při nízké úrovni stresu (eustres) už dochází ke spouštění opravných mechanismů, ale samotné poškození stresem je jen malé. Organismus pak z celé situace vychází v lepším stavu, než byl původně.

Celá situace je však ještě složitější a zajímavější. Protože organismus jako celek hospodaří s omezeným množstvím energie, musí se pečlivě rozhodovat, které procesy budou podporovány a na kterých se bude šetřit. Na esenciální děje, jakými jsou tlukot srdce nebo přenos vzruchů nervy, se musí najít energie vždy. Naopak rozmnožování a imunita patří spíše mezi luxusní služby, na které zbude energie jen v dobách dostatku.

Systematické studium signalizačních sítí odhalilo komplikované propojení mezi energetickým metabolismem a základními buněčnými pochody. Ve stavu komfortu, kdy převažuje anabolismus nad katabolismem, jsou podporovány energeticky náročné procesy, jako jsou buněčné dělení, migrace a imunitní odpověď. Na druhé straně ve stavu energetického deficitu jsou výše zmíněné procesy utlumeny a místo nich nastupuje stresová odpověď.

Přepínání tohoto obvodu v závislosti na přirozeném střídání období komfortu, kdy

je podporováno hojení ran a obrana proti infekcím, s obdobími stresu, která vedou k očistě buněk od poškozených molekul, tak udržuje integritu a funkčnost celého organismu a zajišťuje mu relativní dlouhověkost a odolnost proti nemocem.

Chronické pohodlí způsobuje potíže

Je známo, že chronická zátěž oslabuje imunitu, ale až v poslední době začíná být jasné, že i druhý extrém, chronický komfort našeho civilizovaného života, může způsobovat problémy. Výzkumy naznačují, že moderní civilizovaný člověk dokonce strádá nedostatkem fyzického stresu (psychického stresu ve smyslu duševního napětí má zase nadbytek, ale to je něco jiného).

Náš organismus je totiž na základě podmínek, v nichž se miliony let vyvíjel, přizpůsoben změnám prostředí a působení stresu. Ranní chlad, polední žár, zimní hladovění, dlouhé pochody, strádání v době válek a toxické nebo nestravitelné látky v potravě jsou pro naše tělo svým způsobem přirozené podněty, rozhodně přirozenější než jednotvárný stav mírného nasycení, mírného tepla a téměř žádného pohybu.

A právě tato jednotvárnost a nepřítomnost stresu je zřejmě nejvýznamnější příčinou vzniku civilizačních onemocnění. Chronický komfort udržuje náš organismus ve stavu, který podporuje nepřiměřený zánět a množení buněk. Zároveň je utlumena stresová odpověď, což způsobuje pozvolnou akumulaci denaturovaných proteinů, oxidovaných lipidů a nefunkčních mitochondrií.

Důsledky této mírné nerovnováhy zůstávají mnoho let (či spíše desítek let) skryty,

až se – typicky kolem padesátého roku života – projeví ve formě závažných onemocnění. Alzheimerova choroba a cukrovka 2. typu jsou přes naprosto odlišné projevy a velmi komplikovanou etiologii ve své podstatě způsobeny chronickým zánětem určité tkáně doprovázeným zesílenou akumulací poškozených molekul a sníženou funkcí mitochondrií.

Z toho všeho plyne, že nejlepším lékem na civilizační choroby je občasná dávka fyzického stresu. Nejúčinnějším, ale také nejnáročnějším známým způsobem, jak toho dosáhnout, je systematicky hladovět. O něco méně účinné a méně drastické řešení je pravidelně sportovat. Bohužel obojí je jen obtížně slučitelné s moderním životním stylem, který požaduje léčbu pasivní a příjemnou, nejlépe pouhé spolknutí tabletky nebo krátký pobyt v kosmetickém salonu.

Prospěšný jed

A tady přichází ke slovu hormeze. Působení malých množství toxických látek, tepla či záření také představuje fyzický stres, spouští stresovou odpověď a tlumí zánět. Na to přišli už před tisíci lety naši předkové a zakomponovali hormezi do systému přírodní medicíny. Nejlepším příkladem jsou koupele v horkých pramenech a různé varianty sauny.

Krátké přehřátí způsobuje mírnou denaturaci proteinů a tepelný šok. Kromě toho z čerstvých minerálních vod do těla proniká radioaktivní radon a toxický sirovodík. To všechno dohromady spouští stresovou odpověď a vede k hormezi. Podobně funguje i mírná konzumace alkoholu. A hlavně je na tomto principu založen účinek celé řady léčivých rostlin, respektive jejich extraktů, jejichž účinné složky poškozují biologické molekuly a vyvolávají stresovou odpověď.

Právě na ně se intenzivně zaměřil moderní biomedicínský výzkum. Vědci si oblíbili především silymarin z ostropestřce mariánského (*Silybum marianum*), resveratrol ze slupek vinných hroznů, kurkumin z kurkumy (*curcuma long*), quercetin z jablek a katechiny ze zeleného čaje. Většinu z nich si dnes můžete koupit v lékárně jako tabletky.

Kromě časem osvědčených postupů přicházejí i nové metody hormeze. Velkým hitem je léčba červeným (povrchová) a infračerveným (hloubková) světlem, která výrazně urychluje hojení ran, potlačuje zánět a tlumí bolest. Princip působení je založen na přechodném poškození cytochromů světlem a následném spuštění stresové odpovědi.

Pokud se naplní velké naděje vkládané do výzkumu hormeze, budeme schopni skutečně účinně léčit civilizační choroby, průměrná délka života se zase o deset let prodlouží a hlavní příčinou úmrtí se stane nová nemoc, které si dnes neumíme ani představit.

Zdroj: Lidové noviny, 14. 6. 2011
Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Rizikové potraviny

Káva

Víte, která surovina je ze socioekonomického pohledu druhá nejvýznamnější? Víte, co zaměstnává více než dvacet milionů lidí z celého světa? Víte, čeho průměrný obyvatel severských států spotřebuje ročně na deset kilogramů? Řeč není o cigaretách ani o alkoholu, nýbrž o kávě. Bez nadsázky lze říct, že právě pěstování, pražení, příprava a prodej kávy představují jeden ze základních pilířů celosvětové ekonomiky. Aby ne. Vždyť význam kávy převyší už jedině obchod s ropou a ropnými produkty...

Co vlastně pijeme?

Popíjení kávy má dlouhou tradici. Jenom v Evropě se pije už déle než čtyři sta let. Víme, že káva pomáhá i škodí, záleží na úhlu pohledu. Chemické složení kávy je skutečně bohaté. Káva obsahuje především kofein, kyselinu kávovou, chinovou, chlorogenovou, dále polysacharidy, tuky, vosky a poměrně vysoký podíl (až 13 %) proteinů. V kávě nalezneme také v průměru 4 % minerálních látek, především draslík, hořčík, vápník, mangan, fosfor a železo. Kofein není obsažen pouze v kávě, ale například také v čaji nebo energetických nápojích.

Po kávě (ne)usnete

Ačkoli je kofein návykový, není oficiálně uznán jako droga. Naopak. Skromná konzumace kofeinu může pomoci s celou řadou potíží. Jen pro příklad: zrychluje tepovou frekvenci, odstraňuje únavu, slabost, pomáhá při migrénách i astmatickém záchvatu. Jedním z největších mýtů, který souvisí s kofeinem, je oddálení spánku. Mnozí lidé pijí kávu především proto, aby zahnali ospalost. Málokdo však ví, že tento účinek je u každého člověka jiný a že například staří lidé po hrnku kávy pa-

radoxně usnou mnohem rychleji než bez něj. Díky kombinaci kofeinu a přítomného hořčíku dokáže jeden šálek kávy nabudit organismus i zmírnit křeče vyvolané fyzickým nebo psychickým vypětím. Nástup účinku je rychlý, obvykle do třiceti minut.

Káva – srdeční záležitost

Škodlivost kávy se uvádí zejména v souvislosti s rizikem vzniku infarktu myokardu. Stává se vám, že kdykoli si dáte kávu, pocítíte na chvíli jemný, nebolestivý tlak

3–5 šálků kávy denně nepředstavuje pro konzumenta žádné riziko. Vědci z univerzity v Torontu si tímto tvrzením však jistí nejsou. Poté, co server New Scientist přišel s objevem, že káva může zvyšovat nebo naopak snižovat riziko vzniku infarktu myokardu, vyplula na povrch problematika odbourávání kofeinu.

Lidem, kteří s odbouráváním kofeinu mají problém a vypijí denně dva až tři šálky kávy, hrozí vyšší riziko infarktu než ostatním. Mnohem hůře na tom jsou ale lidé se stejnou genovou výbavou, kteří vy-

Mohlo by vás zajímat:

Někteří sportovci si oblíbili kávu a kofeinové produkty kvůli lepší vytrvalosti. Pokud by však sportovec vypil během dvou hodin pět a více šálků kávy, v moči by mu bylo naměřeno 12 mikrogramů kofeinu na jeden mililitr. A to už je pro Mezinárodní olympijský výbor závažný důvod zaobírat se myšlenkou na sportovcovu diskvalifikaci.

v hlavě a zostří se vám zrak? Je to způsobeno zvýšeným průtokem cévních kapilár v mozku a oku. Kofein blokuje hormon, který rozšiřuje cévy, tudíž se nám cévy stáhnou. To může v krajním případě vyvolat akutní infarkt myokardu. Některé studie přišly se závěrem, že průměrné pití

pijí během dne více než čtyři kávy. Této skupině osob tak narůstá riziko infarktu z 34 % na 64 %. V klidu mohou být lidé, jejichž tělo odbourává kofein bezproblémově a rychle. Ti, pokud si dopřejí dva až tři šálky kávy denně, jsou údajně před infarktem chráněni o 22 % více než lidé stej-

né genetické výbavy, kteří kávu nikdy nepijí. Smutný fakt bohužel je, že téměř nikdo z nás neví, jak jeho tělo kofein odbourává, takže ani netuší, kolik kávy vlastně může pít. Odborníci považují za neškodlivý jeden šálek kávy denně, a to pro všechny typy lidí.

Kofeinová závislost

Přestože kofein za drogu oficiálně považován není, závislost si na něm lze vypěstovat snadno. Říká se, že závislost na kávě je spolu s kouřením nejčastější celosvětovou neřestí. Ostatně předávkování kávou není nic neobvyklého. Nelze přesně určit,

dílí celá řada faktorů. Jedním z nejvýznamnějších je kvalita kávových zrn. Kvalitní káva je samozřejmě dražší, ale ani některé kávy z řad těch levnějších není nutné rovnou zavrhnout. Káva je nápoj lahodný, povzbuzující, a když se umí pít, může být dokonce zdraví prospěšná. Není dobré prolévat se extra velkými kávami vždy, když jsme nervózní, podráždění nebo unavení a už vůbec se nedoporučuje pít velkého množství kávy nemocným lidem. Co naopak prospívá tělu i duši je udělat si z popíjení kávy soukromý rituál. Zastavit se, stočit všechny své myšlenky k příjemným věcem, vychutnat si silné kávové aro-

cukry. Míchání kávy například s meltou nebo cikorkou není zakázané, ovšem výrobek tím přestává mít hodnotu kávy a na etiketě musí být poměr těchto složek řádně uveden.

Jak uspěly instantní kávy v testu?

V loňském testu dvanácti různých instantních káv (sdružení dTest) dostala pomyslnou pětku pouze jedna z nich. Káva, která byla kvůli nedostačujícímu aroma, špatnému pražení, velkému množství nežádoucích látek i celkovému dojmu ohodnocena známkou „nedostatečně“, nepatří mezi nejlevnější, ba co víc – je mezi spotřebiteli velice oblíbená. Černou ovčí loňského testu se stala instantní káva Tchibo Family classic ve stogramovém balení. Rozbor odhalil dokonce i přítomnost plesnivých zrn, kvůli nimž se v kávě vyskytl jedovatý ochratoxin A. Ten je ostatně přítomný ve většině instantních káv, avšak jeho limit nesmí překročit 10 mikrogramů na kilogram. V této kávě ho bylo obsaženo přes dva mikrogramy navíc.

