

**Mohou detoxikační
kapky člověku ublížit?**



**Díky za pacienty aneb
jak uškodit důvěřivým**

**Dvacet nejlepších
potravin pro ženy**

**Jak rychle vyhledat informace
na serveru www.joalis.cz?**

Slovo úvodem

Neoddávejte se smutku,
nemučte se přemýšlením o něm.
Radost srdce je život pro každého,
radost prodlužuje dny.
Opusťte své starosti, utěšte své srdce,
zažijte smutek do dálí,
protože smutek je zkázou pro mnohé
a nikomu nepřináší užitek.

Milí spolupracovníci a příznivci,
vážení čtenáři,

pozvolna a tiše cupitá k nám zdálky jaro. Můžeme cítit, jak lehoučce našlapuje v unavené trávě a zkřehlými prsty vytahuje kouzelnou hůlku. Svou mystickou silou tisíce najád oblažuje květiny objevující se za okny, ale i majestátné větve olší sklánějících se nad hřbitovní zdi. Jako mlha, co se zrána rozplývá nad obzorem, ustupuje pomalu špinavá šed' ulic, parků i pocitů, aby uvolnila místo rozesmátým barvám jara. Je čas tání, zrození a vítání probouzející se Vesny, je čas krokusových vůní a beránčího smíchu. Vínový opar stého tlení se vznáší k lístkům magnólií, nová síla puká mezi kameny a pramení. A kdo se zvečera, jen zlehka dotkne větvoví, uslyší šeptání tak vábivě známé a blízké – to otvírá si vánek žlutým klíčem Petrovým.

Je jaro, je jaro.

Redakce

Obsah

Aktuálně	
Kovy okolo nás	
Standardy & detoxikace	
Psychika & detoxikace	
Příležitostné	
Strava a metabolismus	
Genetika	
Životní prostředí a ekologie	
Mikrobiologie	
Portrét	
Galerie preparátů	
Reportáž	
Náš tip	
Kalendář akcí	

Mohou detoxikační kapky člověku ublížit?

Před nedávnem jsem diskutoval s jedním mým velmi dobrým známým, který má filosofické zaměření, o tom, co děláme s doktorem Jonášem – tedy o kapkách Joalis a o vkládání informací do těchto preparátů. Můj známý mi položil otázku, zda se dá tato technologie zneužít, čímž ve mně vyvolal celou řadu myšlenek, nad kterými jsem se postupně zamýšlel.

Předně jsem se musel zeptat sám sebe, co je ve vztahu k informaci (slovu nebo obrazu) dobrem a co zlem. V této souvislosti mě napadlo, že naprostá většina lidí má poněkud zkreslené představy o tom, co je dobro a co zlo, co je pozitivní myšlení a co negativní.

Na základě svých dlouholetých zkušeností s detoxikačními terapiemi a pozorováním chování lidí jsem hluboce přesvědčen, že pozitivní ve smyslu informačním je to, co je zřetelné, jasné pro většinu lidí, přesně definovatelné a také definované. Negativní ve smyslu informačním je pak to, co je nejasné, nezřetelné, zavádějící, lživé, nesrozumitelné, nejednoznačné s možností různých výkladů.

U pozitivně myslících lidí jste si jisti, na čem jste. Víte, že jejich slovům můžete věřit a pokud se k něčemu slovem zavází, tak to také dodrží.

Některé příklady modelů negativního myšlení lidí:

- lež, kterou nikdo nevidí a která nikomu neublíží, není žádná lež
- uzavírání smlouvy nebo dohody – ať ústní nebo písemné – již s úmyslem, že její plnění není nutné
- neřící celou pravdu o věci a postavit argumenty tak, aby bylo dosaženo konkrétního cíle, který je většinou v hovoru zastírán

Pro negativně myslící lidi je také typické neúmyslné vytváření negativních obrazů, v původně pozitivně myšleném sdělení: „Jed'te opatrně, abyste nenabourali,“ je negativní tvrzení, protože obraz autonehody byl již vysloven a jaksi se nad námi vynořil. Pozitivní by v tomto případě spíše bylo: „Jed'te opatrně!“

Vyslovená věta: „Lez po žebříku opatrně, ať nespadneš,“ má ve smyslu používání obrazů stejný význam jako „Myslím, že až polezeš po žebříku, možná spadneš,“



a tedy jakýsi srážející charakter. V této situaci by pozitivní myšlenkovou podporu člověka vyjadřovalo spíše: „Lez po žebříku opatrně, pořádně se drž!“

Kdybychom chtěli zneužít znalosti vkládání informací a manipulace s lidmi, založili bychom nějakou agenturu nebo masové medium a různými reklamními triky (tak jak to z mnohých médií všichni známe) bychom získávali a vábili klienty na základě vytvářených úzkostí. Bylo by snadné takto přitáhnout pozornost člověka, něco mu namluvit, vnutit a přesvědčit ho, že je to pro jeho dobro.

Ovšem pokud vkládáme do preparátů Joalis jasné, zřetelné, často i námi zveřejňované obrazy toxinů, pak poutání lidské pozornosti na tyto toxiny-jedy je vždy pozitivní, neboť provokuje imunitní reakci vedoucí k jejich vyloučení z organismu. Vždyť obraz i toho nejhoršího jedu (třeba rtuti nebo kadmia) je ve své podstatě lékem – pokud má dotčený onen jed v sobě a je schopen informaci správně pochopit.

Ing. Vladimír Jelínek

Příležitostné

Dejte sýru šanci,

vyzvaly začátkem roku britské noviny. Zastánci sýra vytáhli do boje poté, co vešlo ve známost, že tento mléčný výrobek dostane v Británii oficiální cejch škodlivé potraviny a reklamy na něj se nebudou smět vysílat během dětských pořadů.

Podle nového vládního opatření bude muset reklama na sýry opustit všechny výhradně dětské pořady i ty, které mají velký podíl dětských diváků, jako je třeba seriál Simpsonovi.

Zákaz je součástí vládní kampaně, jejímž cílem je omezit reklamu na jídla s vysokým podílem tuku, soli nebo cukru. Kampaň vychází ze zjištění, že televizní reklama má nepřímý vliv na to, co děti jedí.

Zástupcům mléčného průmyslu se ovšem zdá divné, že regulační úřad považuje sýr za škodlivější než smažené brambůrky, cheeseburgery nebo čokoládové sušenky.

Také předseda parlamentní skupiny pro sýr Dan Rogerson označil model, na jehož základě byl sestaven seznam nevhodných potravin, za „zjednodušující“.

Je nehorázné, řekl, že „na tomto seznamu jsou sýry, zatímco dietní Coca-cola, která nemá naprosto žádnou výživnou hodnotu, zůstala na seznamu potravin pro děti vhodných“.

Zdroj: www.zdravi.idnes.cz

Mezinárodní kongres
o detoxikaci organismu dle MUDr. Josefa Jonáše

Připomínáme všem zájemcům, že je stále ještě možné se na kongres přihlásit.

Blížší informace a podrobné přihlášky poskytne Marcela Václavková

(m.vaclavkova.joalis.cz, tel. 724 090 525 nebo 245 005 301).

Chcete se na kongresu podělit o své zkušenosti a poznatky z detoxikační praxe?
Stačí nahlásit na výše uvedený kontakt téma a hlavní body Vašeho příspěvku.
Uvítáme vaši aktivitu!

Rod listeria

V posledních týdnech vzbuzují velký rozruch informace o případech listeriózy – infekce listeriemí – na kterou zemřelo za rok již několik desítek lidí. Pojďme si tedy objasnit, o jaký mikroorganismus se vlastně jedná.

Listerie se na člověka přenáší z infikovaných potravin. Historie tohoto mikroorganismu začíná již v r. 1926, kdy byl izolován u zvířat, přesněji řečeno u králíků a morčat. Listerie byla pojmenována na počest lorda Listera, jednoho ze zakladatelů moderní epidemiologie, který je velmi populární v jižní Africe – právě tam byl totiž mikrob izolován u písečných krys. Dnes se obvykle užívá celý název: *Listeria monocytogenes*.

V Čechách se listerie poprvé objevila v r. 1953, a také tehdy byla v Praze příčinou úmrtí 2,8 % z živě narozených dětí, tzn. téměř tří dětí ze sta. Dlouho byla považována za zvířecí infekci, a teprve v poslední době bylo prokázáno, že listerie je rozšířena na rostlinách v přírodě. Odtud se potravou dostává do trávicího ústrojí zvířat, kde je pro ni rovněž příznivé prostředí. Osidluje sliznice svých hostitelů, a to především sliznice zažívacího traktu.

Do člověka proniká listerie zažívacím traktem, a hlavním zdrojem jsou tudíž různé potraviny. Přes střevo se pak dostává do imunitních buněk krevního systému – do tzv. makrofágů. Zde ovšem není zničena. Naopak – díky produkci toxinu nazývaného

listeriolysin O se zde usazuje a dostává se odtud také do dalších orgánů.

Jde o fakultativně patogenní mikroorganismus, což znamená, že při normální funkci imunitního systému je v organismu kontrolován, a nepůsobí tedy vážné komplikace. Ovšem u osob majících sníženou imunitu – vlivem vážných zdravotních problémů, jako jsou nádorová onemocnění, diabetes, HIV pozitivita apod. – případně u osob starších a oslabených může být původcem nebezpečné choroby. Obvykle to bývá zánět mozkových blan a mozku.

Zvláštní kapitolou je těhotná žena, neboť listerie pronikají placentou a infikují plodovou vodu. Při vdechnutí plodové vody pak vypukne generalizované onemocnění plodu.

Lidské infekce – s výjimkou těhotenských listeriózy – nemají typické projevy. Vyskytují se jako původci zánětů očních tkání, lymfatických uzlin, dělohy či jako abscesy, záněty nehtového lůžka nebo kožní potíže. Obvykle jsou snadno vyléčeny antibiotiky nebo se vyléčí i spontánně.

Toto onemocnění je známé také jako nemoc ze siláže, poněvadž právě v potravinovém řetězci dochází ke kontaminaci potravin. Infekce jsou dlouhodobě sledovány a jejich výskyt je monitorován. Hromadně se listeriózy – především vrozené – v Evropě vyskytly již v 50. letech.

V počítačovém diagnostickém programu nalezneme listerii v oddílu mikrobiologie, pod grampozitivními bacilly. Jedná se o ne-

sporulující mikroorganismus, proto otevře-me kolonku nonsporulating a objeví se nám rod listerií, které se dělí na řadu příbuzných kmenů: *Listeria monocytogenes*, *innocua*, *grayi*, *murrayi* aj. Jak již bylo řečeno, pro člověka může být potenciálně nebezpečná *Listeria monocytogenes*.

Listeriovou informaci nalezneme v preparátu BACTERPLUS. Protože detoxikace staví na kvalitní imunitě, je sice třeba nad listerií uvažovat, ale není nutné se jí nepřiměřeně obávat.

Příklad z praxe:

Devítiměsíční dítě bylo hospitalizováno pro vysoké teploty z nejasných příčin. V nemocnici byly zjištěny vysoké hodnoty zánětlivých ukazatelů (CRP). Teploty trvaly střídavě čtyři měsíce a nikde nebyla prokázána žádná příčina.

Při návštěvě v mé ordinaci byla matce zjištěna listerie v gynekologickém ústrojí a stejný mikroorganismus bylo následně možné zjistit v lymfatickém systému a kloubech dítěte. Příčina spočívala v tom, že měsíc před onemocněním přestala matka dítě kojít. Imunitní systém nezvládl perinatální infekci listerie a ta se v organismu dítěte rozmnožila.

Protože celkově byl imunitní systém dítěte zcela v pořádku, po několika měsících listerii zvládl a bylo možné prokázat jen rezidu této infekce. Pro tu je typické, že nevytváří žádný konkrétní obraz nemoci.

MUDr. Josef Jonáš

Alergická rýma v současné medicíně a detoxikační medicíně

Alergická rýma je nejčastějším projevem alergického onemocnění dýchacích cest. Léčbou se zabývají alergologové a otorinolaringologové. Podívejme se na přehled nej-používanějších postupů současné medicíny při alergické rýmě.

Obvykle je alergie diagnostikovaná jako zánět nosní sliznice, vedlejších dutin nosních, laringu či bronchů. Nejde o jednoduché onemocnění – vždyť více než 20 % lidí s alergickou rýmou trpí současně astmatickým onemocněním a 90 % astmatiků uvádí také obtíže lokalizované do nosu. Jindy se alergická reakce rozšiřuje do očí, a vznikají tak alergické záněty očních tkání. Alergické onemocnění nikdy nepostihuje izolovaně jediný orgán, ale vzniká na základě poruchy reaktivity imunitního systému. Proto je onemocněním systémovým. Právě tento fakt je nesmírně důležitý pro pochopení možných efektů detoxikační medicíny.

K léčbě alergie využívá současná medicína především **antihistaminika** – farmaka, blokující receptory pro histamin. Tím je znemožněna reakce sliznice dýchacích cest. Za výhodu podávání antihistaminik se považuje ovlivnění alergických projevů i na jiných orgánech než na sliznicích dýchacích cest. Antihistaminika bývají někdy vyráběna v kombinaci s **pseudoefedrinem**, což způsobuje opadnutí otoku nosní sliznice a tím zlepšení průchodu.

Dále se užívají **lokální nosní kortikosteroidy** – léky s velmi silným protizánětlivým účinkem na sliznici dýchacích cest. Jejich efekt spočívá v ovlivnění buněčné infiltrace tkáně a omezení vzniku zánětlivých mediátorů. Snižují rovněž propustnost cévního systé-

Systémové kortikosteroidy se používají k celkové aplikaci u velmi těžkých případů, obvykle ve formě injekcí. Jako doplněk zmíněných léků je možné provádět výplachy nosu solnými roztoky, eventuálně roztoky se zinkem, mědí apod.



mu a reakci slizničních žlázek. Za výhodu se pokládá, že ani při dlouhodobém užívání nezpůsobují poškození nosní sliznice. Občas se objevuje krvácení sliznice nebo tvorba stroupků. Vedlejší účinky se nepovažují za významné. Musí se užívat dlouhodobě a preventivně – nepůsobí okamžitě po aplikaci.

Antileukotrieny jsou protizánětlivé léky, které se v kombinaci s antihistaminiky nebo kortikosteroidy obvykle užívají u alergií komplikovaných astmatem.

Kromony – podávají se lokálně, do nosu nebo do očí. Brání uvolnění mediátorů alergické reakce. Musí se aplikovat často, obvykle více než 4–5x denně.

Dekongestanty ovlivňují průchodnost nosních průduchů, protože zvyšují napětí stěny cévní a ovlivňují tak neprůchodnost nosu, která je způsobena rozšířením slizničních cév. Opakované použití je často spojeno s velmi negativními důsledky a vzniká tzv. rhinitis medikamentosa, tedy chronická rýma způsobená častým použitím medikamentů.

Anticholinergika se rovněž užívají v lokální nosní formě a symptomaticky tlumí vodnatou sekreci.

Vidíme, že léků využitelných proti alergické rýmě je celá řada a prakticky všechny – kromě tzv. systémových kortikosteroidů – se podávají místně. Tlumí tedy místní reakci způsobenou ovšem systémovou poruchou imunitního systému. To samo vypovídá o filosofii léčby, neboť léky se musí užívat po celou alergickou sezónu, eventuálně již před ní, případně celoročně – trvají-li potíže celý rok.

Naproti tomu v detoxikační medicíně pracujeme s alergií na zcela jiném principu. Alergii považujeme za imunitní poruchu, lokalizovanou do řídicích center pro imunitní systém, nacházejících se v CNS. Porucha těchto center bývá způsobena několika souběžnými faktory. Jednak jsou to infekční ložiska, jednak přítomnost kovů, které pravděpodobně ovlivňují elektrické potenciály v příslušných imunitních centrech. Detoxikace bývá doplněna protizánětlivými zásahy v dýchacím traktu a okolí. Je třeba odstranit ložiska ze sliznic dýchacího ústrojí, eventuálně očistit sliznice od dalších toxinů – nejčastěji kovů, ale ve vzácných případech je možné uvažovat i o metabolitech, jako je gliadin, kasein či mucin.

Dalším faktorem, který ovlivňuje zánětlivou reakci na sliznicích dýchacích cest, je lymfatický systém, jenž obklopuje – a to velice hojně – dýchací cesty. V mnoha případech je rozhodujícím činitelem v reaktivitě



Přichází nový „kovový“ program Joalis

Již při samém vzniku detoxikačních terapií jsme si dobře uvědomovali, že přítomnost toxických kovů v lidském organismu je pro zdravotní stav člověka zásadním problémem. Mnoho let pracujeme na jeho vyřešení a přípravek Joalis Antimetall, který stál u zrodu Joalisu, tak prodělával řadu nejrůznějších zlepšení. Stále jsme totiž nebyli s jeho účinkem plně spokojeni.

Dnes je již preparát Joalis Antimetall velmi dokonalý, ovšem jeho problém nyní spočívá v tzv. „informační hustotě“. Jednoduše řečeno je příliš komplikovaný na to, aby byl schopen provést detoxikaci všech kovů do hloubky tak, jak bychom to od něj požadovali.

Již delší dobu tedy experimentálně zkoušíme rozdělit Antimetall do řady segmentů (jednotlivých prvků) a ty pak podávat pacientům postupně a odděleně. Je téměř šokující, jak pozitivní výsledky jsme zaznamenali! Navíc nás účinky těchto speciálních kovových preparátů ještě přivedly k řadě nových, podnětných myšlenek.

Lze tedy říci, že pokud se chce člověk detoxikovat skutečně hlubokým a zásadním způsobem, měl by po nějaké době detoxikace a po vybrání informačně „hustého“ Antimetallu projít postupně – nejlépe jeden po druhém – novou speciální řadu níže uvedených preparátů.

Uvažovat o tom, zda v sobě máme či nemáme toxické kovy, nemá smysl. VŠICHNI v sobě totiž MÁME přítomno téměř vše, co se v přírodě vyskytuje. Je tedy možné říci, že měření přístrojem Salvia v tomto případě není zcela nutné – základní kovy je lépe projít postupně jeden po druhém. Měření přístrojem Salvia vám tak spíše určí pořadí důležitosti, v jakém je kovový program potřeba využívat.

Tyto kovy se týkají všech lidí:

prvek	preparát	průměrné množství ve zdravém člověku
olovo	JOALIS ANTIMETAL Pb	120 mg
rtuť	JOALIS ANTIMETAL Hg	6 mg
kadmium	JOALIS ANTIMETAL Cd	100 mg
hlíník	JOALIS ANTIMETAL Al	60 mg

Je třeba si uvědomit, že v každém soustu, které jako potravu polykáme, jsou ve stopovém množství obsaženy tyto kovy, které se hojně vyskytují v životním prostředí. To je jejich první příspěvek do organismu.

dýchacích cest i nervový systém, a to zejména nervus vagus, patřící do skupiny hlavových nervů z oblasti periferního nervstva. Nezanedbatelná může být i úloha autonomních nervů ; především je to plexus pulmonalis, ale i ganglion stellatum – dolní ganglium krčního sympatiku – a další struktury.

Alergie dýchacích cest patří mezi velmi dobře ovlivnitelné poruchy imunity, a jelikož alergie bývají často komplikovány nasedajícími infekcemi, má protialergická detoxikace zásadní význam i v případě recidivujících či chronických zánětů dýchacích cest. A jaké používáme preparáty ? Jednak je to CRANIUM k odstranění ložisek v centrálním nervovém systému, jednak JOALIS ANALERG postihující informační složku celého alergického projevu, tedy projevu jakési přemrštěné reakce imunitního systému na přítomnost cizorodé bílkoviny.

Dále je to RESPIDREN odstraňující infekce dýchacích cest, ANTIMETAL podávaný pro odstranění kovů jak z centrálního nervového systému, tak ze sliznic dýchacích cest. ANTIMETAL obsahuje především protitřutové informace a pro svoji univerzálnost bude do budoucna nazýván ANTIMETAL U. Sliznice ovšem bývají velmi často kontaminovány chromem, jehož odstranění je velmi důležité pro kvalitu sliznic dýchacího ústrojí. Toto řeší preparát ANTIMETAL CH, s nímž se již brzy setkáme. LYMFATEX čistí lymfatické struktury od infekčních ložisek. Také je třeba zmínit INFODREN K2, který ovlivňuje hlavové nervy a odstraňuje z nich infekční ložiska. VEGETON odstraňuje dráždivé toxiny z vegetativního nervového systému.

Tento komplex preparátů pokládám za zásadní a velmi účinný prostředek proti alergickým onemocněním dýchacích cest, ale i proti jejich zánětům a jiným poruchám. Někdy je třeba doplnit detoxikaci preparátem METABEX M, tedy preparátem zaměřeným proti mucinu, METABEXEM K proti kaseinu nebo METABEXEM G proti gliadinu.

Většina zdravotních problémů – a to se jen obávám říct, že všechny – je multifaktoriálního původu. To znamená, že se v jejich rámci setkává celá řada faktorů nezbytných k tomu, aby nakonec onemocnění propuklo. Podle mých zkušeností jeden faktor obvykle k nastartování zdravotních problémů charakteru nemoci nestačí. Detoxikaci pokládám za příčinnou léčbu.

Současná medicína si oblíbila bonmot „*medicína důkazů*“ – pro detoxikaci bych tedy použil parafrázi: „*medicína příčín*“.

MUDr. Josef Jonáš

Detoxikace dýchacích cest se týká každého člověka

V dnešním moderním světě neustále přibývá celá řada nejrůznějších civilizačních chorob, jako jsou např. alergie, astmata, ekzémy, deprese aj. Je třeba si uvědomit, že současná medicína bohužel neumí spolehlivě řešit příčiny těchto onemocnění, dokáže pouze potlačovat jejich symptomy. Uvádí se, že je na vině zhoršené životní prostředí. Ale jak a proč?

Přijímání potravy a dýchání představuje základní minimum pro zachování životních funkcí organismu. Ovšem zatímco výběr potravin můžeme dnes do větší či menší míry vybírat a ovlivnit, vzduch si většinou zvolit nemůžeme a musíme dýchat každou minutu ten, který máme právě k dispozici.

Řeč bude o plicích a o vzduchu který dýcháme

Začátek masivního znečišťování ovzduší je spojen s průmyslovou revolucí, jejíž počátek bývá kladen na konec 18. století. V té době se v Anglii začalo masivně těžit a spalovat uhlí, a tudíž se do atmosféry začaly dostávat toxické látky. Je zajímavé, že již na počátku 19. století jsou v Londýně zaznamenány první alergické reakce, jež někteří londýnští lékaři správně spojovali se zhoršením ovzduší.

Od začátku průmyslové revoluce uplynulo více jak 200 let. Vrchol emisí do ovzduší v Evropě můžeme položit zhruba do druhé poloviny 20. století. V současné době již v Evropské Unii platí řada přísných regulačních opatření, neboť souvislost s množstvím respiračních onemocnění je již více než zřejmá. A tak v současné době největším producentem toxických látek do životního prostředí – a tedy i do ovzduší – zůstává Čína, neboť odmítá omezovat svoji ekonomiku a připojit se k mezinárodním úmluvám o snížení emisí.