Nejlépe dopadly instantní kávy Carte Noire Arôme Absolu Arabica Exclusif a Davidoff Café Grande Cuveé Fine Aroma. Obě kávy dostaly dobré hodnocení a měly nejlepší chuť i aroma. Špatně si v testu vedly ani cenově přijatelnější kávy, například Coop Premium/café, Lidl GranArom/highland Gold nebo Billa clever/Gold. V testu obstály uspokojivě. Pomyslnou výbornou však nedostala ani jedna z dvanácti testovaných káv.

Zdroj: RNDr. Anna Strunecká, DrSc.,
prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc.:
Doba jedová. Triton, Praha 2011
www.dtest.cz; www.sme.sk
www.meranocaffe.cz; www.rozhlas.cz

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Věděli jste, že...

... kofein v kávě objevil v roce 1820 chemik Friedlieb Ferdinand Runge? Pocházel z města Vratislav a jako první popsal účinky kofeinu na lidský organismus.



jaké množství kávy je rizikové, protože i v tomto případě platí, že každý člověk je jiný. Předávkování kávou se ale dá snadno poznat, má totiž své specifické projevy, jako bušení srdce, neklid, nevolnosti a křeče, nadměrné pocení atd.

Český průměr

Češi na tom s pitím kávy naštěstí nejsou nejhůř. Z testu společnosti Tchibo, který se uskutečnil v roce 2011, vyplývá, že každý Čech vypije v průměru 330 šálků kávy ročně, což činí zhruba tři kilogramy kávy (test se netýkal spotřeby káv v restauracích a kavárnách). Tímto počtem spadáme mezi celosvětový průměr. To však není důvod ke skleslosti, ba naopak. Dobře totiž víme, že všeho moc škodí. K nejoblíbenějším druhům kávy u nás patří káva turecká.

Káva jako vyprošťovák

Mnozí milovníci kávy si neodpustí dát si jeden horký, voňavý šálek ihned po probuzení. Důvod? Nastartovat organismus anebo třeba srovnat si žaludek po včerejším flámu. Káva však nemá žádný prokazatelný vliv na rychlejší vstřízlivění a rozhodně nedokáže organismus, vyčerpání působením alkoholu, nijak pročistit. Umí tělo krátkodobě nabudit, se zbytky alkoholu si však rozhodně neporadí. Pít kávu na lačný žaludek se také nedoporučuje. Káva je nápoj velice agresivní, kromě toho, že narušuje stěny vyprázdněného žaludku, obsahuje také trávicí enzymy, takže člověku ještě více vytráví. Výsledkem bývá pálení žáhy, nevolnost a zrychlené vyprazdňování. Zažívací systém je velice choulostivý, a proto je dobré se po ránu nasnídat a raní kávu obohatit o mléko, které ji zjemní.

Budme gurmáni

Na tom, zda káva škodí, nebo naopak chutná a prospívá, se po-

ma a vypít svůj šálek o samotě nebo ve společnosti příjemných lidí, to je to, co dělá z kávy favorita.

Instantní káva – pochoutka, nebo náhražka?

Od roku 1938 si milovníci kávy mohou dopřát také její instantní podobu. Tento typ kávy je jemnější, méně výrazný a má celou řadu odpůrců. Instantní káva je totiž považována za méně kvalitní. Svým způsobem je toto tvrzení pravdivé. Hlavní surovinou instantní kávy jsou mletá pražená kávová zrna. Z podstaty výrobního postupu vyplývá, že člověk, který si dá instantní kávu, vlastně pije kávu podruhé vařenou. Proto se chutí ani vůni nemůže vyrovnat kávě čerstvě namleté.

Do instantní kávy výrobci s oblibou přidávají také cikorku, obilný slad, kávové slupky, mleté sušené figy, ... Tyto ingredience kávě na chuti rozhodně neubírají, a proto si jich laik ani nevšimne. Dobře je ale odhalí odborník, jelikož v kávě s příměsí těchto náhražek se objevují



Aditiva –

Naši prarodiče se s nimi za celé své dětství nesetkali. Proč by také měli? Maso se udilo, nakládalo do slaných nálevů, plody z vlastní zahrádky se pečlivě zavařily, brambory se uklidily do sklepa a domácí chléb byl samozřejmostí. Dnes si takový život málokdo umí představit. Většinu dne trávíme v kancelářích, hitem doby jsou rande ve fastfoodech a narazit v supermarketu na domácí potraviny je téměř zázrak. Zato se to tam hemží výrobky v lákavých pestrých barevných obalech, které jsou exkluzivní, exotické, trvanlivé – a plné jedů.



nebezpečná vymoženosť dnešní doby

Bez chemických látek by se současný potravinářský průmysl neobešel. Ne-ní divu. Aditiva*, ať už přírodní, anebo uměle vytvořená, dokáží prodloužit trvanlivost potraviny, zachovat její mikrobiologickou nezávadnost a velice často také vylepšit chuť, barvu nebo vůni. Všechny tyto aspekty odpovídají spotřebitelské poptávce, takže proč zákazníkům nevyhovět? Možná se ptáte: „Proč se tedy syntetická barviva nenahradí barvivy přírodními?“ Odpověď je snadná. Ačkoli nic není nemožné a přírodní barviva by se použít dala, výrobci jsou zásadně proti. Přírodní barviva jsou dražší a navíc méně stabilní než barviva vyrobená v továrnách.

Škodlivost „éček“ byla prokázána nejednou klinickou studií, i přesto se jim v potravinářském průmyslu stále báječně daří. Jedním z důvodů, proč se lidé éček nebojí, je nedostatečná informovanost o jejich nástrahách. Svět emulgátorů je pro většinu laiků španělskou vesnicí. Téměř na každé potravíně najdeme nějaké označení „E“, někde jich je víc, někde méně, ale nikde není psáno, že by vyloženě škodily. Tak kdo se v tom má vyznat? Pro lepší orientaci vám přinášíme stručný přehled toho, co všechno je tím obávaným „éčkem“ a jaký je význam zkratk na obalech potravin:

- Identifikace písmenem E je celosvětově užívané označení.
- Trojmístné číslo ukazuje, do které kategorie daná látka spadá. Může se jednat o antioxidant, barvivo, konzervant, kyselinu, regulátor kyselosti, tavicí sůl, kypřící látku, náhradní sladidlo, látku zvyšující chuť a aroma, zahušťovadlo, želírující látku, modifikovaný škrob, stabilizátor, emulgátor, protispékavou látku, odpěňovače, lešticí látku, látku zlepšující mouku.
- Potraviny s přídatnými látkami, které prokazatelně škodí lidskému organismu, musí mít tuto informaci uvedenou na obalu. A ta tam také je. Jenže obvykle napsaná malým písmem a velice, velice obrazně. Ve výsledku tak spotřebitel její nástrahy neodhalí.

Škodí hlavně dětem

Zdravotní problémy jsou spojeny s nadměrnou konzumací všech potravin, které obsahují „éčka“. Na listinu těch zdravotně závadných patří syntetická barviva **E100–182** a konzervanty **E200–290**. Ještě větší obezřetnost je však zapotřebí u výrobků, které obsahují některé z šesti nejhorších barviv. Jedná se o barviva **E122, E129, E102, E104, E110** a **E124**. Tato barviva prokazatelně narušují zejména dětský

organismus a od roku 2010 musí mít každý výrobek, v němž se nachází některé z výše zmíněných barviv, na svém obalu informaci o možných zdravotních rizicích. Důkazem o škodlivosti těchto „éček“ je nespočet studií. Jako příklad uvádíme studii z roku 2007, uskutečněnou na univerzitě v britském Southamptonu. Sešly se tu děti různých věkových skupin, aby za účasti učitelů řešily počítačové testy. V průběhu jejich aktivity jim byly podávány nejrůznější sladkosti a slazené nápoje, které obsahovaly některé z šesti škodlivých éček. Se vzrůstající konzumací těchto potravin zároveň klesala pozornost dětí. Nejhuře na tom byly děti ve věku tří, osmi, devíti a deseti let. Ohroženi jsou však všichni konzumenti. Nadměrná konzumace těchto barviv způsobuje hyperaktivitu, alergie, kopřivku, astma a mnohé další problémy. Může ale také výrazně zhoršit průběh některých již probíhajících zdravotních potíží. Kde tyto látky najdete nejčastěji?

- **E102 (tatazin)** – potravinářská žlutá používající se hlavně do hořčičné omáčky, čokoládových tyčinek, bonbonů a pudinků.
- **E104 (chinolinová žlutá)** – najít ji můžete především v cukrovinkách, čokoládových tyčinkách, pudincích a energetických nápojích.

- **E110 (žlutý SY)** – typické barvivo hořčic, pudinků, sušenek a bonbonů.
- **E122 (azorubín)** – najdeme ho opět v pudincích, cukrovinkách a lahůdkách.
- **E124 (košelinová červen)** – s oblibou se přidává do cukrovinek, pudinků a také do sladkého pečiva.
- **E129 (červen Allura)** – málokdo by řekl, že tato červen je často obsažena v müsli tyčinkách, dále také v čokoládových tyčinkách a bonbonech.

Ve hře je i BIO

Ani BIO výrobky nejsou bez poskvrny. Od 1. července 2012 se jejich prodej řídí novými, přísnějšími pravidly.



Ovšem i přísnost má své mezery. Zneužívání zkratk BIO nebo eko je zakázáno, BIO potraviny budou opatřeny garantem pravosti a na trh nesmí přijít bez označení platného pro celou EU (jedná se o lístek složený z dvanácti unijských hvězdiček neboli o logo pro ekologickou produkci). Podle nových opatření musí každá bio potravina obsahovat minimálně 95 % zemědělských surovin z ekologické produkce. Povoleno bylo 49 éček, například dusitan sodný (E250) nebo dusičnan draselný (E252). Tyto látky mohou být použity do masitých výrobků pro uchování jejich barvy a jako konzervant. Schválená je také guarová guma (E412), která je používána jako zahušťovadlo, a řada dalších přídatných látek, které se sice objevují na seznamu nevhodných látek, nejsou ale označovány za výrazně zdraví škodlivé.

Škodlivé látky se mohou vyskytnout v celé řadě dalších výrobků, jako jsou například jogurty, zmrzlina, sýry, pečivo, limonády, sirupy, ... Proto se spotřebitelům doporučuje řádně si přečíst složení každého výrobku předtím, než ho uloží do nákupního koše. Jenže doba klidným nákupům zrovna dvakrát nepřeje. Fráze: „Chvátám, chvátám, nemám chvíli klid“, už dávno není jen záležitostí postav z večerníku Včelí medvídky. Lidé v samém spěchu zapomínají na to nejcennější – na své zdraví. A tak zkrátka hodí do košíku to, co je jejich očím a jejich peněženke milé. A to je velká škoda. Zvláště pro ty, kteří vychovávají děti.

Zdroj: www.dtest.cz
časopis Moderní obchod (1/2010)

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz
www.europa.eu

Blogujte s MUDr. Jonášem

Zjistíte jste si všimli, že osobní blog MUDr. Jonáše změnil podobu i některé funkce a rubriky. Nestalo se tak z našeho plezíru, ale kvůli provozovateli a správci domény, jenž k 30. červnu všechny blogy zrušil. Podařilo se nám v rekordně krátkém čase všechny články MUDr. Jonáše a jiných odborníků, dotazy a odpovědi z poradny přenést na novou adresu www.josefjonas.blog.cz.

V rubrice MUDr. Jonáše odpovídá nyní naleznete odpovědi na dotazy přehledně zařazené do kategorií podle orgánů či obtíží. Toť posun k lepšímu oproti „starému“ blogu. Nejnovější články jsou v rubrice Aktuální články a souhrn všech dotazů a odpovědí, jichž bylo ve finále okolo šesti set, naleznete v sekci Střípky z ordinace. Dotazy je možno pokládat přes



okénko či komentovat přímo konkrétní článek. Věříme, že nový design i zjednodušenou funkčnost blogu oceníte návštěvností, která na původním blogu čítá za rok a čtvrt fungování parádních 50 tisíc.