Toxické částice, kritické pro dýchací systém, mívají velikost 1–2 mikrometry (mikrometr je tisícina milimetru), jsou tedy nerozeznatelné lidským okem. Tyto částice proni-



kají v ovzduší do velkých výšek a v mracích jsou přenášeny i tisíce kilometrů. S trochou nadsázky je možné říci, že se ve vzduchu toxický koktejl neviditelných částic důkladně promíchá a dostává se do úplně jiných končin světa. Není tedy úplně vyloučeno, že právě v tomto okamžiku vdechujete neviditelnou mikročástici, pocházející z druhého konce světa. Inu, podle známého hermetického pravidla, jak nahoře tak dole.

Vzduch, který obsahuje obrovské množství neviditelných cizorodých částic, proniká při vdechování až do nejhlubších koutů plic – plicních sklípků. Ty se tudíž stávají nejkritičtějším místem dlouho-

působí na naši schopnost se vyjadřovat. Emoce, která zasáhne narušený vegetativní nervový systém srdce (například zpráva o problému blízkého člověka), způsobí, že nejsme schopni slovy svůj problém ventilovat, projevit. Ten pak dostává podobu srdeční emoce, výbuchu, smutku, neštěstí, hrůzy apod. Proto mohli Číňané uvést, že srdce je sídlem a pramenem řeči, i když v naší moderní fyziologii a neurologii jde o naprostý nesmysl.

Těžko lze tvorbu těchto emočních prožitků vycházejících z našeho vegetativního nervového systému objasnit. Dáme spíše na představivost, fantazii a důmysl čtenářů, aby dokázali sami popsat, jakým způsobem emocionální pramení z poruch funkce vegetativních nervových systémů. Ty závisejí nejen na fyziologické funkci orgánu, který obklopují, ale často jsou podrážděny právě emocionálním zážitkem majícím charakter typický pro příslušný orgán. Jak jsem již uvedl, pro srdce to bude problém emocionálního charakteru, pro žaludek starosti řešitelné přemýšlením, pro ledviny úzkosti nejasného původu, pro játra záležitost vzbuzující obranu, agresi a neústupnost, pro plí-

ce jev, při němž se tají dech a vzniká napětí a stažení v hrdle a hrudníku. Detoxikace vegetativního nervového systému je tedy velmi důležitou součástí detoxikace psychických poruch.

Blokované emoce a stres

Dalším sídlem různých psychických problémů jsou jednotlivé části mozku, jež celkem velmi přesně ohraničují určité psychické projevy. Můžeme tak hovořit o centrech pro agresi, depresi, úzkost, negativismus či radost, hysterii atd. Lze jen doporučit očistu CNS MINDHELPEM a MINDDRENEM. Napomůže nejen duševnímu uzdravení, ale také imunitnímu systému a jiným funkcím v mozku. Je třeba si totiž uvědomit, že imunitní systém narušuje nejen tělesné orgány, ale i orgány CNS, a proto může stát za závažnými duševními chorobami. Detoxikace imunitního systému – především autoimunitní reakce – bude velmi důležitá pro nabytí duševní rovnováhy.

Zasažení určitého centra, v němž se nalézá blokovaná emoce, nám může na nějakou dobu přinést nepříjemné zážitky, protože naše emoce se mohou uvolňovat v podobě

dobého usazování zejména těch mikročástic, které se nerozpouští ve vodě, a nepokračují tedy dále do organismu. Odborné toxikologické studie uvádějí, že tyto částice mohou setrvat v plicních sklípkách až 50 let po expozici! Samozřejmě, že negativní vliv na lidské zdraví je obrovský. Jelikož ale toxinům ze vzduchu téměř nelze uniknout, hovoříme spíše o místech s *nižší* nebo *vyšší koncentrací* toxinů.

Klasická medicína se bohužel zanášením plic těmito mikročásticemi nezabývá, a soustředí se až na patologické změny. Dokud tedy člověk neonemocní, netuší, že jsou jeho plice plné toxinů. Pokud vás zajímá, zda potřebujete plice vyčistit, udělejte si náš následující test. Klíč je jednoduchý – čím více příznaků, tím větší zanesení:

ucpávání nosu, záněty v krku, kýchání, pocit dušnosti, zarudnutí v krku, bolesti v ramenou, ztuhlé svalstvo ramen, ztráta hlasu, tichý hlas, únava, kašel, ekzémy, suchá pokožka, časté zívání, astma, bolesti palce ruky, blokády krční páteře, časté krvácení z nosu, nadměrné pocení, sny o létání, nechut ke komunikaci, deprese, sebelitost, nedostatek sebevědomí, nedostatek vůle.

S MUDr. Josefem Jonášem jsme řadu let pracovali na vyřešení problému, jak výše uvedené toxiny z organismu odstranit. Výsledkem naší práce jsou detoxikační informační preparáty, které pohnou mikročásticemi usazenými v plicích a uvedou je do pohybu. Proto můžete při užívání očekávat více či méně masivní odhlehování či dokonce vykašlávání toxinů. Účinek detoxikační očisty plic jistě poznáte, a to v časovém horizontu jednoho až dvou měsíců.

Pokud chcete pro své plice udělat něco skutečně podstatného, užívejte naše preparáty RespiHelp a RespiDren, a to dohromady. Stačí jedno balení od každého.

Ing. Vladimír Jelínek

Psychika & detoxikace

Detoxikace při psychických poruchách

V prvé řadě je třeba si uvědomit, že hovořit o jednotném univerzálním postupu při detoxikaci psychických poruch je stejně nemožné, jako například uvažovat o detoxikaci lidstva, zvíře či rostlin – tedy něčeho, co se objevuje v mnoha variantách a vylučuje tak nějaký jednoduchý a všeobecně platný postup.

Lidská psychika vzniká jako barevný vějíř vytvořený z různých materiálů. Přinejmenším se skládá z dědičných vlivů vycházejících z nejbližšího pokrevního příbuzenstva, z působení matky v těhotenství, zážitků v průběhu porodu, a zejména z prožitků a emocí od narození po současnost. Podepisuje se na ní výchova, doba, v níž žijeme, náboženství či víra, kterou vyznáváme, zkrátka celá řada vlivů. Není rovněž pochyb o tom, že naše psychika je konečným důsledkem biochemických, hormonálních a elektrických procesů probíhajících v určitých strukturách mozku.

V detoxikační medicíně nejsme schopni zasahovat do spirituálních světů, které by-

chom mohli pokládat za zdroje poruch naší psychiky. Detoxikaci lze ovlivňovat strukturou, jež jsou konečným nositelem oněch elektrických a biochemických jevů. Prvním krokem je zejména odstranění ložisek a toxických zátěží ze základních orgánů.

Srdce jako sídlo řeči

Psychické prožitky a projevy však nejsou zajištěny pouze funkcí mozku, ale vyvolávají je i jiné části nervového systému, především vegetativní struktury obklopující určité konkrétní orgány. Svým drážděním způsobují nejen různé změny v jejich funkci, například zpomalení, zrychlení, stažení, roztažení, tvoření výměšků či zastavení této tvorby apod., ale jsou i nositeli určitých emocionálních projevů, které náležejí onomu konkrétnímu orgánu. Vegetativní pletěň jater bude do CNS přenášet projevy související s agresí, vegetativní pleteně ledvin projevy související s úzkostí apod. Je například velmi zajímavé, že vegetativní pleteně související se srdcem mohou do CNS transportovat signály, které negativně



Vážení přátelé, spolupracovníci, čtenáři

Po nějaké době se z příslovečných hlubin opět vynořil klub skeptiků SISYFOS, aby znovu zaútočil na alternativní léčebné metody. Sami můžete posoudit místy velmi nelogickou argumentaci docenta Zlatníka, jehož spolek SISYFOS udělil svou cenu Bludný balvan např. také Prof. MUDr. Stanislavu Grofovi, jemuž byla udělena profesura na Výzkumném psychiatrickém středisku Univerzity J. Hopkinse v Baltimore (Maryland USA). Prof. MUDr. Grof, který působil také jako vědecký pracovník na Esalen Institutu v Big Sur v Kalifornii, se věnoval především zkoumání účinků LSD na lidský organismus a rozvíjí metodu holotropního dýchání.

Nejvíce snad zaráží, jak docent Zlatník popírá právo každého z nás zvolit si léčebnou metodu dle vlastního uvážení. Podle klubu SISYFOS má totiž mince evidentně jen jednu stranu a svět pouze jednu barvu.

Vážení, Český klub skeptiků SISYFOS se zabývá už více než deset let problematikou léčitelství a metod tzv. „alternativní medicíny“. Publikovali jsme řadu knih a desítky článků, ve kterých jsme podrobně analyzovali účinnost takových metod. V soulase se zahraničními vědeckými pracovišti jsme došli k závěru, že jde o sporné metody, jejichž principy odporují poznatkům medicíny založené na důkazech a jejichž specifická účinnost nebyla nikdy exaktně prokázána.

Jsmo velice znepokojeni tím, že se tyto metody v České republice neustále šíří. V době jejich Prudkého rozvoje na začátku 90. let je používali především léčitelé, v současné době však stále rychleji a ve větším rozsahu pronikají i do oblasti medicíny konvenční. Používají je nejen jednotliví lékaři, ale vedle nich i stále nově vznikající soukromá léčebná centra, instituty a kliniky, které odrazují pacienty od léčby konvenční medicínou a doporučují léčbu nejrozmanitějšími metodami medicíny „alternativní“. Jsou to nejen dlouho známé léčebné systémy, jako je homeopatie, akupunktura, reflexologie, parapsychologie nebo čínská medicína, ale i kuriózní a absurdní nově vytvářené postupy, jakými jsou Vollova elektroakupunktura, rezonanční terapie, aplikovaná kineziologie, neurolingvistické programování, různé detoxikační metody, magnetoterapie nebo nejrozumnější pochybné preparáty jako Ovosan, melasa, Imuregen.

V poslední době zvyšují uvedená alternativní zařízení svou reklamní činnost ve všech médiích, zejména na webových stránkách, a dostává se jim sluchu také ve veřejnoprávní televizi i rozhlasu, přestože jde nepochybně o reklamu klamavou. Nemůžeme proto souhlasit s pořadem „Paprsky naděje“ Českého rozhlasu 2, v jehož rámci byly

vysílány ve dnech 18. 11 a 25. 11. 2006 dvě přednášky MUDr. Miroslava Pekárka, které se týkaly onkologie, tématu mimořádně citlivého. MUDr. Pekárek v nich kritizoval standardní metody onkologie a zpochybňoval vysloveně lživými informacemi jejich účinnost, přičemž na druhé straně doporučoval ty nejabsurdnější a nepochybně neúčinné metody a vychloval jejich léčebné účinky. Pekárkovy přednášky i jeho kniha „Tajemství zdraví a naděje“ mohou bohužel být pro laiky přesvědčivé a mnozí z nich jistě jeho nepravdivým informacím uvěří. Pokud ovšem pacient opustí rádnou terapii a podstoupí doporučovaný „alternativní“ způsob léčby, hrozí mu poškození zdraví a ohrožení života.

Za vážný problém pokládáme to, že používání takových metod lékařem odporuje nejen principům „evidence based“ medicíny, ale i Zákonu o péči a zdraví lidu, Etickému kodexu České lékařské komory i stanovám České lékařské společnosti J. E. Purkyně. Přesto dosud žádná ze státních ani zdravotnických institucí neprohlásila veřejně, že tyto metody postrádají léčebnou účinnost a mají jen nespecifický placebový efekt, a nikdo se kriticky nevyjádřil k činnosti takových zařízení a k jejich nesporně klamavé reklamě. Za stejně závažné pokládáme i to, že veřejnoprávní média neposkytují žádný prostor pro objektivní informování o podstatě a neúčinnosti metod „alternativní medicíny“. Jejich sporná snaha o vyváženost pak znemožňuje, aby pacienti měli pro svobodné rozhodování o způsobu své léčby objektivní vodítko. Pacienti jsou naopak vystaveni jednostrannému tlaku nesvědomitých propagátorů neúčinných metod, kterým jde nesporně primárně o zisk. Předpokládáme, že všechny orgány, kterým rozesíláme tento dopis, jsou obecně seznámeny s možnostmi metod

„alternativní medicíny“ i činnosti těchto center. Přesto si dovoluujeme připojit přílohy, které jednoznačně dokumentují nebezpečnost činnosti nejen MUDr. Miroslava Pekárka a jeho Naturcentra Salva, ale i všech podobných léčitelských zařízení v České republice a desítek, možná už stovek lékařů, kteří dnes propagují a používají podobné spektrum neúčinných, podvodných, medicíně cizích metod a neváhají je doporučovat i onkologickým pacientům, jejichž jedinou nadějí na záchranu života je klasická medicína.

Věříme, že náš dopis vyvolá Váš hlubší zájem o tuto problematiku a že najdete vhodné cesty, jak informovat veřejnost o skutečné povaze a možnostech léčitelů a „alternativní medicíny“, a že prosadíte účinná opatření k omezení dalšího šíření těchto nebezpečných metod v naší republice.

Praha, 30. prosince 2006
doc. RNDr. Čeněk Zlatník, CSc.,
Za medicínsko-biologickou sekci a za
předsednictvo Českého klubu skeptiků
SISYFOS.

Přílohy:

- 1) CD se záznamem dvou rozhlasových relací s MUDr. Miroslavem Pekárkem (ČRo 2, „Paprsky naděje“, 18.11., 25. 11. 2006)
- 2) vyjádření onkologa prof. MUDr. Oskara Anryška, DrSc.
- 3) „Tajemství zdraví a naděje“. (Analýza názorů MUDr. Miroslava Pekárka a metod používaných v Naturcentru Salva. Zpracoval prof. MUDr. Jiří Heřt, DrSc.)

Zasláno:
Česká lékařská komora
Česká onkologická společnost
Ministerstvo zdravotnictví ČR
Rada českého rozhlasu
Rada české televize

Dvacet nejlepších potravin pro ženy

1. Celozrnné produkty – zvyšují kondičku

Ženy potřebují asi o 30 % více železa než muži. Měly by přijímat alespoň 15 mg, aby byly ve formě a zdravé. Zejména vegetariánky přijímají příliš málo tohoto minerálu. Bohatým zdrojem jsou právě celozrnné produkty, jako např. housky se slunečnicovými semínky (6,3 mg železa/100g), suchary typu „Knäckebröt“ (4,7 mg/100g) či ovesné vločky (4,6mg/100g).

2. Brambory – odvodňují

Pokud chcete zůstat v dobré kondici, musí se tělo dobře zbavovat škodlivin. Při tomto procesu je velmi důležitý draslík, který je ve velkém množství obsažen v bramborách. Odvodňuje organismus a napíná tak podkožní tkáň. Příjemným vedlejším efektem je zlepšení stavu vašich zubů díky přítomnosti fluoridu.



rogy (ženské pohlavní hormony) zmírňují potíže spojené s přechodem, které jsou způsobeny právě nedostatkem estrogenů.

3. Avokádo – posiluje kosti

Již 100 g avokáda pokrývá denní potřebu vitamínu D (5 mikrogramů), který ženské tělo potřebuje. Tento vitamin totiž reguluje ukládání vápníku do kostí. Pokud ho máte dostatek, jsou kosti silnější a odolnější. To je důležité zejména v případě rizika vzniku osteoporózy.

4. Rakytník vám dodá energii

Vitamin C je výbornou prevencí před nachlazením a v každodenním stresu je také vynikajícím zdrojem energie. Jestli vás teď napadlo, že musíte denně sníst aspoň jeden citrón, tak se mýlíte. Nejenže oranžově zbarvené bobule keře rakytníku chutnají mnohem lépe, ale obsahují také desetkrát více vitamínu C než kterýkoliv citrusový plod. Na pokrytí denní potřeby vám stačí už jedna sklenice rakytníkové šťávy.

5. Kukuřice – je dobrá pro náš mozek

Cítíte se unavená a úplně bez energie? Dokážete se jen stěží koncentrovat a častěji zapomínáte? Tak si dejte kukuřici! Tato chutná obilnina obsahuje důležitý koenzym Q10. Ten našemu tělu a zejména mozku dodává novou energii. Výkon viditelně zlepšuje už konzumace 100 g kukuřice denně.

6. Jáhly – významně posilují podkožní tkáň

Máte-li neustálé problémy s celulitidou a se slabou podkožní tkání, tak by se pravidelnou součástí vašeho jídelníčku měly stát jáhly. Obsahují velké množství kyseliny křemičité. Tato biolátka propojuje buňky a dodává tkáním potřebnou elasticitu. Kromě toho také zesiluje vlasy a nehty. Jáhly nejlépe chutnají jako součást domácího myslí.

7. Vejce – dodávají vlasům nádherný sametový lesk

Kromě toho, že výborně chutnají, představují opravdovou „výživnou“ bombu. Vedle bílkovin obsahují také vitamíny A, D, E a B. Nejlepší na tom je, že kombinace biotinu a síry dodává pokožce, vlasům a nehtům nádherný lesk. Optimální jsou 3 vejce týdně.

8. Tofu – zmírňuje potíže spojené s přechodem

Sója je skutečný multitalent. Zdravé bílkoviny pomáhají při problémech s hladinou cholesterolu, hořčík posiluje svalstvo, draslík reguluje tlak krve a přirozeně est-

9. Mangold – nám pomáhá uchovat si dobrý zrak

V posledních letech se tato listová zelenina těší stále větší oblibě. Důvodem je její kořenitá chuť připomínající špenát. Mangold navíc obsahuje betakaroten, který tělo přeměňuje na vitamin A. Vitamin A je velmi důležitý pro zdravý zrak. Zlepšuje zejména vidění v šeru a v noci.

Tip: mangold skvěle chutná i v syrovém stavu jako součást salátů.

10. Pomerančová šťáva – jako prevence před revmatismem

Vedle bezpočtu vitamínů a minerálních látek obsahuje pomerančová šťáva také množství biolátek, které chrání náš organismus před revmatem a záněty kloubů. Britští vědci přišli před nedávnem na to, že určité karotenoidy obsažené v pomerančové šťávě zastavují zánětlivý proces v kloubech a chrupavkách.

11. Čínské zelí – pomůže nám posílit imunitu

V podzimním a zimním období se šíří chřipkové epidemie. Dobrou ochranu před chřipkou nabízí mix vitamínu C a betakarotenu obsažený v čínském zelí. Čínské zelí je také bohaté na kyselinu folovou. Řídí dělení buněk, je to tedy přírodní prostředek proti stárnutí. →

12. Mořský losos – dodá sílu štítné žláze

Příčinou problémů se štítnou žlázou je většinou nedostatek jódu. Aby štítná žláza dobře fungovala, potřebuje dostatečné množství tohoto minerálu. Pokud si dvakrát týdně dopřejete mořského lososa, zajistíte se dobrou prevencí proti problémům se štítnou žlázou. Žádná jiná potravinu neobsahuje tolik jódu. Pouhých 120 g ryby pokrývá denní potřebu (180 mikrogramů)

13. Jablka – snižují riziko infarktu

Nejčastější příčinou infarktu myokardu je příliš vysoká hladina „špatného“ cholesterolu v krvi, který ucpává důležité cévy. Když si každý den dáte jedno jablko, dosáhnete jejího výrazného snížení. Účinnou látkou je balastní látka zvaná pektin, obsažená především v jablekové slupce. Jablka proto rozhodně neloupejte.

14. Maso – podporuje správnou krvetvorbu

Maso je nejlepším zdrojem vitamínu B12. Ten se podílí na krvetvorbě, proto je důležitý zejména pro ženy, které při menstruaci ztrácejí velké množství krve. Vysoký obsah bílkovin napomáhá také při tvorbě svalové hmoty. Přitom vůbec nezáleží na tom, jaký druh masa jíte, jen by mělo být libové.

15. Burské oříšky – pro jemnou pokožku

Burské oříšky obsahují jedinečný vitamin – niacin, který aktivuje látkovou výměnu v pokožce. Pokud ho organismus dostává v příliš malém množství, je kůže křehká, drsná, může se loupat nebo praskat. Jestli se však obáváte nadbytečných kalorií, dopřávejte si pouze nepražené oříšky.

16. Grapefruit – spaluje tuky

Citrusové plody jsou bohaté na hořčiny a různé enzymy. Ty aktivují látkovou výměnu a tuky z potravy se rychleji spalují. Ideální je, když denně vypijete sklenici čerstvě vylisované šťávy nebo když si k snídani nakrájíte půlku plodu. Grapefruit obsahuje také látky, které fungují jako přírodní antibiotika.

17. Česnek – snižuje krevní tlak

Právě látka, která dodává česneku jeho nezaměnitelné silné aroma, je pro náš organismus mimořádně prospěšná. Jmenuje se Alicin. Její účinek spočívá v přirozeném ředění krve, snižování krevního tlaku a regulaci vysoké hladiny tuků v krvi. Česnek je nejzdravější čerstvý, měli bychom zkonzumovat dva až tři stroužky každý den. Pokud vám však jeho chuť a aroma vadí, nic se neděje. V lékárně si totiž můžete zakoupit tablety s česnekovým výtažkem, bez chuti a bez zápachu.

18. Řepkový olej – jako prevence stárnutí kůže

Mnoho studií dokládá, že nenasycené tuky jsou pravým elixírem mládí. Organismus je nezbytně potřebuje pro tvorbu nových buněk. Žádný jiný olej jich neobsahuje tolik, jako právě ten řepkový (65 g na 100 g oleje). Toto tekuté zlato obsahuje navíc ještě i obrovské množství vitamínu E, který zpomaluje stárnutí kůže a posiluje buněčné stěny. Olej můžete využít třeba k přípravě zeleninových salátů.

19. Šalvěj – chrání před nadměrným pocením

V průměru každá druhá žena se trápí nadměrným pocením. Nejlepším přírodním léčivem proti návalům horka a pocení je aro

→

Díky za pacienty aneb jak uškodit důvěřivým

Denní i týdenní tisk je v poslední době přehlcen různými návody jak zhubnout. Nikdo z nás si nedělá iluze, že by novináři byli lidé hluboce znalí nějaké problematiky, ale s neomylnou jistotou si vybírají jako radce podivuhodné odborníky. V jednom deníku v seriálu o hubnutí byly denně uveřejňované jídelníčky, doporučované jako velmi vhodné. Pro ilustraci si přečtěme jeden z nich:

snídaně	– rohlík s jogurtem
svačina	– podmásli.
oběd	– rohlík, uzený losos, okurka, tvaroh
svačina	– zmrzlina ledňáček
druhá svačina	– rohlík s medem
předkrm před večeří	– tvarohový dezert
večeře	– rybí tyčinky

Možná, že takový jídelníček vychází z hlediska kalorií velice dobře, ostatně má kolem 5000 kJ, ovšem z hlediska zdravotního, je pro nás, kteří se zabýváme metabolismem jednotlivých potravin, naprosto katastrofou.