Dotazy týkající se dětí směřujte prosím na diskusní fórum www.bambiklub.cz, poradnu Bambi klubu tamtéž nebo na „bambiklubácký“ Facebook.

Karolina Zarzycká

Informační e-mail v novém hávu

Mnozí z vás (a nesporně nás těší, že vás není zrovna málo) jste si již zvykli na to, že dostáváte do svých e-mailových schránek novinky o tom, co se právě děje v oblasti detoxikační medicíny. Vzhledem k rychle rostoucímu zájmu o tento typ komunikace jsme se rozhodli upravit systém rozesílání, aby byl pro vás přehlednější a zajímavější. Již od června tak dostáváte naše informační e-maily v nové podobě.

V čem tato změna spočívá? Příjemci na území České republiky doposud dostávali e-mailové novinky ze dvou zdrojů: ti, kdo se registrovali k jejich odběru na stránkách www.joalis.eu, dostávali novinky ze společnosti Joalis, a ti, kdo se přihlásili na stránkách www.joalis.cz nebo www.eccklub.cz, dostávali informace od firmy Economy Class Company, distributora přípravků Joalis.

Nově dostávají všichni registrovaní příjemci jednotný e-mail, který obsahuje důležité informace od obou společností dohromady. Nezáleží proto na tom, na kterých webových stránkách zaregistrujete svou e-mailovou adresu; máte vždy jistotu, že vám nic neunikne a budete mít všechny důležité informace o aktuálním dění v detoxikační medicíně včas a pěkně pohromadě v jedné zprávě.

Pokud dosud elektronické novinky nedostáváte a chtěli byste, stačí, když se přihlásíte na kterékoli z výše uvedených webových stránek prostřednictvím jednoduchého formuláře, který najdete vždy v dolní části stránek. Archiv starších newsletterů naleznete na stránkách www.joalis.eu v sekci O nás.

Budete-li mít jakékoli dotazy, neváhejte se na mě obrátit – kontakty naleznete v tiráži na str. 3.

Mgr. Petra Kotková



**Rozhovor
s MUDr.
Jonášem**

Astma, nemoc mnoha tváří

Může člověk (nelékař) sám odlišit astma od jiných dýchacích obtíží, např. od zápalu plic?

Astma, záchvatovitě onemocnění spojené s dušností a především s neschopností vydechnout, může mít zcela typický průběh, takže člověk velmi jednoduše zkonstatuje, jestli má astma, nebo nemá. Jako každá nemoc, i astma může probíhat v ne zcela typické podobě. Například dušnost se může projevovat v klidu s typickým záchvatem nad ránem (kolem čtvrté a páté hodiny ranní). Může se však projevovat pouze při námaze, tedy při takové námaze, při níž se člověk zadýchá (ale v tomto případě se zadýchává již po menší námaze a výraznějším způsobem). Astma může mít ale také podobu chronického kašle, který trvá netypicky dlouho, řadu týdnů až měsíců, anebo přepadává člověka náhle, bez jakýchkoliv stop další infekce. Obvykle je průkaz astmatu dán objektivním vyšetřením, a to spirometricky. Lidově řečeno pacient vydechuje do určitého měřicího přístroje, který měří jak rychlost výdechu, tak celkovou kapacitu výdechu. U astmatu je pravidelně tato hodnota snížena a výdech zpomalený. Tento výsledek však může nastat i u jiných onemocnění plic a dýchacích cest. Souhrnně lze říci, že se

v případě astmatu často setkávám s jasně stanovenou diagnózou, ale také se setkávám s potížemi, které ve skutečnosti mají astmatickou podstatu a nikdy jako astma diagnostikovány nebyly.

Proč se nejvíce astmatických záchvatů odehraje v noci, když je člověk paradoxně nejvíce v klidu?

Jak jsem se již zmínil, řada astmatických záchvatů probíhá nad ránem, a to proto, že podle orgánových hodin je právě tento čas dobou aktivity plic a tlustého střeva. Mezi pátou a sedmou hodinou přichází maximální aktivita střeva, mezi třetí a pátou hodinou je to aktivita plic. Jde především o aktivitu nervového systému ovládajícího dýchací cesty. Proto se v této době často odehrávají astmatické záchvaty. V noci se však mění účel funkce nervového systému. Víme, že mnohé nemoci včetně smrti přichází v noci, právě proto, že mozek naprosto mění svoji činnost.

Klasická medicína léčí astma kortikoidovými inhalátory, po nichž se většině pacientů podstatně uleví. Jsou však kortikoidy opravdu takový zážrak?

Lékaři mají v tomto případě velmi ulehčenou pozici, protože při chronických potížích s dýchacími cestami často podávají inhalační kortikoidy* a léky roztahující průdušky (bronchodilatancia), což jsou zároveň i hlavní léky pro astmatiky. My přesto můžeme nalézt problémy, které pro nás mají charakter typický pro astma, ačkoli nikdy nebylo diagnostikováno. Astmatici skutečně bývají odkázáni na kortikoidové inhalátory a musím říci, že v současné době se již inhalace těchto léků pokládá za natolik normální, že rodiče často zapomenou inhalaci kortikoidů uvést. Na moji výtku, že mi byla tato skutečnost zamlčena, často odpovídají: „Ani jsme si na to nevzpomněli, vždyť to dneska dělá každé druhé dítě, tak je to asi normální.“ Po inhalaci kortikoidů se obvykle zlepšují hodnoty spirometrie a samozřejmě subjektivně se těmto lidem uleví. Ačkoliv

jde o lokální použití kortikoidů, mívá přesto při dlouhodobém užívání velmi negativní dopad jak na kvalitu kostí dotyčného člověka, tak také na funkci nadledvinek, stav imunity, má vliv na zadržování vody v organismu a hormonální funkce vůbec. To ovšem nebývá pacientům u lékaře nijak zvlášť zdůrazňováno.

Existuje z hlediska detoxikační medicíny nějaká souvislost mezi astmatem a alergií?

Spojení astmatu a alergie není tak zcela jasné, jak je uváděno. Skutečnost je taková, že alergici se mohou postupně propracovat až k tzv. *asthma bronchiale* neboli průduškovému astmatu. Zároveň je znám například dermorespirační

alergie se může vyskytnout bez přítomnosti astmatu... Mohou se ale také objevit společně. Takový průběh bývá poněkud komplikovanější. Ona komplikovanost spočívá v tom, že zatímco samotné astma je způsobeno kontrakcí (sevržením průdušek), při alergii velmi často vzniká zánět sliznic dýchacích cest. Kombinuje-li se zánět s kontrakcí, je průběh nemoci velmi nepříjemný a závažnější. Samotný alergický stimul pak může celý astmatický záchvat rozjždět. Není to však hlavní důvod k tomu, abychom hledali vždy spojení mezi těmito zdravotními problémy.

Astma je spojeno s okruhem plic. Které toxiny naměříte astmatikovi nejčastěji?

„Lze říci, že u astmatika, který navštíví moji poradnu, vystupují zcela suverénně. Sebevědomě mu říkám, že astma bude odstraněno, jestliže vydrží dobu, která je nutná pro odstranění všech toxinů z příslušných struktur.“

syndrom (člověk trpí atopickým ekzémem a v této souvislosti se u něj projeví i astma). Detoxikace přináší poměrně jednoznačné vysvětlení. O těchto nemocech, ať už o alergiích, astmatu i atopickém ekzému, rozhoduje mozek. Konkrétně ta část mozku, kde se nachází centra problémů velmi blízko u sebe. Jestliže se mozek zatíží nějakým toxinem organického či anorganického původu anebo ložisky, velmi často je rozsah dopadu tohoto toxinu větší, tedy rámcově postihuje všechny příbuzné struktury určité oblasti. A to se stává v mozku, takže může zároveň být toxicky poškozeno centrum pro vznik alergie, centrum pro vznik astmatu, eventuálně centrum pro vznik atopického ekzému. Z toho důvodu se tyto problémy vyskytují velmi často spolu, ale nemají ve skutečnosti nic moc společného. Astma se může vyskytnout naprosto bez alergie,

Astma vůbec nemusí být spojeno pouze s okruhem plic, ačkoli právě tento okruh je velice častý. Pro astma je však typický okruh jater, tedy játra, žlučník. Tento okruh ovládá právě zmíněná centra (např. pro alergii v mozku, ale také centra důležitá pro vznik astmatu). Velmi časté spojení s toxiny v okruhu plic je logické. Astmatickými problémy je člověk stresován, pociťuje je v oblasti plic, a jak je známo, stresovaný orgán kumuluje toxiny. Ovšem dýchací okruh již bývá toxicky zatížen primárně a v dětském věku je to nejčastěji zatížený okruh ze všech okruhů pentagramu. Nelze říci, které toxiny jsou nejčastější. Obvykle se totiž u astmatického onemocnění vyskytuje celá řada z nich. Pochopitelně se mohou vyskytnout mikrobiální ložiska, a to jak v centrech mozku, tak přímo v dýchacích cestách i v dalších strukturách nervového systému. Můžeme se setkat



MUDr. Jonáš radí Kortikoidy a detoxikace

Pokud je člověk nucen brát kortikoidy, například na astma nebo chronickou bronchitidu, je vůbec detoxikace účelná? Nebo by bylo třeba tyto léky při detoxikaci vysadit, eventuálně vysadit ještě nějakou dobu před detoxikací?

Milada D.

Při detoxikaci není třeba vysazovat žádné léky. Užívání léků detoxikaci nijak nezpomalí ani neohrozí. Nevadí nám dokonce ani kortikoidy.

Chronická plicní obstrukce

Jak postupovat s detoxikací u klienta s diagnózou emfyzém plic chronický obstrukční?

Helena M.

Klient nesmí při této diagnóze požívat nic vyrobeného z kravského mléka. Pro detoxikaci při tomto problému je dobré následovně užívat tyto preparáty: **RespiDren, LiverDren, Cranium, MindDren, EviDren, PEESDren, Nodegen, Metabol, Metabex.**

i s anorganickými toxiny, a to především s toxickými kovy. Astma je totiž onemocnění, při kterém vzniká elektrické dráždění, a jak víme, pro kovy je typická elektrická vodivost s následným poškozením nervového systému. Můžeme se však setkat i s organickými toxiny, respektive se s nimi setkáváme zcela pravidelně. Jejich role v detoxikaci je ještě poněkud tajemná a mnohé detoxikační systémy s nimi vůbec nepočítají. Jsou však velice důležité. Nervová tkáň může být poškozována nakonec i metabolickými toxiny, především toxiny vznikajícími v důsledku poruch metabolismu kravského kaseinu a pšeničného glutenu. Musíme tedy hledat druhy toxického zatížení a odstranit je.

Může se stát, že klientovi s diagnostikovaným astmatem nenaměříte toxiny žádné? Jak potom probíhá detoxikace?
Pokud má člověk skutečně astma, nemůže se stát, že by v sobě neměl žádné toxiny. Má sílu, mé přesvědčení, které vznikalo několik desítek let, pramení z toho, že každý zdravotní problém má svůj toxin. A ještě nikdy se mi nestalo, že bych tento toxin neobjevil a že bych určitý konkrétní toxin nemohl dát do souvislosti se zdravotním problémem.

Jaké jsou příčiny vzniku astmatu? Může to být například dlouhodobý stres?

Je známo, že hromadění toxinů vždy souvisí s lidskou psychikou a pochopitelně také s dispozicemi, které do velké míry rozhodují o lokalizaci těchto toxinů. Je-li astma v rodině, bude to znamenat, že i u některého z potomků hrozí nebezpečí hromadění toxických látek ve strukturách, které o astmatu rozhodují. Stres patří mezi emocionální problémy, dlouhodobý stres vyvolává chronický emocionální dyskomfort, obavy, strach, nejistotu. Mnohdy je vyvolávajícím momentem *asthma bronchiale* infekce z dýchacích cest a plic. Znáám klienty, u kterých astma propuklo po prodělaném zápalu plic. Je to pochopitelně opět stresové onemocnění pro určitý systém, toxiny, které produkují původci zápalu plic (viry, bakterie), jsou

zároveň i toxiny, které mohou zhoršit celkové toxické zatížení právě tohoto systému.