Pětkrát denně je doporučován mléčný koncentrát – k snídani, svačině, obědu, k další svačině a nakonec i k večeři – což je naprosto nevhodné! Takové množství mléčného koncentrátu nejen nelze doporučit, ale je přímo nutné před ním varovat.

Vhodný jídelníček	
Snídaně	7:00
Rohlík s jogurtem Activia 200 ml	
Energie v kJ	1178
Svačina	10:00
Podmásli	250 ml
Energie v kJ	220
Oběd	12:00
Losos uzený norský	40 g
Rohlík	
Okurka	30 g
Tvaroh	50 g
Energie v kJ	1013
Svačina	14:00
Ledňáček kakaový zmrzlina	
Energie v kJ	370
2. svačina	16:00
Půl rohlíku s 30 g medu	
Energie v kJ	678
Předkrm před večeří	17:30
Tvarohový dezert jahoda	220 g
Energie v kJ	1029
Večeře	19:00
Surimi rybí tyčinky	100 g
Energie v kJ	487
CELKEM (kJ)	4973

matická bylinka šalvěj. Čaj z šalvějových lístků (k dostání v lékárně) velmi šetrně snižuje produkci potu, aniž by přitom docházelo k ucpání pórů, což způsobuje většina deodorantů. Pro optimální účinek musíte vypít tři šálky čaje denně. Šalvěj je také skvělým kořením,můžete jím ochutit pokrmy z masa a ryb, ale i zeleninová jídla a saláty.

20. Kyselé zelí – bojuje proti tukovým polštářům

Nakládáním bílého zelí do octa vznikají kromě jiného také mléčné bakterie. Ty regulují trávení a aktivují spalování tuků. Syrové kyselé zelí je dokonalým spalovačem tuků. Pokud pravidelně konzumujete kyselé zelí, tuky zmizí i z těch nejproblematičtějších zón, jako je břicho, stehna a zadeček.

Zdroj: Claudia

R. Pothmann:

Dětské bolesti hlavy z dietetického hlediska

Bolesti hlavy a migrény v dětském věku jsou z hlediska TČM pojímány jako porucha jangmingu. Dochází k obrácení toku Qi v dráze žaludku směrem vzhůru. Souvisí to s centrálním postavením žaludku a střev v dospívání. U dětí je až trojnásobný kalorický příjem proti dospělým. V imunitě má u dětí výrazné postavení slizniční imunita. Přetěžování sliznic zahleňující stravou vede k jejich dysfunkci hlavně v oblasti respiračního traktu. Proto se při léčení bolestí hlavy dětí a dospívajících uplatňují především dietetická opatření.

Kasuistika: jedenáctiletý chlapec s pětiletou anamnézou zhoršujících se bolestí hlavy. Veškerá vyšetření byla v normě až na výrazný spasmus horních trapesů a mm. temporales. Západní diagnosa byla kombinovaná bolest hlavy tensní a migrenosní bez aury. Diagnosa TČM – horký hlen v žaludku.

Princip léčby: strava šetřící žaludek, sliznice a zmenšující zahlenění. Hlavně zákaz konzumace mléka, kaka, tvarohu, mléčné čokolády; přeorientovat pacienta na kysané mléčné výrobky – jogurty, kefir. Nutné je šetření jater vyřazením potravin s konzervačními látkami a barvivy, jako bonbony sušenky, konzervované potraviny, limonády, ledový čaj atd. Tuto speciální dietu dodržoval chlapec šest týdnů, samozřejmě ve spolupráci s matkou. Sedm týdnů po nasazení dietetických opatření neměl již čtyři týdny bolesti hlavy. Tato remise trvala dlouhodobě.

Závěr: podle nových studií vedou dietetická opatření k úspěchu v 60 % případů. Jediná odchylka proti TČM je doporučená konzumace zakysaných mléčných výrobků, neboť jsou významným zdrojem vápníku. V indikovaných případech lze výsledek dále zlepšit akupunkturou.

Zdroj:bulletin ČLAS ČLS JEP a SA SLS

Genetika

Je vnímavost bolesti dědičná ?

Chronickou bolestí trpí více než 50 000 000 Američanů, bolestí je motivováno dvacet procent všech návštěv lékaře, na zmírnění bolesti jde deset procent všech výdajů na zdravotnictví (Science 314, 585, 2006). Doktor Marshall Devor, z Hebrejské univerzity v Jeruzalémě se bolesti věnuje léta. Zpočátku se zaměřil na fantomovou bolest, tj. bolest pociťovanou v neexistující (amputované) končetině. Příčiny této bolesti dlouho považoval za „psychické“. Teprve po letech výzkumu bolesti zjistil na pokusných potkanech, že ti, kteří reagovali na bolestivě podněty mimořádně silně, zdědili tuto vlastnost po rodičích. Svě výsledky publikoval r. 1990.

Nedávno v Nature Medicine sdělil, že zvýšený sklon k neuropatické bolesti způsobený poškozením nervových drah mají také lidé s genem GCH1. Toto onemocnění postihuje asi 2 000 000 Američanů. Genový podklad mají patrně i bolesti přetrvávající po chirurgickém léčení výhřezu meziobratlových plotének. Podílejí se na tom i další geny a všem je společné to, že jejich produkty (proteiny DNA) zvyšují dráždivost neuronů vedoucích bolestivé vzruchy. Zároveň se uplatňují i jiné než genové vlivy a vlivy prostředí. Nově se do popředí zájmu dostávají geny indukující tvorbu enzymu katechol-O-methyltransferázy, který rozkládá neurohormon noradrenalin. Aktivita těchto dějů je obměňována endogenními opioidy endorfiny, které samy bolest potlačují. Léčebné zásahy na lidech se zatím jen zvažují. Hlavní otázkou je, zda je možno genovou analýzou rozpoznat nemocné, kteří budou na chirurgické výkony reagovat mimořádně silným vnímáním bolesti, a proto by bylo dobré postupovat tak, aby jejich nervové dráhy byly co nejvíce ušetřeny.

Zdroj: Vesmír

Mléko a maso klonovaných zvířat není nebezpečné, k jídlu se hodí

Ohlásil to americký Úřad pro potraviny a léčiva. Pokud jeho závěry projdou schvalovacím procesem, nebude už nic bránit tomu, aby si Američané v obchodech mohli koupit steak z naklonovaného býka.

Po schválení zprávy se bude ve Spojených státech moci konzumentům prodávat maso z klonovaných krav, prasat a koz. Ovce, ačkoli byly prvními naklonovanými savci, na seznamu bezpečných potravin zatím nejsou.

Úřad pro potraviny a léčiva (FDA) tvrdí, že není ani nutné maso z „okopírovaných“ zvířat zvlášť označovat. S konečným rozhodnutím o označování produktů bude úřad čekat na reakce spotřebitelů. Ti mají na ovlivnění FDA 90 dní.

Proti konzumaci klonovaných zvířat a proti klonování obecně vystupuje v USA řada spotřebitelských a náboženských organizací. Většina z nich vědce obviňuje, že jejich výsledky jsou neprůkazné.

Současné průzkumy ukázaly, že více než polovina amerických konzumentů by produkty z klonovaného dobytka raději nekupovala. A to i přesto, že pro to obvykle nemají pádný argument.

O tom, jestli se v USA maso a mléko z klonů uchytí, rozhodne trh. Pomocí klonování mohou vzniknout vysoce kvalitní potraviny. Někteří odborníci ovšem pochybují o tom, že se drahé technologie potřebné ke klonování vyplatí.

Podle FDA může schválení klonových produktů oživit americkou ekonomiku. Doporučuje například zemědělcům, kteří kvůli zákazu nemohou pěstovat geneticky modifikované plodiny, aby přešli na chov klonovaných zvířat. Klonů dobytka je v USA zatím jen kolem 150 kusů.

Zdroj: www.zdravi.idnes.cz

Co víme o pesticidech?

Rozsáhlé používání syntetických organických pesticidů v zemědělství se datuje až po druhé světové válce, tedy zhruba od 50. let minulého století. V současné době je ve světě registrováno zhruba 800 látek s pesticidními účinky. Pesticidy zahrnují širokou škálu chemických sloučenin, často velmi složité struktury.

S přihlédnutím k praktickému použití, tedy podle cílových škodlivých organismů u kterých vyvolávají toxické efekty, lze pesticidy resp. aktivní složky pesticidních přípravků rozdělit do několika skupin z nichž nejvýznamnější jsou následující:

- **herbicidy** (proti plevelným rostlinám)
- **fungicidy** (proti houbovým chorobám)
- **insekticidy** (proti hmyzu)
- **akaricidy** (proti roztočům)
- **nematocidy** (proti háďátkům)
- **molluskocidy** (proti měkkýšům)
- **rodenticidy** (proti hlodavcům)

Speciálními pesticidními prostředky jsou dále:

- **regulátory růstu kulturních rostlin**
- **retardátory klíčení**

Jednotlivé skupiny pesticidů vykazují široké spektrum fyzikálně-chemických vlastností, které přímo či nepřímo podmiňují výskyt detekovatelných reziduí v zemědělských plodinách, produktech živočišné výroby a potažmo i v dietě konzumentů. Z fyzikálních parametrů je v tomto kontextu významná rozpustnost ve vodě, afinita k lipidům, ionizovatelnost dané sloučeniny a tlak nasycených par naznačující těkavost. Z chemických vlastností je důležitý zejména údaj o stabilitě vůči hydrolýze a oxidaci. Důležitou vlastností ve vztahu k degradaci v životním prostředí, je náchylnost k fotolýze (fotolabilita).

Historicky nejstarší skupinu organických pesticidů představují **organochlorové insekticidní uhlovodíky** se širokým spektrem účinnosti. Jde o látky s velmi dobrou rozpustností v tucích (vysokou lipofilitou) a velmi obtížně degradovatelné, ať již účinkem fyzikálně-chemických faktorů či enzymových systémů živých organismů. Uvedené látky mají vysokou stabilitu v prostředí a značný bioakumulační potenciál v potravních řetězcích, a jsou proto zařazeny mezi **globální kontaminanty ekosystému**. „Klasické“ pesticidy této skupiny (aldrin, chlordan, endrin, DDT, dieldrin, heptachlor, HCB, pentachlorfenol, Mirex a toxafen) jsou spolu s PCB, a PCDD/F zařazeny do seznamu perzistentních organických polutantů, (POPs), pro něž má být dosaženo celosvětového zákazu užívání či produkce.



V současné době používané pesticidy se často označují jako „moderní“ a na rozdíl od předchozí skupiny se vesměs vyznačují menší stabilitou v prostředí a tedy i nižší perzistencí. Jejich kumulace v potravních řetězcích není významná.

Rostlinné produkty

Do potravního řetězce člověka mohou pesticidy proniknout přímo – rezidua z ošetřených plodin přechází do produktů z nich připravených – nebo nepřímo, dojde-li k přenosu reziduí do mléka, vajec či masných produktů kontaminovaným krmivem.

V rostlinné výrobě jsou pesticidní přípravky často aplikovány do půdy (preemergentně) či na listovou plochu (postemergentně). Pokud jde o pesticidy se systémovými účinky, dochází k jejich penetraci kutikulou listů či příjmu kořenovým systémem a poté jsou v rostlině přemísťovány (distribuce v plodině může být nerovnoměrná, nicméně rezidua se mohou nacházet i v částech, na které nebyl pesticid bezprostředně aplikován).

Naopak tzv. kontaktní pesticidy jsou lokalizovány na povrchu rostliny, k jejich translokaci do neošetřených částí nedochází, v některých případech lze pozorovat jen postupnou penetraci kutikulou do podpovrchových částí.

Aplikace pesticidních přípravků, zejména ve formě sprejů a prášků, může vést ke značné kontaminaci atmosféry. Odhaduje se, že v průměru 10–20 % použitého přípravku je tak buď ve formě par, jako kapénky nebo jako pevné částice, transportováno vzdušným

prouděním do více či méně vzdálených lokalit, kde jako imise vstupují do (agro) ekosystému. U více těkavých pesticidů (t. j. u látek s vyšší tenzí par) může docházet i ke zpětnému odpaření ze suchozemského prostředí v místě aplikace či vodního prostředí do kterého pronikly. Dálkový transport reziduí je zvláště aktuální v případě perzistentních organochlorových sloučenin s dlouhými poločasy odbourání.

Živočišné produkty

Nejvýznamnějším zdrojem reziduí pesticidů u živočišných produktů je kontaminované krmivo. V úvahu ovšem připadá i dermální či inhalační expozice, ke které dochází např. při aplikaci prostředků ve stájích (zde jde především o insekticidy). Biologicky dostupná rezidua mohou v živočišném organismu podléhat řadě změn. Informace o distribuci reziduí mateřského pesticidu a charakteru metabolitů v organismu hospodářských zvířat je požadována i při procesu registrace přípravku.

Degradace, biotransformace – typy terminálních reziduí

Jak již bylo naznačeno, „moderní“ pesticidy se po aplikaci rozkládají účinkem řady fyzikálněchemických faktorů jako je sluneční záření (fotolýza), vyšší teplota (vypařování) či vlhkost (hydrolýza), které přispívají k postupnému poklesu reziduí. Významným mechanismem je zde též oxidace vzdušným kyslíkem. V exponovaných rostlinách a živočiších (cílových i necílových organismech) běžně dochází k postupné biotransformaci

Změny při kulinárním – technologickém zpracování, procesní faktory

Z pohledu rizika výskytu reziduí pesticidů ve stravě je nutné zohlednit skutečnost, že postupy používané při kulinárním či komerčním technologickém zpracování kontaminovaných surovin mohou vést k jejich významným změnám.

Pro možnost zpřesnění odhadu výskytu v potravinách se definuje procesní faktor (P), jako poměr mezi rezidui v produktu a v původní surovině (vztaženo na jednotku hmotnosti). Ve většině případů $P < 1$, neboť dochází k výraznému poklesu reziduí (mytí, vaření, fermentace atd.). Mechanismy vedoucí ke změně reziduí shrnuje následující přehled:

- **hydrolýza, oxidace a další chemické reakce – zrychluje je zvýšená teplota a změny pH** (pečení, vaření, ohřev v páře, mikrovlny, rafinace)
- **rozpouštění** (mytí, blanžírování, mace-race...)
- **vytěkání** (záhřev, odpařování, propařování parou...)
- **distribuce mezi vodnou a lipidickou fází** (lisování olejů, vytavování tuku...)
- **adsorpce** (bělení s využitím hlínky či dřevěného uhlí, filtrace, centrifugace, při které jsou odstraněny pevné částice obsahující rezidua apod.)

S hodnotami $P > 1$ se můžeme setkat např. při lisování rostlinných olejů, kdy méně polární pesticidy (např. parathion) přítomné v olejninách mohou přednostně přecházet do surového (panenského) oleje. Vlastní rafinační proces však vede k prakticky úplné

eliminaci většiny reziduí, výjimkou mohou být relativně stabilní, netěkavé pyrethroidy. Používané rafinační postupy mohou zahrnovat operace jako ošetření roztokem alkalického hydroxidu (odkyselení), přidávek adsorpčního materiálu (bělení) či zavádění přehřáté páry (deodorace).

Při výrobě ovocných džusů se mohou lipofilnější pesticidy kumulovat ve výliscích. Jejich zkrmování může nejen vyvolat nežádoucí efekty u hospodářských zvířat, ale představuje i možnost průniku některých toxických reziduí do potravního řetězce.

Také při mletí insekticidy ošetřených cereálií (ochrana před skladištními škůdci) může dojít k relativnímu koncentračnímu nárůstu reziduí ve frakci s vyšším obsahem povrchových vrstev (otruby) a to za předpokladu že jde o kontaktní pesticid, který je deponován v povrchových vrstvách obilí.

Některé, více odolné pesticidy mohou v půdě přetrvávat až do dalšího vegetačního období a být opět translokovány do zemědělských plodin, pro některé z nich mohou být fytotoxické. Riziko kontaminace půdy pesticidy z předešlých použití je zohledněno i při registraci organického způsobu zemědělské výroby (ekologické zemědělství), kde se vyžaduje víceleté přechodné období (např. dva roky u orné půdy, luk a pastvin, tři roky u trvalých kultur – vinice, sady, chmelnice). Z tohoto důvodu je použití některých pesticidů v blízkosti zdrojů pitné vody zakázáno (ochranná pásma).

Z některých pesticidů však mohou při hydrotermických operacích vznikat produkty s podstatně vyšší toxicitou než mateřská sloučenina. Jako příklad lze uvést vznik →

LETNÍ ŠKOLA S MUDr. J. JONÁŠEM A ING. V. JELÍNKEM



Ubytovací kapacita Letní školy na Orlíku je již prakticky naplněna.

Případní další zájemci mohou využít možnosti Letní školy na Slovensku nebo v Polsku. Jejich kontakty rádi předáme organizátorům.

Také upozorňujeme všechny účastníky, kteří dosud nepotvrdili své předběžné přihlášky, aby tak učinili co nejdříve, jinak budeme nuceni nabídnout jejich místa dalším zájemcům.

Kontaktujte Marcelu Václavkovou (m.vaclavkova@joalis.cz, tel. 724 090 525 nebo 245 005 301).

ethylenthioamocoviny (ETU) z ethylen-bis-dithiokarbamatových (EBDC) fungicidů či nesymetrického N, N- dimethylhydrazinu (UDMH) z růstového regulátoru daminozidu (používání této sloučeniny bylo v 90. letech zakázáno).

Rezidua pesticidů a zdraví

Potenciální přítomnost reziduí pesticidů ve stravě je konzumenty vnímána zvláště citlivě. Pro řadu konzumentů je toto nebezpečí rozhodujícím argumentem pro preferenci produktů organického zemědělství, kde používání syntetických organických pesticidů je vyloučeno.

Pesticidy mohou být za určitých okolností nebezpečné i pro necílové organismy, člověka nevyjímaje. Zdravotní rizika spojená s různými pesticidy, jsou klíčovým aspektem při formulaci kritérií pro registraci (povolení použití) daného přípravku. Registrační proces předpokládá mimo jiné i důsledné zhodnocení dostupných informací o toxikologických aspektech.

Odborníci se dnes zaměřují především na rizikové skupiny konzumentů, zejména na děti, u nichž je spotřeba potravin při přepočtu na jednotku tělesné hmotnosti vysoká

a jejichž detoxikační a vylučovací mechanismy nejsou ještě plně rozvinuty. Ve srovnání s dospělými jedinci tak jsou zdravotní rizika vyplývající ze zbytků pesticidů v potravinách vyšší.

Obecnou strategii hodnocení toxicity pesticidů uvádí na svých webových stránkách Světová zdravotnická organizace (WHO) www.who.org.

Odhad dietárního přívodu

V rámci procesu hodnocení rizik je nutné vycházet ze znalosti expoziční dávky resp. dietárního přívodu. Přijatelná úroveň dlouhodobé dietární expozice člověka označovaná jako **přijatelný denní přívod** (ADI). ADI se používá k charakterizaci chronického rizika a vyjadřuje se v mg daného pesticidu na kg tělesné hmotnosti člověka a den.

Dlouhodobý (chronický) denní přívod reziduí daného pesticidu lze považovat za „bezpečný“, pokud po přepočtu na kg tělesné hmotnosti nepřekračuje příslušnou hodnotu ADI. Přesné stanovení chronického dietárního přívodu resp. expozice je však velmi obtížné, neboť v řadě případů nejsou k dispozici potřebné údaje. Pro účely mezinárodního hodnocení je nutné znát typické

hladiny reziduí experimentálně získané za specifikovaných podmínek, typický podíl reziduí v jedlém podílu dané komodity (t. j. po odstranění nejedlých slupek, skořápek, povrchových listů atd.); procesní faktory (vliv kulinárních a komerčních procesů), další možné aplikace daného pesticidu (např. použití jako veterinární léčivo), které mohou navýšit rezidua. Pro odhad na národní úrovni je dále třeba zohlednit: podíl plodiny či příslušné komodity ošetřené příslušným přípravkem; podíl plodiny či komodity pocházející z importu, výsledky monitorovacích aktivit a studií spotřebního koše potravin i data o spotřebě potravin včetně údajů pro citlivé skupiny populace.

Mechanismus pesticidních účinků, toxicita pro člověka

Navzdory mnoha studiím, které byly v této oblasti realizovány, mechanismus toxických účinků na člověka je exaktně popsán jen u omezeného počtu skupin pesticidů. Podrobněji byla studována např. neurotoxická insekticideních organofosfátů a karbamátů. Podrobněji popsány byly též toxické efekty dinitrofenolů a polychlorovaných fenolů. Ke vzrůstu toxicity některých pesti-



Mikrobiologie

Kočka k zbláznění aneb co všechno přinesou kočky domů

Kočky se umějí chovat bláznivě. Chvilí líně polehávají a spokojeně předou, když je podržete za ušima, a pak najednou vyskočí jako když střelí a vyseknou vám do kůže znamení jako Zorro. Nasadí strašidelný výraz a začnou zběsile běhat kolem domu. Máte-li kočku, víte své. Něco však možná přece jen ještě nevíte: někteří vědci se domnívají, že kočky mohou lidem přivodit duševní choroby.

V souvislosti s některými případy schizofrenie se hovoří o parazitu Toxoplasma gondii, běžném v kočičím trusu, v kontaminované vodě či nedostatečně tepelně upraveném mase. Profesor psychiatrie a epidemiologie na Columbia University Alan S. Brown zjistil 2,6 krát vyšší výskyt schizofrenie u lidí vystavených tomuto parazitu v matčině děloze. Zaznamenal také třikrát vyšší riziko schizofrenie u dětí, jejichž matky v těhotenství prodělaly chřipku.

Je to jen jeden příklad z mnohem spektra podezření, která v poslední době upoutávají pozornost. Mnohé duševní choroby mají kořeny nikoli v tradičně uznávaných psychických příčinách, nýbrž v infekcích. Je možné (i když zdaleka ještě chybí jasné důkazy), že mozkovou poruchu můžete chytit skoro tak snadno jako rýmu.

E. Fuller Torrey, psychiatr ze Stanleyova lékařského výzkumného institutu v Bethesdě ve státě Maryland, strávil víc než třicet let hledáním toho, čemu sám napůl žertovně říká „schizovirus“. Kdybyste se ještě před čtyřiceti lety zeptali amerických psychiatrů, zda schizofrenii může způsobit infekční agens, byli byste, jak říká Torrey, „označeni za pošetilce“.