Mnoho lidí zastává názor, že astma je pouze tělesným projevem lidské nesvobody, nemožnosti svobodně vydechnout, projevit se. Jaké emoce jsou s touto nemocí podle vás nejvíce spojeny?

Emocionální výklad každé nemoci, tedy i astmatu, je možný a řada lidí o něm hovoří. Z mé zkušenosti vyplývá, že nemá smysl rozebírat s klienty složitou emocionální podstatu problému. Smysl má umění vyhledat v té změti slov a vět o emocích jedno jediné, které bude pro dotyčného typické. Obecně platí, že takto nemocný člověk se nerad podřizuje nějakému režimu, systému, drillu. To skutečně bývá typické pro vznik astmatu. Postihuje to vlastně skoro všechny děti. Jenže ne všechny děti ten nedobrovolný přechod od svobody a obdivu k povinnostem, úkolům a disciplíně odnesou astmatem. Mnozí si z tohoto těžkého období odnesou třeba záněty dýchacích cest s poškozením imunity.

Dá se astma pomocí detoxikace trvale odstranit?

Ano, astma se dá pomocí detoxikace trvale odstranit. Lze říci, že u astmatika, který navštíví moji poradnu, vystupují zcela suverénně. Sebevědomě mu říkám, že astma bude odstraněno, jestliže vydrží dobu, která je nutná pro odstranění všech toxinů z příslušných struktur. A myslím, že se mi to také vždy povedlo. Dnes máme detoxikaci astmatiků propracovanou do nejmenších detailů, takže o úspěchu nepochybuji. Další podstatné informace se dozvíte v Galerii preparátů. Oba tyto články si spojte dohromady a budete mít jasný přehled o tomto velmi častém onemocnění, které v České republice postihuje několik stovek tisíc lidí.

Ptaly se: Mgr. Petra Kotková

Mgr. Alena Rašková

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

aktuálně

Soutězte s Bambí klubem

Slíbené odměny pro prvních třicet registrovaných členů Bambí klubu byly již rozdány, ale není třeba házet notebook do žita: trička, deštníky, pastelky či magnetky se šnekem Bambíkem můžete získat i jinak. Stačí, když se přihlásíte do některé z našich soutěží, v nichž se hraje právě o tyto ceny.

V průběhu prázdnin jste mohli posílat fotografie svých domácích mazlíčků do soutěže s názvem Máte doma Snoopyho nebo Garfielda? Děti zase mohly soutěžit v kreslení šneka Bambíka. Dostali jsme obrázky nano-šneků, kteří jsou neviditelní, šneků schovaných v lidských domečcích, takže ta-

ké nejsou vidět, jiní šneci jsou zase opravdu pěkně vyvedení – barevně a s vykulenými kukadly. Vítězové už jsou známi, jejich soutěžní příspěvky si můžete prohlédnout na našem webu www.bambiklub.cz.

Dlouhodobě probíhá soutěž s názvem Vyfoť svoje dítě, v níž je vítěz vyhlašován každý měsíc. V červenci vyhrála fotografie Dneska si budeme hrát na doktory, kterou pro vás přetiskujeme. Autorka získává tričko se šnekem Bambíkem.

Všichni v Bambí klubu jsme nadšeni z množství příspěvků, které docházejí a jež jsou pro vás ke shlédnutí na webu www.bambiklub.cz. Tam najdete také pravidla nové soutěže, kterou vyhlašujeme na měsíc září. Ponese se v dozvucích léta a bude se jmenovat Letní foto ohlédnutí. Zapojte se také – ceny se šnekem Bambíkem čekají téměř na každého z vás.

Vítězná fotografie: Dneska si budeme hrát na doktory



Váš tým Bambí klubu





↑ Strom Bo

Strom, který nese všeuzdravující ovoce

Přeloženo do prastarého jazyka živelů, představuje **Země** ženský princip v nás, zatímco **Nebe** zosobňuje princip mužský. Vysoký urostlý strom zajišťuje spojení mezi Nebem a Zemí, spojení muže a ženy, harmonicky vyladěné propojení mužského a ženského principu v nás.

Již od dětství mne při četbě pohádek a mýtů poutala představa pohádkového stromu, který plodí uzdravující ovoce. Když toto blahodárné ovoce nemocný sní, nejen že se hned uzdraví, ale mnohý člověk dokonce omládne a stane se šťastnějším. Co se pod tím v pohádkách skrývá za tajemství? Vždyť pohádky a prastaré ságy v sobě vždy ukrývaly klíče k odemykání nejruznějších tajemství a nabízely ozdravné cesty do hlubin zraněné a bolavé lidské duše!

V nedávné době, když jsem se do hloubky zamýšlel a meditoval jsem o úloze archetypů (*živlové praobrazy na citové rovnováze člověka*), mi najednou význam živoucího stromu, lépe řečeno jeho před-

stava odrážející se jako obraz v mém mozku, začal být zřetelně jasný. Zatímco s Nebem a stromem (*prvek dřeva je v čínské medicíně spojován s okruhem jater*) spojíme mužskou emoční výbavu, tedy výbušnost, zdravou kreativitu, přiměřenou agresivitu a akčnost, se Zemí (*prvek hlíny je v čínské medicíně spojen s okruhem sleziny*) se pojí ženská emocionalita, tedy starosti o potravu, o děti, rodinu, přírodu, přemýšlení, rozebírání starých témat, ... Jedno bez druhého přitom nemůže existovat, potřebuje se, vyhledává se, tvoří na určité úrovni emocí dva protipóly přitahující se vzájemně jako magnet. Každý pól je jiný, ale dohromady tvoří fungující a dynamický celek.

Uvnitř limbického systému, tedy uvnitř toho nervového systému, který člověku zajišťuje někdy příjemné a jindy nesnesitelné pocity, je naprogramována hra podobná dětské losovací hře kámen-nůžky-papír. Na rozdíl od ní tato božská hra týkající se lidského mozku, podle které fungují mezi-

Dnešní díl Umění emocí začneme hádankou: „Co je největší na světě? Vyrostlo to ze Země a má to nejbližší k Nebí.“ Odpověď je jednoduchá. Je to vysoký strom. A vskutku, v živé přírodě nenajdeme nic, co by bylo vyšší než strom...



lidské a společenské vztahy, používá pět archetypů: **kámen** (kov)-**voda-oheň-země** (hlína)-**dřevo** (strom). Tyto jednotlivé prvky – podobně jako ve hře kámen-nůžky-papír – ovládají anebo ruší jeden druhého. Dva nemohou na jednom místě vzájemně setrvat, neboť jeden prvek vyruší ten druhý. Dosadíme-li za každý prvek základní lidské pocity, dotkli jsme se tím velkého tajemství lidské duše. Pochopili jsme totiž základní vztahy a pravidla mezi jednotlivými emocemi, kdy jedna vytlačuje z vědomí druhou.

Právě obraz **stromu** zasazeného do hlíny je tím praobrazem a živlem, který hlínu využívá, roste z ní, přeměňuje se ze země do stromu. V překladu z řeči prvků do řeči emocí stejně tak starosti, myšlenky na jídlo, strnulé a často obtížné myšlenky na hmotné věci, neustálé vnitřní monology, které vlastně vůbec nikam nevedou, **zastavuje** emocionální protipól dřeva, tedy zdravá výbušnost, vnitřní napětí, které pohání ke zdravé akci, asertivita, přiměřená a vhodně projevená agresivita, rozpínání, růst. Vraťme se ale zpět k původní myšlence. Jasná představa zdravého stromu je tím „přepínáčem“, který pomáhá osvobodit ustrnulé zemité lidské pocity a myšlenkové smyčky. Tím umožňuje člověku vyjít ze svého bludného středu a povznést se směrem vzhůru. Tedy pokud dotyčný chce...

Mnohokrát jsem se za poslední dobu přesvědčil a vyzkoušel jsem si, jak běžné lidské činnosti spojené s prvkem dřeva odpoutávají mysl od starostí, kterými je člověk zatížen. Chceme-li si to vyzkoušet, není třeba jít hned objímat stromy, jak to možná dělá Miloš Zeman na Vysočině. Stačí třeba zajít do skleníku a přesazovat sahláty. Nebo zasadit hrášky do hlíny na záhon. Sázet ovocné stromky nebo založit vinohrad. Vzít psa na procházku, projít se po lese a jen tak mimoděk vnímat smrky a borovice. Anebo si pouze živě představovat některou z těchto činností, to když sedíte v kanceláři a žádnou z výše nabízených možností nelze v tu chvíli uskutečnit.

Kouzlo funguje pouze tehdy, jsou-li ve správný okamžik smíchány správné substance. Tedy tehdy, když mág přimíchá k právě prožívaným starostem teď, právě teď a v tomto okamžiku obraz stromu. Jinak se alchymistická reakce nemůže zdařit.

Člověka neustále napadají myšlenky na věci, které by měl udělat, ale neudělal. Dotyčný se jich nemůže zbavit. Jsou to ty vtíravé a stále se opakující obrazy NĚČEHO. Nepřestanou, stále se vracejí, dokud TO

konečně neuděláte. Do té doby se nápady přesouvají do oddělení výčitek. Pokud TO nebylo zapomenuto, ale stále se TO člověku vrací a připomíná, pak je nejvyšší čas na realizaci nápadu...

Existuje písemně dochovaný nejstarší strom na světě. Nachází se v ostrovním státě Srí Lanka (*dříve Ceylon*) u Anuradhapury, někdejšího sídla srílanských králů. Je to obrovský listnatý strom příbuzný fíkovníku (*Ficus religiosa*), který se rozkládá, snad pro svůj velký věk, spíše do šířky než do vý-

val odněkud z koutů exotické Indie až do Evropy, aby byl posléze zasazen do příběhů ve sbírkách pohádek (*zmiňme na prvním místě pohádky bratří Grimmů, ale také například Erbenovy pohádky*), pak to



↑ Květina pro Buddha

← Vstup ke stromu Bo

→ Promenáda k Bo stromu

→→ Všudypřítomné opice

musí být právě tento strom ze Srí Lanky. Připomeňme si úryvek z pohádky o Plaváčkovi ze sbírky Karla Jaromíra Erbena:

Potom přišel (Plaváček, pozn. aut.) k nějakému městu, ale bylo sešlé a smutné. Před městem potkal stařečka, měl v ruce hůl a sotva lezl.

„Pozdrav pánbůh, šedivý stařečku!“

„Dej to pánbůh, pěkný mládenečku! Kam tudy cestou?“

„K dědu Vševědu pro tři zlaté vlasy.“

„Aj, aj, na takového posla tu dávno čekáme. To tě hned musím dovést k našemu panu králi.“

Když tam přišli, řekl král: „Slyším, že jdeš s poselstvím k dědu Vševědu. Měli jsme tu jabloň a ta nesla mladíci jablka. Když někdo jedno snědl, třeba nad hrobem, omládl zas a byl jako jinoch. Ale dvacet let nenese jabloň ovoce žádného. Slíbíš-li mi, že se děda Vševěda zeptáš, je-li nám jaká pomoc, odměním se ti královsky.“

*Plaváček slíbil a král ho milostivě propustil.**

Odpovědi se Plaváčkovi dostane prostřednictvím matky děda Vševěda, která je v příběhu zároveň i jeho sudičkou. Plaváčkovi slíbí, že se děda Vševěda na uzdravení jabloně zeptá.

Když stařeček (děd Vševěd, pozn. aut.) usnul, vytrhla mu babička (Plaváčkova sudička a matka Vševěda, pozn. aut.) druhý zlatý vlas a hodila ho na zem.

„Což zase máš, matko?“

„Nič, synáčku, nič! Zdálo se mi o jednom městě, měli tam jabloň, nesla mladíci jablka; když někdo zestárnul a jedno snědl,

omládl zas. Ale teď dvacet let nenese jablono ovoce žádného. Je-li jaká pomoc?”

„Snadná pomoc,” řekl děd Vševěd. „Pod jabloní leží had, užírání síly. Ať hada zabijí a jablono přesadí. Ponese zas ovoce jako prve.”*

Dosažení osvícení je podle mne schopnost zcela se zřeknout vlastních přání a tužeb a odpojit se od všech myšlenek, které nás napadají, od všech rozumových úvah, které se nenápadně a potichu ukrádají do mysli, usídlí se tam a nechtějí odejít. Právě osvícení je stavem, kdy se člověk vyprázdňuje od myšlenek, aby mohl být naplněn. Je to povznášející stav, v němž se **Mysl** přepíná na **Srdce**. Ten, kdo třeba jen na chvíli okusil tento stav prázdnoty a zároveň slastné plnosti,



dosvědčí, že stojí za to o tento stav usilovat. Lze k němu dojít podle učení buddhismu střední cestou, tedy cestou zbavenou všech extrémů, cestou prožívání každodenní reality během žití našich civilních životů. Nemusí se tedy nutně jednat o cestu asketickou a mnišskou.

Podle tradičních buddhistických textů Buddha – Siddhartha Gautama při svém osvícení strávil před stromem Bo celý týden. Seděl zde bez jediného pohybu očí, jen se upřeně a s vděčností rozplýval v představě stromu. O síle jeho prožitku svědčí mimo jiné i fakt, že mezi pěti posledními přáními Buddhy na jeho smrtelné posteli bylo, aby se právě odnož z Bo stromu dostala na Ceylon a tam byla po jeho smrti zasazena.

Jedno přání, které v sobě nosím již řadu let, se mi vyplnilo v únoru roku 2012. Podíval jsem se na Srí Lanku k onomu nejstaršímu stromu na světě. Obraz tohoto stromu mě v minulosti neustále doprovázel a nezmizel, dokud jsem nenavštívil Anuradhapuru na Srí Lance. V paměti mi utkvěla představa kobry, která má údajně

vyšplhat do koruny stromu, pokud má poutník štěstí.

Návštěva Anuradhapury přináší obrovský zážitek. Jako dávné sídlo srílanských králů je plná nejrůznějších památek, a to jak civilních (královských), tak sakrálních. V královské době zde žilo mnoho tisíc buddhistických mnichů, kteří prosycovali celé okolí zřetelným duchovním nábojem, čehož si přicházející poutník okamžitě všiml. Nachází se zde také například dagoba (stúpa) Jetavana, vystavěná ve třetím století našeho letopočtu králem Mahasenou. Ve své době to byla třetí nejvyšší stavba na světě. Překonal ji pouze dvě egyptské pyramidy. Dagoba je vystavěna pouze z cihel a do dnešní doby zůstala největší cihlovou stavbou na světě.



Řidič auta nás vysazuje před promenádní cestou k Bo stromu. Odtud už lze jít jenom pěšky. Sundávám si sandály a zkouším jít po kamenné dlažbě rozžhavené poledním sluncem. Dlažba rozpáluje chodidla a nelze na ní bosou nohou příliš dlouho setrvat. Zkouším plynulou chůzi po vzoru buddhistického meditačního cvičení, které mě loni učil jeden můj známý srílanský jogín. Funguje to. Jakmile se má mysl začne soustředit na samotnou chůzi, dlažba pálí jaksi méně.

Po stranách promenády jsou vysázeny stromy, pod nimiž se nacházejí nejrůznější sošky a buddhistická vyobrazení. Ve stínu stromů posedávají nebo postávají opičí tlupy a čekají na nějaké jídlo od turistů. Když se snažím k jedné opici přiblížit, zlostně sykne a vycení zuby. Dává nám jasně najevo, kdo je tady pánem. Opice jsou nebezpečné a není radno se k nim přiblížit. Jejich nejčastější stravou jsou květiny z obětí darů pro Buddhu, ke kterým v žádném případě nemají takový respekt jako lidé.

Už jsme na konci areálu a vcházíme do komplexu stromu Bo. Mohutný strom je vidět již z velké dálky. Průvodce nám sděluje, že strom byl v minulém století poničen požárem z vonných olejů a kvůli tomu je od té doby přísně strážěn, takže až zcela k němu se nedostaneme. Tedy nelze se dotknout jeho kmene. Při vstupu do areálu dostáváme květiny, abychom je donesli ke stromu pro Buddhu. Každý přichodí je za

dobrovolný a mnohdy symbolický příspěvek dostává, nesluší se přijít ke svatostánku bez květin.

Máme smůlu, svatyně, která bezprostředně obklopuje Bo strom, je zavřená, protože je polední pauza. Bude otevřeno až za hodinu. Průvodce nás popohání, abychom už odjížděli, trochu pospíchá... Není divu, byl zde již mnohokrát. Nám ale najednou přichází líto, že bychom se Bo stromu nemohli přiblížit co nejvíce, jak jen to jde. Sdělíme tedy průvodci naši prosbu počkat na otevření centrální svatyně. Ve stínu obklopujících stromů, přeplněných pestrobarevnými modlitebními praporky, sedíme téměř hodinu v přítomnosti po starších meditujících sinhálských žen. Sedí po celou dobu naší přítomnosti ve stínu přilehlého stromu zcela nehnutě a se zkříženými nohama. Meditují. Pofukuje jemný vítr, který si něžně pohrává s praporky přivázanými na větvích stromů. Jsou na nich napsány prosby přicházejících poutníků.

Konečně je otevřeno. Všichni najednou se snaží dostat dovnitř. Vystojíme si frontu a dostáváme na pravou ruku náramek z bavlněného bílého provázku. Vnímáme nepopsatelnou atmosféru Bo stromu. Toto místo sálá neskutečně mírovou, posvátnou a uklidňující energií. Ta je ještě umocněna silou dobrého úmyslu, s nímž sem již po staletí chodí zástupy poutníků z celého světa. Takových míst je na světě málo.

Přivezl jsem si z tohoto místa velký list ve tvaru srdce, který ze stromu spadl. Tím jsem se dotkl Bo stromu...

Racionalita, rozum, kterým chce moderní západní člověk zachraňovat svět a planetu Zemi, jako by byl tou překážkou, rušitelem, který nedovolí člověku propracovat se ke své vlastní přirozenosti. Jako by rušil přirozenou spontaneitu a lidskou bezprostřednost prostou všech kalkulů. Jako by nedovoloval jasným myšlenkám v podobě **dobrých** nápadů zasáhnout lidskou mysl.

V pohádkách se praví: „*Sněž kousek hada a porozumíš řeči zvířat.*”

Děti mají schopnost rychle se naučit mateřský jazyk. Když jsou malé, jsou více spontánní a nepřemýšlejí tak jako dospělí o mnohých věcech. Jakmile začnou příliš přemýšlet, ztrácí schopnost spontánního učení se a vyjadřování. Obraz hada a stromu, jak znázorňují nejrůznější obrazy ze zcela různých koutů světa, je tedy tím pravým obrazem, který vrací člověka do původní spontaneity a emocionální přirozenosti.

Ing. Vladimír Jelínek

Fotografie: Ing. Vladimír Jelínek

* K. J. Erben: *Zlatá kniha pohádek.*

Fragment, Praha 2009

V dnešní době se jen málokterá činnost obejde bez náležité mediální propagace. Způsob, jakým terapeut prezentuje své služby, však musí zachovávat určitá pravidla, a to zejména legislativní.

Mějme na paměti, že případné pochybení v tomto směru může v konečném důsledku poškodit jak dobré jméno celé metody, tak i všechny jednotlivce, kteří s ní dennodenně pracují.

Reklama na doplňky stravy

Jak tedy na reklamu v mezích zákona?

V první řadě je třeba připomenout, že preparáty Joalis jsou schváleny jako **doplňky stravy** (dále DS), nikoliv jako léčivo (s výjimkou řady Bambi Oil, která patří mezi kosmetické přípravky). V následujícím textu uvedeme, čím se DS a léčiva liší z hlediska tvorby reklamy, co je třeba dodržovat a na co je třeba dát pozor.

DS si dle našich zákonů **nesmí** v reklamě „přisuzovat vlastnosti prevence, léčby nebo vyléčení lidských onemocnění nebo takové vlastnosti naznačovat“. Nesmí ani naznačovat, že nahrazují léky nebo zdravý způsob života, a nesmí používat medicínskou terminologii.

Reklama na DS **musí** obsahovat zřetelné označení „Doplňek stravy“. Toto označení musí být dostatečně viditelné a čitelné, jeho text musí být výrazný, v TV spotu musí

být umístěn dostatečně dlouho a u tiskové reklamy není vhodné jej uvádět svisle.

Reklama na DS nesmí:

- odkazovat na nekonkrétní klinickou studii
- klamat spotřebitele (popisem vlastností, složení, účinků apod.)
- tvrdit, že doplněk stravy má zvláštní vlastnosti, mají-li je i ostatní
- prezentovat schopnost prevence, ošetřování, léčby (ani naznačovat)
- obsahovat tvrzení prohlašující nebo naznačující, že vyvážená a různorodá strava nemůže poskytnout dostatečné množství živin

Výživová a zdravotní tvrzení musí splňovat tato kritéria:

- tvrzení musí být pravdivá a vědecky podložená

z deníku terapeuta

Karolína přišla na základě reference, že v rámci metody C. I. C. pracujeme

s dýchacím ústrojím. Je jí lehce přes 30 let a pracuje jako poradkyně na volné noze. Kolem 25. roku života se u ní projevil astma, v době, kdy žila delší čas v domě plném plísní, což bohužel zjistila příliš pozdě.

Po určení lékařské diagnózy započala léčbu skládající se z protizánětlivých a úlevových preparátů. Záchvaty se vyskytovaly obvykle po větším stresovém či emočním vypětí, občas i vlivem prашných zevních podmínek – ale ve skafandru běžně nechodíme, že?

Začaly jsme pracovat s jaterním okruhem a na něj navazujícím nervovým systémem, věnovaly jsme se také systému respiračnímu i konkrétním zátěžím v něm. Dále byla s Karolínou i trochu větší práce ve smyslu

Volně dýchat

harmonizování souvisejících emocionálních programů a na závěr jsme věnovaly pozornost centrální nervové soustavě a příslušnému regionu odpovědnému za naše imunitní odpovědi a také patřičným částem vegetativního nervového systému.

Již z tohoto výčtu je jasné, že nešlo o dvě kúry, ale byl to proces asi roční detoxikace, který, alespoň prozatím, přináší pro Karolínu velmi příjemné výsledky. Dle jejích slov neměla poslední dva měsíce záchvat, dobře se jí nejen dýchá, ale i sportuje a s větší chutí do života se pouští do nových projektů v rámci své práce. Obě jsme teď zvědavé, jak dopadne kontrolní lékařské vyšetření.