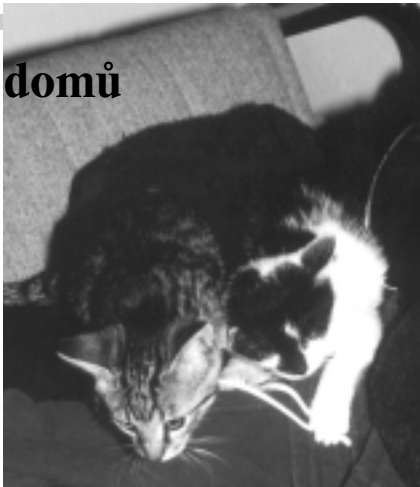
Pak na začátku 80. let minulého století si dva australští lékaři povšimli, že původcem peptických vředů není stres, ale mnohem častěji bakteriální infekce. Byl to překvapivý posun. Každému přece

bylo jasné, že vředy máme ze stresu! Lidé říkali: „Dostanu z té práce vředy“. Nikoli, mohou za to mikroby.

Už dlouho je známo, že syfilis může vyvolat psychickou poruchu. Podobně i lymská choroba. Obě onemocnění způsobuje bakterie zvaná spirochéta, která se může usídlit v mozkové tkáni; obě se léčí antibiotiky. Americký národní ústav pro duševní zdraví zjistil, že některé děti trpící kompulzivně obsesivní poruchou či nervovými tiky mají zvýšenou hladinu protilátek proti bakteriím streptokoka. Byl proveden výzkum, který ukazuje souvislost mezi virem herpes a maniodepresivní poruchou. Někteří badatelé jsou toho názoru, že i Alzheimerova choroba může být infekčního původu.

Studie v této oblasti jsou zatím v jakési předběžné fázi. Výzkum je z větší části založen spíše na statistice než na popisu všech etap cesty od infekce k nemoci. Torrey říká, že on ani jeho kolegové nevědí, proč může parazit Toxoplasma gondii v raném stadiu života vyvolat schizofrenii, která se ale objeví nejdřív v pozdní pubertě. Zřejmě zatím jde spíš o dohady, my si však raději naše bláznivé kočky pohlídejme.

Zdroj: National Geographic



cidů může dojít v průběhu jejich biotransformace. Jde především o vznik oxo-analogů organofosfátů.

Perzistentní organochlorové pesticidy, které se kumulují v lidském tuku (DDT, lindan apod.), nejsou sice snadno metabolizovány, nicméně za určitých podmínek jako je hladovění dochází k jejich mobilizaci a jejich koncentrace v krevním oběhu může vést až k projevům toxických účinků.

Ačkoliv žádný z v současné době registrovaných pesticidů nebyl Mezinárodní agenturou pro výzkum rakoviny (IARC) klasifikován jako lidský karcinogen, přesto některé z nich, ze starších pesticidů konkrétně DDT či toxafen, z později zavedených pak např. amitrol a některé fenoxalkanové kyseliny jsou klasifikovány jako potenciální lidské karcinogeny.

Karcinogenním potenciálem mohou disponovat nejenom mateřské sloučeniny, ale někdy mohou vznikat takovéto škodliviny i z relativně netoxických prekurzorů (ETU, UDMH).

V posledních letech se v souvislosti s posuzováním expozičních rizik často hovoří o schopnosti některých pesticidů interferovat s hormonálními pochody obratlovců

včetně člověka a vyvolávat tak řadu nežádoucích efektů. Mezi pesticidy u kterých byly prokázány estrogenní účinky se řadí nejenom některé organochlorové pesticidy, jako jsou toxafen, dieldrin, heptachlor, DDT a jeho metabolity, zvl. DDE, ale i moderní pesticidy reprezentované herbicidy 2,4-D, atrazinem aalachlorem, fungicidy benomylem a EBDC či insekticidy carbarylem, dicofolem, permethrinem, parathionem a dalšími.

Situace v ČR

Podíl nadlimitních nálezů včetně zjištění neautorizovaného (nepovoleného) použití některého pesticidu v letech 2000–2003 dosáhl maximálně 3,3 %. Největší měrou se na této hodnotě podílí čerstvé ovoce a zelenina. Nejproblematictější komoditou z této skupiny jsou citrusy, kde nálezy (vztahují se na celý plod včetně slupky) nad limitem detekce jsou hlášeny téměř u 99 % vzorků.

V roce 2004 bylo z celkového počtu 847 vzorků odebraných pro stanovení reziduí pesticidů devět vzorků nadlimitních. Podíl nadlimitních nálezů činil 1,1 % a to u těchto potravin: fazolové lusky, pomeranče, salátové okurky, pór, petržel, jahody a mouka (žit-

ná, amarantová). S rozšířením multireziduálních metod stoupá počet záchytu vzorků, které obsahují několik různých účinných látek přičemž jednotlivá rezidua jsou z pohledu MLR vesměs podlimitní.

Vícenásobné použití různých pesticidů při dodržení správné zemědělské praxe (GAP) není v principu omezeno, avšak případné synergistické účinky a kumulativní efekty nebyly dosud předmětem detailních toxikologických hodnocení. Samotný fakt použití různých látek se stejným nebo obdobným účinkem (např. organofosfátů) jeví známky „obcházení“ GAP způsobem, který je sice z legislativního hlediska nepostižitelný (dosud), avšak pro spotřebitele v důsledku potenciálně rizikový.

Monitoring produktů živočišného původu garantuje SVS. Rezidua moderních pesticidů se v komoditách živočišného původu vyskytují jen zcela ojediněle, častěji jsou nalézána rezidua „klasických“ organochlorových pesticidů a jejich metabolitů kumulovaných v tukové složce.

Zdroj: studie Rezidua pesticidů v potravinách – Centrum Hygieny Potravinových řetězců

Bakterie číhají v nákupním vozíku

Testy potvrdily, že nákupní vozíky včetně madel a sedaček pro děti jsou kontaminovány bakteriemi a jiným biologickým znečištěním. Vyplývá to ze zprávy Centra epidemiologie a mikrobiologie SZÚ 5/2006. Zprávu vzniklou na podkladě rešerší informací o mikrobiální kontaminaci rukojetí nákupních vozíků publikovaných ve světových médiích vypracovaly odbornice z Centra epidemiologie a mikrobiologie SZÚ a Národní referenční laboratoře pro dezinfekci a sterilizaci na žádost hlavního hygienika.

Z výzkumu jihokorejských vědců například vyplývá, že na držadlech nákupních košíků lze nalézt v průměru 1 100 CFU/10 cm² (CFU – colony forming units – množství kolonií životaschopných mikroorganismů). Mezi mikroorganismy, které se na běžně užívaných veřejných zařízeních objevily, byl i Staphylococcus aureus. Další analýza, kterou provedl doktor Kelly Reynolds z University of Arizona, detekovala na držadlech nákupních vozíků přítomnost

koliformních bakterií, bílkovin a biochemických markerů svědčících pro přítomnost krve, hlenu, slin, potu a moči. Vědci se proto snažili zjistit, do jaké míry se nakupující kontaminují, a došli k závěru, že 86 % exponovaných osob bylo kontaminováno a 82 % testovaných si fluorescenční marker na svých rukou odneslo během několika hodin až domů. U dítěte sedícího v nákupním košíku byly stopy po markeru nalezeny na ústech,

v očích a čele, podobně jako u jeho matky. Odborníci v této souvislosti upozorňují, že nejvíce ohroženou skupinou obyvatel, která přichází obecně do kontaktu s kontaminovanými povrchy veřejných ploch, jsou staří lidé, děti a imunokomprimovaní jedinci. V prevenci se kromě samozřejmého mytí rukou vodou a mýdlem nabízejí kryty na držadla nákupních košíků, látkové kryty sedátek pro děti a sanitace samotných nákupních košíků.

Zdroj: Medical Tribune

Spásná horečka

Neurosyfilis, forma syfilis způsobující duševní poruchy a ochrnutí, kdysi znamenala jistou smrt. Rtuť, po staletí běžný lék proti syfilis, si s tím neporadila. V 19. století si ale psychiatři všimli, že ve vzácných případech, kdy choroba ustoupila, postihlo pacienty trpící neurosyfilis často jiné onemocnění, například břišní tyfus, který doprovázejí vysoké horečky. Někteří lékaři injektovali pacientům s neurosyfilis léčitelnou formu malárie, která vyvolává až čtyřicetistupňovou horečku. Byla to opravdu nebezpečná volba, jenže ve srovnání se smrtí už jen jediná: terapie horečkou se pak hojně využívala až do konce 40. let, kdy se lékem na syfilis stal penicilin.

Zdroj: National Geographic

Pan Pavel Bobek – zpěvák a architekt

Jedním z pacientů MUDr. Josefa Jonáše je populární český zpěvák Pavel Bobek. Při jedné z jeho návštěv v Ústavu celostní medicíny jsem mu položila několik otázek ohledně metody MUDr. Jonáše a jeho spokojenosti s výsledky léčby.

Pane Bobku, jak jste se vlastně dostal k detoxikační medicíně?

Bylo to v období, kdy jsem prožíval těžkou osobní krizi. V srpnu 2005 mi praskl vřed na dvanáctníku do břišní dutiny a moje diagnóza zněla „nutriční marasmus“. Po procitnutí z umělého spánku jsem shledal, že mé dřívější, naprosto plnohodnotné

schopnosti – ať již pohybové, koordinační, sexuální či v oblasti zpěvu – se o polovinu snížily. Na detoxikační medicínu mě upozornila moje lékařka, MUDr. Viera Holeyšová, neboť viděla, že přes užívání obrovského množství léků a všestrannou rehabilitaci se můj zdravotní stav nelepší. Snažil jsem se jak jsem jen mohl, vystřídal

jsem i mnoho lékařů, ale stále jsem neshledával žádný pokrok, a problémy, které mne soužily, mi nesmírně ztěžovaly život. Nejvíce mi vadilo, že jsem nemohl vykonávat své povolání, které mám nesmírně rád. Ztratil jsem totiž schopnost zpívat jako dříve.

→

Galerie preparátů

UrinoDren

Močové cesty jsou místem, kde nalezneme infekční ložiska častěji, než bychom čekali. Ostatně základ v mateřském ložisku v ledvinách mají nejen sesterská ložiska vytvářející se v kloubech v páteři, ale také kvalita kostí ničených osteoporózou či osteopenií. S ložisky v ledvinách souvisí rovněž hromadění solí s následným vysokým krevním tlakem, celulitida, kožní změny, padání vlasů či ztráta jejich kvality a v neposlední řadě častý výskyt plísní. Je pravděpodobné, že za vznik ložisek v ledvinách – a následně v močových cestách – může stres. Tím je totiž často myšlena úzkost, která vzhledem k ledvinám představuje naprosto katastrofální emoci. Na ledviny má zásadní vliv samozřejmě i složení naší stravy – mnoho bílkovinných koncentrátů, přemíra soli, mléčných výrobků a lepků, to vše zapříčiňuje usazování hlenu v ledvinách a vytváří tak podmínky pro tvorbu ložisek.

Nejčastější komplikací ložisek v ledvinách jsou chronické nebo recidivující záněty močových cest. Ty bývají způsobeny buď nasedajícími infekcemi – neboť imunitní kvalita močových cest je následkem infekce poškozována – nebo také uvolňováním mikroorganismů z ložisek v močových cestách, nejčastěji v močové pánvičce. URINODREN řeší problémy s ložisky v ledvinách a pánvičce ledvině, v močovodu i močovém měchýři a močové trubici. URINODREN bychom měli používat v první části detoxikačního procesu, protože většina toxinů odchází z organismu právě přes močové cesty. URINODREN obsahuje tzv. klíče, které ruší ložiska rezonančním efektem prostřednictvím vazivového obalu ledvin a dalších vazivových tkání nacházejících se v ledvinách

Infekční ložiska však nejsou jediným problémem, který může ledviny potkat. Rovněž velmi často dochází k tomu, že se proti ledvinám jaksi „vzbouří“ imunitní systém a tato autoimunitní reakce bývá pro ledviny zhoubná. Takový proces je totiž nejčastější příčinou úplného selhání ledvin. V podstatě je možno říci, že ledviny vlastně vychytávají imunokomplexy – tedy komplex protilátka a bílkovina infekce – a tento imunokomplex pak slouží jako příčina napadení ledviny imunitním systémem. Ložiska, ze kterých jsou imunokomplexy uvolňovány nacházíme často v mandlích, ale mohou být pochopitelně i v jiných orgánech. V počítaci, v obec-



ných příčinách chorob, máme heslo imunokomplex, které nám ukáže zda ledviny trpí vychytáváním tohoto toxinu.