Ing. Radka Krejčová

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

- musí existovat dostatečně vysoké/snížené množství určité látky v doplňku stravy
- látky obsažené v doplňku stravy musí být využitelné pro organismus
- musí existovat reálná možnost konzumace potřebného množství doplňku stravy
- srozumitelnost tvrzení pro průměrného spotřebitele (tj. spotřebitel, který má dostatek informací, je v rozumné míře pozorný a opatrný, a to i s ohledem na sociální, kulturní a jazykové faktory)
- zdravotní tvrzení DS musí být mimo rámec medicínských tvrzení a musí používat jen obecná zdravotní a nikoliv medicínská tvrzení. Nesmí použít konkrétní nemoci, léčbu a prevenci, ale obecné příznaky, kterým by se dalo předcházet (např. „pro zdravé kosti je...“)

Výživová a zdravotní tvrzení nesmí:

- být nepravdivá, dvojsmyslná nebo klamavá
- vyvolávat pochybnosti o bezpečnosti nebo výživové přiměřenosti jiných výrobků
- nabádat k nadměrné konzumaci nebo takovou nadměrnou konzumaci omlouvat
- přímo či nepřímo uvádět, že vyvážená a různorodá strava nezajistí přiměřené množství živin
- zneužívat motiv strachu

Nevhodná slova (dle SÚKL): léčit, hojit, odstraňovat, zmírňovat, zastavovat, na-

pravovat, ošetřovat, předcházet, obnovovat, opravovat, eliminovat, účinkovat

Vhodné výrazy (dle SÚKL): blahodárny, příznivý, revitalizující, uvolňující, osvěžující, vzpružující, povznášející, utišující

Pro názornost uvádíme ještě některé nejčastější prohřešky reklamy na doplňky stravy (citováno dle níže uvedeného článku):

- prezentování schopnosti prevence, léčení, ošetřování
- zmiňování léčivých vlastností (účinnosti) složek výrobku (není možné uvádět, ani pokud jsou podloženy relevantními vědeckými průzkumy – o účinnosti se u potravin nesmí hovořit)
- jsou uváděny i klamavé údaje (např. neprokázané účinky a složení)
- odkazy na nerelevantní klinické studie (v rozporu se zákonem); tím prodeji navozují dojem, že i jejich přípravek, u něhož zmiňují (ale nikde neprokazují) podobné složení (nikoli stejné množství, sílu a formu), musí být také účinný
- zneužití autority MZ ČR
- doporučení lékaře (osoba v bílém plášti); v reklamě na širokou veřejnost není přípustné, aby přípravek doporučovaly osoby, které by díky svému skutečnému nebo předpokládanému společenskému postavení mohly podpořit spotřebu léků. Vedle vědců a zdravotnických odborníků se tak zákaz rozšířil i na jakékoliv jiné autority, které by díky svému skutečnému nebo předpokládanému společenskému postavení mohly podpořit spotřebu léků.

Jedná se například o umělce, herce, zpěváky, politiky, sportovce, moderátory apod.

- odkaz na nákup v lékárně
- text „doplňek stravy“ úplně chybí nebo je nezřetelný
- pokyn UST-30 (platný od 1. 8. 2008)

Reklama se přitom hodnotí podle celkového vyznění (příběh, grafika, texty, prostředí, účinkující, doporučení atd.).

Zájemcům o podrobnější informace včetně odkazů na příslušné zákony a nařízení doporučujeme článek s názvem Klamavá reklama na doplňky stravy (www.svo-pl.cz/reklama.php), z něhož pocházejí i údaje uvedené v tomto textu. Prosíme, berte na tato fakta zřetel a mějte je na paměti při zadávání jakékoli reklamy.

MUDr. Josef Jonáš

k zamyšlení

Sny

Rabín Bunam vypráví mladým, kteří k němu přicházejí, příběh rabína Ezechiela, syna rabína Jekela z Krakova. Po létech bídy a trápení, které však nijak nepoznamenaly jeho důvěru v Boha, dostal Ezechiel ve snu příkaz, aby šel do Prahy a tam hledal poklad pod mostem, který vede ke královskému paláci.

Když se sen opakoval už potřetí, Ezechiel se vydal na cestu a pěšky došel až do Prahy. Most však byl ve dne v noci hlídán stráží a Ezechiel neměl odvahu kopat na označeném místě. Přesto se na most vracel každé ráno a chodil po něm sem a tam. Nakonec kapitán ze stráže, který sledoval jeho počínání, k němu přistoupil a přátelsky se ho zeptal, jestli něco neztratil nebo jestli na někoho nečeká. Ezechiel mu vyprávěl svůj sen, který ho vyslal z jeho vzdálené země až sem. Kapitán se začal smát: „A ty, ubožáku, jsi uvěřil tomu snu a přišel jsi až sem? Ha, ha, ha. Jak můžeš věřit snům? Představ si, že i já jsem měl sen, který mě posílal do Krakova, do domu jakéhosi Žida Ezechiela, syna Jekelova. Prý tam mám hledat poklad za kamny!



Ezechiel, syn Jekelův, to je legrace! Už se vidím, jak chodím od domu k domu v tom městě a hledám toho Žida! Polovina Židů se jmenuje Ezechiel a druhá polovina Jekel!”

A znovu se dal do smíchu. Ezechiel se s ním rozloučil, vrátil se domů a hledal pod kamny. Když našel poklad, vykopal ho a postavil z něj tuto synagogu...

Zdroj: www.drahokamsrdce.ic.cz
Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Bydlet se dá různě. V domě s malou zahrádkou, v městském bytě, v podkrovním pokojíčku, v zemědělské usedlosti, ve starobylé chýši nebo třeba na zámku. K tomu, aby se člověk doma cítil v bezpečí a pohodě, je potřeba nejen mít KDE bydlet, ale také vědět, JAK správně bydlet. V dnešním dílu o zdravém bydlení se zaměříme na ložnici, místo pro relaxaci, snění a očistu těla i mysli.

Ložnice podle feng-šuej

Feng-šuej, čínské učení s mnohaletou tradicí, se nevztahuje pouze na bydlení. Tento styl učení vnímá člověka jako bytost, pro jejíž existenci je nezbytně nutná harmonie s prostorem a časem. Jedině díky absolutní symbióze může nenarušeně proudit všude okolo pozitivní a léčivá energie čchi. K feng-šuej neodmyslitelně patří také problematika jinu a jangu (temnota a světlo) a pěti elementů (voda, země, oheň, dřevo a kov). Důležité je, aby vše kolem nás bylo ve vzájemné souhře, ať už se jedná o prostory bytu, pracoviště nebo zahrádku.

Ložnice patří v myšlení feng-šuej k jedné z nejpodstatnějších částí domova. Dospělý člověk v ní totiž průměrně stráví až jednu třetinu svého života. A to už je pořádný důvod k tomu udělat si ze své ložnice koutek, kam se člověk uchýlí, kdykoli si bude chtít odpočinout.

V hlavní roli postel

Největší dominantou ložnice je postel. Předtím, než si ji přinesete domů, dobře si ji v obchodě vyzkoušejte. Směr postele by měl být tzv. šťastný. To znamená, že tím směrem, který považujeme za šťastný, by měla stát hlava postele, když ležíme. Ideální poloha postele je úhlopříčně proti dveřím. Naopak nejnešťastnější je mít postel schovanou ve výklenku, z něhož není vidět

na dveře. V tomto prostoru se člověk podvědomě cítí být ohrožen, protože nemá dostatečný výhled. Takovou situaci feng-šuej řeší umístěním zrcadla do takové pozice, aby se v něm dveře odrážely.

Nekřížit

Tento zvyk by měl platit nejen během slavnostního přituknutí skleničkou, ale také v souvislosti se spaním. Okna nebo dveře umístěné přímo proti sobě nejsou nikdy dobrým řešením. A vůbec nejhorší je, pokud se mezi dvěma okny, případně mezi dveřmi a oknem, ocitne postel. Křížuje tak linii čchi, což může být příčinou nespavosti i nemoci.

Jak by měla vypadat ideální postel?

Každý má jiný vkus. Jednomu se líbí masivní postel s nebesy, druhý preferuje lehkou kovovou konstrukci... Přesto by všichni, kteří chtějí mít v ložnici tu správnou energii, měli dodržovat několik pravidel:

- Postel by měla být vždy vyvýšená tak, aby vespod zůstal dostatečný prostor na cirkulaci vzduchu. Absolutně nevhodné jsou úložné prostory pod postelí. Za-

držují totiž energii čchi, která nemůže volně proudit.

- Postel může vypadat různě, ale vždy by měla být z přírodních materiálů, tedy ze dřeva, případně z bambusu.
- Postel se umísťuje čelem ke zdi, nikoli do prostoru nebo pod okno.
- Vedle postele by měl být z každé strany dostatečný prostor k tomu, aby člověk mohl z lůžka vylézt, aniž by tím narušil klid toho druhého. Samozřejmostí jsou dva stejné noční stolky.
- V ložnici by se neměly povalovat knihy ani časopisy. Jsou sice zdrojem informací, ale patří k duševně stimulujícím prostředkům. Klid vám tedy v ložnici nepřinesou. Zakázané jsou také příliš ostré nebo špičaté předměty.
- Je hezké mít na nočním stolku fotku svých nejbližších – dětí, manžela, přátel, ... Nicméně podle tradice feng-šuej žádné takové fotky do ložnice nepatří. Obrazy by měly být harmonické a uklidňující. Tedy žádné osamělé postavy, žádná ponurá zátiší, ... Pokud chcete mít v ložnici nějaké doplňky, snažte se eliminovat jejich počet na minimum a mít je vždy v páru.
- V ložnici nemají co dělat poházené kapesníky, lahvičky s léky, elektronika, hromádky oděvů, plný odpadkový koš, stohy knih nebo časopisů.





Spásná šatna

V bytech, v nichž je dostatek prostoru, je dobré udělat šatnu. Tato místnost dávno není jen vymožeností zámožných lidí. Uzařený kout, v němž bude uloženo oblečení a nejrůznější drobnosti, pročistí přeplněnou ložnici a podpoří volné proudění energie čchi. Navíc tak vznikne prostor například pro zrcadlo. To má ve feng-šuej své pevné místo. Zrcadlo, umístěné například naproti oknu, může do místnosti přinášet celou řadu nádherných scénérií. Nejlepší volbou jsou zrcadla bez ráků. Rámy totiž zbytečně zadržují čchi.

Elektronika do ložnice nepatří

Nejhorší, co člověk může udělat, je naplnit ložnici elektrospotřebiči. Zářiče, radiobudíky, notebooky, hifi věže, televize, mobily, všechna tato zařízení vysílají záření. Elektrické záření narušuje funkci celé místnosti a vysílá škodlivé vlny, které mohou značně narušovat spánek. Pokud už se v místnosti přece jen nějaká elektrická zařízení nacházejí, měla by být umístěna na opačné straně, než je postel. Před spaním je dobré vypnout mobilní telefony a všechny elektrospotřebiče vytáhnout ze zásuvek.

Zdroj: Halleová G.: Praktická příručka feng-šuej. Svojtka&Co., Praha 2000
Ilustrační foto: www.samphotostock.cz



soutěž

Soutěž s názvem Smíchem ku zdraví se chýlí ke konci

Všechno má svůj konec, a tak se nyní blíží také konec naší letní soutěže. Připomínáme, že uzávěrka, tedy den, do kdy můžete zasílat vtipy o zdraví, je 20. 9. 2012. Využijte proto poslední možnosti, jak můžete prostřednictvím svého příspěvku vykouzlit ostatním čtenářům úsměv na rtech a zároveň získat knihu humorných povídek Modré patky, podepsanou jejím autorem panem Radovanem Dršatou. Několik zaslaných příspěvků uvádíme níže. Hezkou zábavu!

Redakce Joalis

U doktora

„Pane doktore, bolí mě zadek a nemůžu dýchat!“
„Přestaňte dýchat zadkem a dýchejte nosem.“

Optimistické myšlení

„To je strašné, mám v koleně vodu!“ stěžuje si známému pan Vodička.
„Musíš to brát z té lepší stránky,“ konejší ho známý, „kdybys byl Eskymák, měl bys tam led!“

Nejoblíbenější nemoci

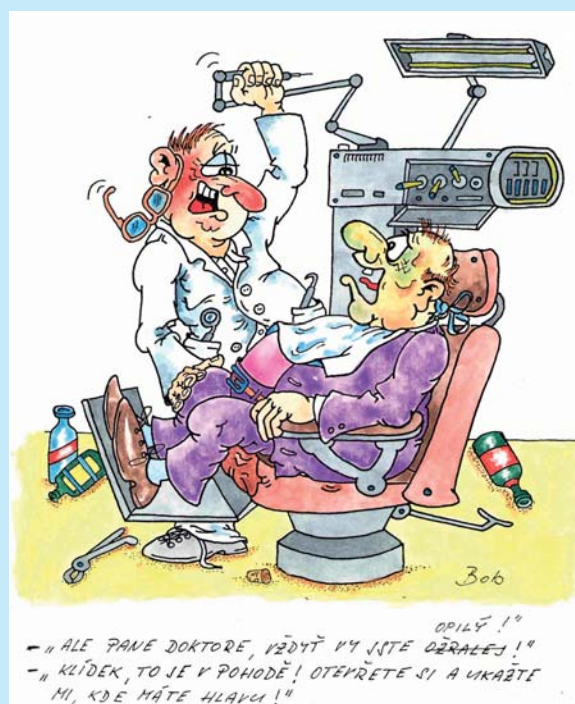
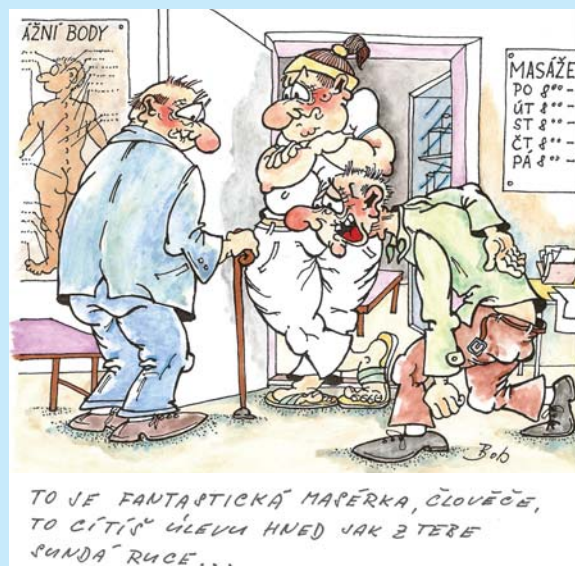
„Nejraději mám přenosné nemoci,“ nechal se slyšet hypochondr. „Můžu si je s sebou vzít, kam chci.“

Vaječná medicína

Přijde žena k doktorovi:
„Pane doktore, cítím se špatně.“
Lékař jí radí: „Každé ráno nalačno vypijte jedno syrové vajíčko.“
„Pane doktore, ale já vajíčka nesnáším.“
„A kdo po vás, proboha, chce, abyste je snášela?“

Zaslala
Martina Miškovská

Kreslené vtipy zaslala terapeutka Ivana Možná, ilustrace tvořil její klient Petr Hrach.





Je deset hodin večer, nejvyšší čas uložit své zmožené tělo ke spánku, zavřít oči a nechat si něco hezkého zdát. Jenže to není tak jednoduché. Mysl neustále sužují návaly nejrůznějších myšlenek, uši bičuje neúnavný hukot, peřina je příliš těžká, polštář příliš tenký, ... A najednou odbíjí půlnoc. Nespavost dokáže lidem pěkně znepríjemnit život. Nevyspalý člověk má zpomalené reakce, oslabenou imunitu a často propadá panice a smutku. Je bezradný a čím dál častěji sahá po lécích na spaní, které však nedokáží navodit příliš kvalitní spánek. Navíc jim člověk velice snadno navykne. Dát sbohem bezesným nocím lze i daleko šetrnějším způsobem. Vyzkoušejte některé z „uspávacích“ bylin, třeba majoránku a meduňku.

Majoránka zahradní (*Majorana hortensis*)

Majoránka je známá především jako bylina ochucující celou řadu českých jídel – zabijačkový prejt, cmundu, bramboračku, ... K dochucení jídel se používá zejména sušených listů a květů. Málokdo však ví, že se dá sbírat i nať, která má širokospektrální účinky na lidský organismus.

Majoránka zahradní je nenápadná, až 40 centimetrů vysoká bylina. Pochází ze severní Afriky, hojně se však pěstuje i u nás. Kvete v červenci a srpnu. Sušení listů a květů není složité, nás však bude zajímat sušení natě. Právě nať (*Herba majoranae*) je vhodná pro léčbu bylinkami. Nať se sbírá seřezáváním v době před květem. Suší se ve stínu, v případě umělého tepla nesmí teplota překročit čtyřicet stupňů. Sušená majoránka má výrazné kořenitou vůni i chuť. Proto se jí také kdysi říkalo příznačně „voněkras“.

Nať z majoránky by neměla chybět v žádné přírodní lékárnice. Její využití je velice bohaté. Čaj z majoránky působí jako mírné sedativum, a je proto vhodné pít jej před spaním. Jeden šálek majoránkového čaje denně si poradí s lehkými poruchami neurovegetativního systému*, s náhlými úzkostmi, stavy nervového vyčerpání a neklidu. Větší množství majoránky způsobuje mírně omamné stavy. Nať majoránky lze užít i zevně. Hojivá a zklidňující mast pomůže zacelit mokvavé a zanícené rány.

Vyzkoušejte:



Trápí vás zažívací potíže? Od nadýmání, průjmů, menstruačních křečí i střevní koliky vám pomůže čaj z natí majoránky, květu heřmánku a několika listů máty. Čaj pijte tak teplý, jak jen snesete. V Českém herbáři z roku 1899 se zase doporučuje majoránkový likér, který si prý poradí s kašlem a soucotěmi. Svařte dobré víno s medem, natí majoránky a fíky. Likér se má pít ráno a večer.

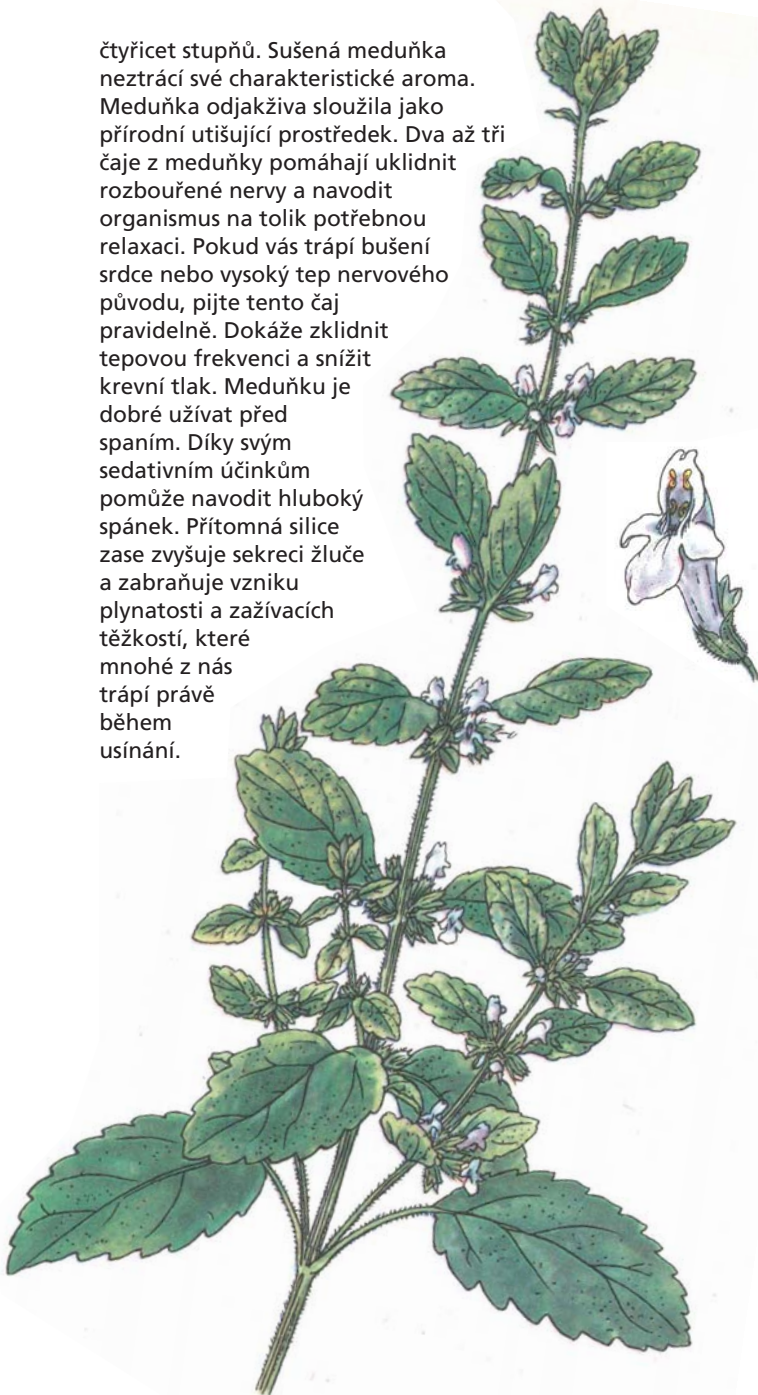
Meduňka lékařská

(*Melissa officinalis*)

Vytrvalá bylina, dorůstající v přírodě výšky až 150 centimetrů, má svůj původ ve Středomoří. Díky snadnému pěstování je oblíbená v celé řadě zemí mírného pásma. Spokojí se s vlhkou půdou a slunným prostředím. Na první pohled nenápadná bylina s vejčitými chlupatými listy má něco, díky čemuž si ji rozhodně s žádnou jinou bylinkou nespletete. Vyznačuje se totiž omamnou citronovou vůní. Kvete v červnu a červenci.

Květy je možné sušit prakticky kdykoli, nejlepší aroma však budou mít, když je odtrhnete těsně před obdobím květu. Pokud se chcete vyhnout zhnědnutí listů, sušte je co nejrychleji ve stínu. Umělé sušení vyžaduje postupné zvyšování teploty od třiceti na

čtyřicet stupňů. Sušená meduňka neztrácí své charakteristické aroma. Meduňka odjakživa sloužila jako přírodní utišující prostředek. Dva až tři čaje z meduňky pomáhají uklidnit rozbourané nervy a navodit organismus na tolik potřebnou relaxaci. Pokud vás trápí bušení srdce nebo vysoký tep nervového původu, pijte tento čaj pravidelně. Dokáže zklidnit tepovou frekvenci a snížit krevní tlak. Meduňku je dobré užívat před spaním. Díky svým sedativním účinkům pomůže navodit hluboký spánek. Přítomná sílice zase zvyšuje sekreci žluče a zabráňuje vzniku plynatosti a zažívacích těžkostí, které mnohé z nás trápí právě během usínání.



Věděli jste, že...

... pravidelné popíjení meduňkového čaje bylo ve středověku považováno za zaručený tip na dlouhověkost? Meduňka měla posílit mozek i tělo.

... majoránka udržuje potraviny déle trvanlivé? Sílice, které jsou v ní obsaženy, zastavují růst některých typů bakterií a hub.



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

www.botanika.wendys.cz

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



Zabijáci spánku

Kromě stresu má na nespavost vliv také celá řada dalších faktorů. Jedním z nich je i volba potravin. Přinášíme vám seznam jídel, která byste si před spaním měli raději odpustit.

- **Těstoviny** jsou sice dobré a dají se snadno a rychle připravit, ale hodí se maximálně na oběd, anebo pokud potřebujete doplnit energii. Jsou totiž plné sacharidů, které se v noci rychle mění na tuky, a mají také vysoký glykemický index. Jejich konzumací se zvýší hladina glukózy v krvi a vy si můžete být jistí, že usínání vám ten večer půjde jen velice těžko.
- **Celer** je neodmyslitelnou součástí zdravé stravy. Pomáhá do těla dopravit celou řadu vitaminů a odplavovat nánosy škodlivých látek. Působí však silně močopudně, může se vám proto snadno stát, že po vydatné celerové večeři neulehnete do postele, ale strávíte část noci na zcela jiných místech.
- **Sladkostmi** se zavděčíte mlsnému jazyku, ale rozhodně se po jejich konzumaci nevyspíte kvalitně. Nadměrná konzumace sladkostí způsobuje nevolnost, ale také například nadměrnou tvorbu plísni v organismu. V souvislosti se spánkem vás může překvapit jiná nepříjemnost. Pokud si dopřejete hříšně sladkou večeři, máte až o 80 % vyšší šanci, že vás z klidného spánku vytrhne pěkně nepříjemný sen.
- Mnozí lidé, kteří trpí nespavostí, rádi večer sáhnou po **alkoholu**. Dají si skleničku nebo dvě v domnění, že budou spát tvrdě celou noc. To však není tak docela pravda. Krátce po konzumaci alkoholu se opravdu dostaví ospalost, díky níž člověk snadno usne. Stejně rychle, jako upadne do spánku, se z něj ale bude budit. Některé látky obsažené v alkoholu totiž narušují regenerační proces spánku.
- Pokud chcete dobře spát, vyhýbejte se **silně aromatizovaným a zásaditým potravinám**, například česneku, kečupu, pálivým jídlům. Mohou totiž způsobit pálení žáhy, které zvyšuje svou intenzitu zejména tehdy, pokud člověk leží.
- **Večerní vysedávání** po restauracích a barech je možná ze společenského hlediska příjemnou záležitostí, klidný a hluboký spánek vám ale rozhodně nepřinese. Platí totiž pravidlo, že minimálně tři hodiny před spaním už by člověk neměl nic jíst a nepít nic kromě čisté vody. Ulehnout s plným žaludkem se nevyplácí. Organismus musí intenzivně trávit a nedovolí tělu přepnout se do režimu spánku. Plný žaludek navíc tlačí na plíce, těžko se dýchá, člověk se převahuje na posteli a spánek je v nedohlednu.



Zdroj: www.novinky.cz

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Další zajímavé „rady na dobrou noc“ najdete na www.joalis.EU v sekci Vzdělávání/Co se nevešlo do bulletinu.

Aditiva – jsou to takové látky, které se přidávají do nejrůznějších směsí a látek, a to z toho důvodu, aby vylepšily anebo upravily jejich vlastnosti. Najdeme je nejčastěji v potravinách pod souhrnným označením přídatné látky, dále také v palivech, nátěrových hmotách nebo léčích. Ve farmaceutickém průmyslu slouží především jako konzervační látky.

Anxiolytika – jedná se o léky ze skupiny psychofarmak. Jejich úkolem je odstranit úzkost (anxieta). Mezi nejznámější patří například diazepam, oxazepam a venlafaxin.

Epifýza – neboli šišinka je důležitá část mezimozku, jejímž úkolem je produkovat melatonin, ovlivňuje biorytmy a podle některých průzkumů má vliv dokonce také na pohlavní žlázy. Její funkce závisí na míře světla. V ponurém, tmavém prostředí nepracuje dostatečně, což může způsobovat výkyvy nálad, někdy dokonce deprese. Pojem epifýza se používá také pro koncovou část dolních kostí.

Hipokampus – část velkého mozku, je součástí limbického systému. Zodpovídá za schopnost ukládat v mozku krátkodobé informace a orientovat se v prostoru. Například lidé trpící Alzheimerovou chorobou mají v první řadě poškozenou právě tuto část mozku. Poškození hipokampu může vést k poruchám paměti, vzniku epilepsie, zánětu mozkových blan a řadě dalších onemocnění.

Kortikoidy – skupina látek, které se podobají hormonům produkovaným nadledvinami (tzv. glukokortikoidy). Tlumí záněty nejrůznějšího původu. Známe jsou i jejich účinky protialergické, imunosupresivní a vazokonstrikční. Kortikoidové léky používá klasická medicína při léčbě zánětlivých onemocnění plic, kůže, ledvin aj. Léky se mohou užívat celkově, anebo místně (inhalátory, masti). Dokáží výrazně tlumit průběh těchto chorob, odstranit je však nedokáží. Jejich dlouhodobé užívání navíc provází celá řada závažných vedlejších účinků (zvýšená tělesná hmotnost, deprese, ztenčení kůže, osteoporóza, ...).

Laryngitis – zánět hrtanu, bývá nejčastěji součástí probíhajícího zánětu

horních cest dýchacích, méně často se vyskytuje samostatně. Za jeho vznik mohou nejčastěji viry, ale také bakterie a nejrůznější dráždivé podněty (například dráždivé plyny). Onemocnění je provázeno chraptivostí, sípavým dýcháním a kašlem. V těžkých případech (akutní zánět hrtanu) může hrtan zduřet natolik, že vyvolá stavy dušení. Toto riziko se týká především dětí.

Neurovegetativní systém – řídí celou škálu vegetativních projevů (například pocení, bušení srdce, zvracení, průjem, slinění), které jsou vyvolány na základě nervového podnětu. Všechny tyto projevy jsou typické především pro neurotiky. Neuróza není pouze pojem, jedná se o funkční duševní poruchu, která se od jiných poruch liší tím, že schází organický nálezný na mozku a dotýčný si je svého stavu plně vědom.

Pons Varoli – latinský výraz pro Varolův most, součást mozkového kmene. Nachází se v mozku savců, u jiných živočichů jej nenajdeme. Varolův most ovládá reflexivní činnosti, jako je slinění, slzení a zužování zornic. Je také nezbytnou součástí spánku. Navozuje totiž tzv. REM fázi.

Prenatální období – znamená období před narozením. Dělí se na období embryonální a období plodové. V tomto období nedochází pouze k tělesnému vývoji plodu. Stále častěji se začíná hovořit také o vývoji psychickém. Je dokázáno, že plod dokáže reagovat na veškeré vnější podněty odrážející se uvnitř nitroděložního prostředí. Zásadní roli hrají emoční projevy matky, smyslová komunikace (masírování břicha, matčin hlas) a matčino vnímání plodu (to, jak o něm přemýšlí, jak se na něj těší). Veškeré tyto podněty se zapíší do osobnosti každého jedince již v jeho prenatálním vývoji.

REM spánek – zkratka REM pochází z anglického rapid eye movement (rychlé oční pohyby). Tyto oční pohyby jsou pro fázi REM spánku typické. V období REM spánku se výrazně zmírňuje svalové napětí, mění se srdeční tep, vyplavují se hormony, muži mívají erekci... Právě v této fázi spánku se nám zdá největší množství snů, které bývají doprovázeny nejrůznějšími pocity.



vědomostní okénko

Sudoku



7					1			2
6	4					9	7	
		1		9	2	8		
			2		3		1	
				5		7		
4		7	1	8	9			
		5		2	7	6		
	6						9	
9			5		8			3

Správné řešení

3	2	1	8	6	9	5	4	7
7	9	5	1	4	3	8	6	2
8	4	9	2	7	6	2	5	3
9	3	2	6	8	1	7	5	4
6	8	7	4	5	3	2	9	1
5	4	1	3	7	2	9	6	8
4	6	8	2	9	6	8	3	1
1	7	1	5	3	8	9	2	6
2	5	3	1	4	6	8	7	9

Dnes s Mgr. Evou Jonášovou

Fazolačka se zelím

Fazolky adzuki, kysané zelí, cibule, mrkev, kořen petržele, bobkový list, zeleninový bujon, sladká paprika, chilli, olivový olej, sůl

Na oleji zpěníme cibulku, přidáme papriku, chilli, pokrájené zelí, na kolečka pokrájenou mrkev, petržel a napůl uvařené fazolky. Zalijeme vodou, přidáme bujon, bobkový list a uvaříme doměkka. Před konzumací pokapeme olivovým olejem a necháme 10 minut uležet.

Těstoviny s lososem

Plátek lososa, těstoviny, cibule, zeleninový bujon, petrželka, smetana, olivový olej, pepř, sůl

Těstoviny uvaříme v osolené vodě. Lososa nakrájíme na nudličky a krátce orestujeme na oleji. Na proužky pokrájenou cibuli osmahneme na oleji, přidáme těstoviny, nalejeme smetanu, přidáme bujon, pepř a vše promícháme. Smícháme s pokrájenou petrželkou a opečenými kousky lososa, případně dosolíme.



kalendář akcí

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

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
31. 10. 2012	9.30–15.30	Seminář III	Marie Dolejšová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	1000 Kč
6. 11. 2012	9.30–15.30	EAM set	Mgr. Marie Vilánková	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	600 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: ECCs. r. o., Na Výhledech 1234/8, Praha 10, tel.: 274 781 415, eccpraha@joalis.cz nebo přímo na www.ecclub.cz v sekci Vzdělávání

Přednášky v Brně

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
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
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

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
12. 9. 2012	9.30–15.30	Seminář I	Jana Schwarzová	Havlíčkovo náměstí. 2728, Ostrava	600 Kč
10. 10. 2012	9.30–15.30	Seminář II	Jana Schwarzová	Havlíčkovo náměstí. 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 náměstí. 2728, Ostrava	1000 Kč
28. 11. 2012	9.30–15.30	Detoxikační taktika – demonstrační měření	Jana Schwarzová	Havlíčkovo náměstí. 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.

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

Témata kongresového dne:

Mgr. Marie Vilánková

- Virové zátěže jako důležitý kámen detoxikace. Jejich členění, způsoby pronikání do lidského organismu, nejčastější zdravotní problémy s nimi spojené. Možnosti řešení, včetně akutních infekcí, preparáty Joalis.
- Nejčastější nádorové onemocnění u žen – nádory prsu. Jaké toxiny se na nich podílejí, včetně emočního pozadí. Jak přistupovat k těmto klientům, čeho se vyvarovat, jak postupovat. Mýty a pověry týkající se této nemoci. Vysvětlení jak rakovina vzniká, jaký podíl opravdu hraje genetika.

Ing. Vladimír Jelínek

- Radost. Pocit štěstí. Lásky. Emocionální východisko z detoxikačních terapií. Fyziologické souvislosti emocí radosti s okruhem orgánů srdce. Způsoby dosažení pocitu trvalé rovnováhy a štěstí. Detoxikační postupy.
- Nové poznatky v detoxikaci plicního okruhu. Správné použití dýchacích svalů a jejich detoxikace. Spirometrie. Vitální síly člověka a spojitost s okruhem orgánů plic. Jaká je hlavní úloha kyslíku v organismu? Metabolická cesta kyslíku v organismu.

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

Témata kongresového dne:

Mgr. Marie Vilánková

- Důležitost správné bakteriální mikroflóry pro imunitu, častá nemocnost dětí. Nejčastější bakteriální infekční ložiska, jejich toxické působení. Problematika antibiotik, nebezpečných rezistentních bakterií aneb co dělat, abychom se nemuseli bát. Jak řešit streptokoková ložiska. Vysvětlení jak používat EAM set k diagnostice mikrobiologie.
- Lidské vztahy a z nich vyplývající emoce jako příčina zdravotních problémů. Proč to tak je aneb vztahům neunikneme. Jak se psychické problémy projevují ve fyzické rovině. Vliv dědičnosti na povahu člověka. Jakou roli hrají detoxikační preparáty v psychice člověka.

Ing. Vladimír Jelínek

- Štítná žláza, choroby s ní spojené a jednotlivé způsoby detoxikace. Různé druhy toxinů podílející se na dysbalanci funkce štítné žlázy. Praktické příklady. Jak trvalé jsou detoxikace štítné žlázy?
- Kde v mozku vznikají lidské pocity? Jaké přesně mozkové tkáně se na nich podílejí. Podrobný způsob detoxikace jednotlivých tkání. Jak lze pozitivně proměnit svoje emoce.

Informace a přihlášky: ECC s. r. o., Na Výhledech 1234/8, Praha 10, tel.: 274 781 415, 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 Bambi Bronchi

Doplňek stravy pro děti od tří let
Výrobek z výzkumu MUDr. Josefa Jonáše

Joalis Bambi Bronchi je přírodní preparát s blahodárným vlivem na organismus. Podporuje zejména zdraví dýchacích cest, uvolňuje průdušky.

Účinnost preparátů **Joalis Bambi Bronchi** byla sledována v rámci pilotní studie, jejíž závěry naznačují možný pozitivní vliv těchto přípravků na hladinu IgE, objem plic a vitální kapacitu plic. V současnosti probíhá další výzkum.

Preparáty Joalis jsou vytvořeny v souladu s metodou řízené a kontrolované detoxikace podle MUDr. Josefa Jonáše (tzv. C. I. C. metoda). Tato metoda hledá podstatu zdraví a životní vitality. Pracuje s individuální toxickou mapou, na jejímž základě jsou klientovi doporučovány vhodné preparáty.

Terapeuti Joalis vám rádi poskytnou informace o C. I. C. metodě i o preparátech Joalis. Působí po celé České republice. Jejich seznam naleznete na www.joalis.cz.



**Zdraví svých dětí
můžete konzultovat
také na
www.bambiklub.cz.**

**Více informací
naleznete
v rubrice
Galerie preparátů.**

**K dostání
v distribuční
síti ECC nebo
na www.eccklub.cz.**



**Joalis**