Ještě častější je nález toxických kovů v ledvinách, a to především rtuti, ovšem setkáváme se zde i s jinými kovy, jako je olovo, iridium či natrium neboli sodík. Vyplavení kovů z ledvin napomůže preparát RENES. Vážnější situace nastává, hromadili se v ledvinách radioaktivní látky. My se o ní, bohužel, obvykle dozvídáme až ve chvíli, když člověk onemocní nádorem ledvin.

V ledvinách – zvláště v močovém měchýři – se můžeme setkat s mnoha dalšími chemikáliemi, ať už průmyslového nebo zemědělského původu. Zde užijeme přípravky: ANTICHEMIK, TOXIGEN, PESTICID, FUNGICID. U kuřáků nacházíme v močovém měchýři toxiny vznikající hořením tabáku a toxické tyto usazeniny mívají obvykle rakovinotvorný účinek.

Je ovšem nutné připomenout, že v mnoha případech je za onemocnění ledvin a močového měchýře mylně považována porucha vegetativního systému. Právě vegetativní systém řídí děje kolem močového měchýře, tedy vypuzení jeho obsahu a uzavírání svěrače. Právě v těchto funkcích bývají mnohdy problémy, jež je nutné řešit přes vegetativní nervový systém, trpící hojně toxiny kovů. Také celkové napětí vegetativního nervového systému může především v nočních hodinách přinášet zvýšenou tvorbu moče. Dotyčný pak musí opakovaně chodit na toaletu, potřeba močit jej budí ze spánku, a tak se většina lidí domnívá, že jde o poruchu močového ústrojí eventuálně prostaty.

Problém dále spočívá v tom, že v nočních hodinách je produkce moči utlumená hormonem adiuretin, jehož produkce je regulována ze šišinky (glandula piensis). Toxické zatížení těchto struktur vede tudíž k poruchám zmíněného antidiuretického hormonu a tím k tvorbě moče v nočních hodinách. Rovněž noční pomočování (enuresis nocturna) u dětí jen výjimečně souvisí s chorobami močového ústrojí – daleko častěji je způsobeno poruchou v CNS, tedy především v prodloužené míše.

Jedním ze základních preparátů, jimiž detoxikujeme ložiska z močového systému je právě URINODREN, který velmi často stačí k řešení chronických a opakujících se močových problémů. Doporučuji jej ale i kombinovat s dalšími preparáty: RENES (k odstranění toxických kovů) a URINOHELP. Přihlédneme-li k funkci vegetativního nervového systému, k činnosti ledvin, můžeme využít i preparát CRANIUM nebo preparáty proti toxickým kovům v CNS, jako jsou ANTIMETAL či IONIX. Takto bude problematika močového ústrojí detoxikací úspěšně řešena.

MUDr. Josef Jonáš

Vyhledal jste v této době rovnou MUDr. Josefa Jonáše nebo jste zkoušel různé alternativní postupy léčby?

Naše rodinná lékařka, MUDr. Viera Holeyšová, mi tenkrát doporučila vyhledat přímo MUDr. Josefa Jonáše, protože měla pocit, že moje léčba není komplexní, a já jí za to chci velice poděkovat.

Pane Bobku, ráda bych se Vás zeptala, jestli jste s léčbou MUDr. Jonáše spokojen a zda již pociťujete nějaké rapidní zlepšení vašeho zdravotního stavu.

Ano, jsem velice spokojen a musím říci, že značné zlepšení jsem pocítil již po necelém měsíci léčby. Především oceňuji, že na rozdíl od obrovského množství různých léků, které jsem dříve užíval, mi nyní postačí pouze jedna tableta denně na tlak – to je vše.

Jsem MUDr. Jonášovi velice vděčen, protože se mi skutečně otevřely oči. Najednou si uvědomuji, že není jen ta medicína, kterou většinou považujeme za jedinou a neomylnou. Existuje mnoho přístupů a léčebných metod, pro mne dříve neznámých a člověk by je neměl zatracovat. Ve svých nejtěžších dobách jsem často přemýšlel, co si počnu, jestli se mé dřívější schopnosti nevrátí. Byly to pro mne nepěkné chvíle. Nyní mám ale před sebou velmi reálnou naději na uzdravení a velmi si toho vážím.

Vzhledem k různým dietetickým doporučením MUDr. Josefa Jonáše se vás ne-



Komentář MUDr. Josefa Jonáše

Většina rozhlasových rozhovorů a novinových reportáží začíná touto otázkou: „Co je to vlastně ona celostní medicína?“

Charakterizovat ji několika větami není lehké, protože většině lidí – novinářů nevymýje – chybí základní představy o tom, jak mnoho různých zdravotních potíží mívá společného jmenovatele. Snad by bylo lepší přiblížit celostní medicínu například na případu našeho populárního zpěváka.

Na jaře loňského roku se objevily silné bolesti v dolní končetině, které byly dány do souvislosti s páteří, neboť došlo i k vychýlení trupu na jednu stranu. Následovala tedy léčba analgetiky, myorelaxanciemi a antirevmatiky v infúzích. Na podzim však došlo k náhlému prasknutí žaludečního vředu s krvácením, a tak musela být provedena bleskurychlá operace zachraňující život. Pro silnou zdravotní alteraci byl nasazen tzv. umělý spánek, neboli utlumení nervového systému silnými hypnotiky. Po probuzení z umělého spánku se ale objevily poruchy rovnováhy, změnil se hlasový rozsah – takže pacient nebyl schopen pokračovat v dráze profesionálního zpěváka – a zhoršily se nejen bolesti dolní končetiny, ale i vychýlení trupu. Navíc přistoupily psychické problémy, deprese.



mohu nezeptat – jak je to s vašim stravováním, které hraje v rámci zdraví velmi důležitou roli?

Já i moje žena jíme – myslím – docela zdravě. Oblíbili jsme si zejména středomořskou a severskou kuchyni, plnou ryb a zeleniny. Rád si pochutnám i na doušku dobrého vína, což máme ostatně s mojí ženou také společné. Mimoto žijeme v hezkém a klidném prostředí. Protože jsem původním povoláním architekt, stále se snažím naše bydlení přetvářet k lepšímu. Nesmírně nás to oba baví. Pokud to jde, trávíme většinu času na zahradě, kterou přetváříme ve středomořském stylu. Kromě toho oba milujeme moře, takže od té doby, co lze svobodně

cestovat, není u nás jediná dovolená bez jmeně týdenního pobytu u moře.

Chci ještě říci, že na můj zdravotní stav působí velmi blahodárně také rodinná pohoda a podpora mých blízkých. Moje žena mi v tom těžkém období poskytla nesmírné zázemí a byla mi velkou oporou. Dost si se mnou vytrpěla a já doufám, že jí to budu moci vrátit. Mohu se opřít i o své děti – jak můj syn (21), tak moje dcera (27) – mě drží nad vodou, přestože je to jistě těžké i pro ně. Celé své rodině moc děkuji.

Pane Bobku, přeji vám mnoho sil a brzké uzdravení. Děkuji za rozhovor.

Dieta Mollerová

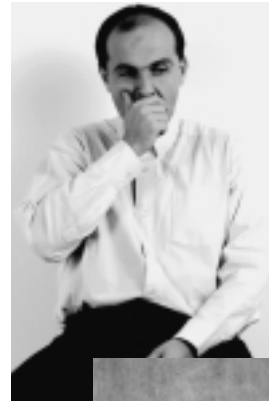
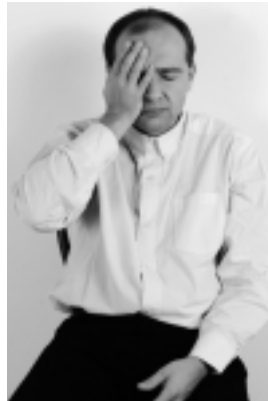
Základní kurz detoxikační medicíny

Dne 17. 1. 2007 se v hotelu Olšanka v Praze konal základní kurz detoxikační medicíny. Ing. Vladimír Jelínek zde přednášel o základních principech detoxikace

organismu dle MUDr. Josefa Jonáše a ve stručnosti seznámil zúčastněné s teorií infekčních ložisek.

Základního kurzu se zúčastnilo 43 posluchačů, z nichž celá řada se s detoxikační metodou MUDr. Jonáše setkala vůbec poprvé. Na přednášce jsme se dotázali některých posluchačů, co je do pražské Olšanky přivedlo – převážnou většinu oslovily články MUDr. Jonáše v periodících, jiní přijeli na doporučení svých známých, kteří již s detoxikací organismu mají určité zkušenosti. Všichni, kteří se toho dne sešli v malém sále hotelu Olšanka, mají ovšem společnou jednu základní věc – zájem o udržení svého zdraví a posílení těla i mysli.

Přestože tento kurz rozhodně nesloužil jako prodejní akce, velký zájem projeвили všichni zúčastnění také o různé publikace a preparáty. Mnohé posluchače upoutala zejména Detoxikace lidské mysli, a to zvláště poté, co přednášející a autor Ing. Vladimír



Jelínek velmi barvitě a sugestivně vylíčil – i názorně předvedl – gestikulaci typickou pro přítomnost toxinů v různých tělesných orgánech. Je možné říci, že část kurzu věnovaná gestikulaci člověka podle pentagramu, se u posluchačů setkala s největším zájmem. Celkově poutavá přednáška Ing. Jelínka všechny velice zaujala; padalo množství dotazů a u mnoha zúčastněných bylo možno pozorovat zřejmý údiv nad netušenými souvislostmi.

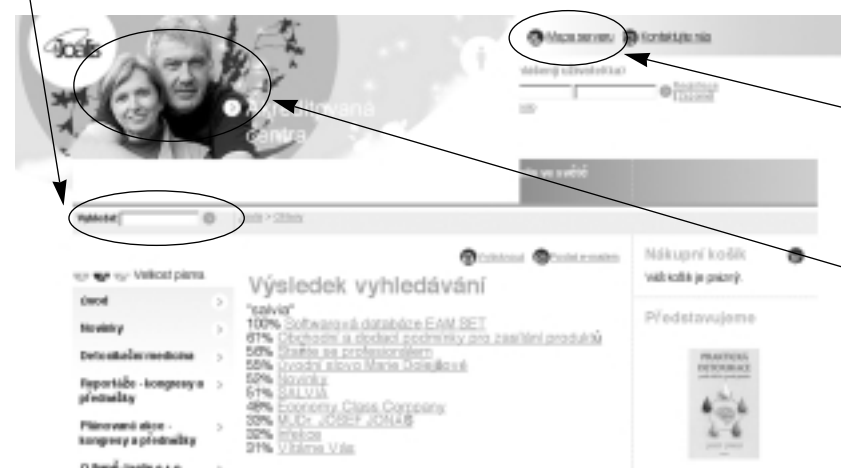
Je jisté, že základní kurz splnil svůj účel. Lidé odcházeli z přednáškového sálu obohaceni o nové poznatky a myšlenky, jež jim mohou pomoci lépe naslouchat a rozumět nejen sami sobě ale i ostatním. Mnozí z nich jistě tímto dnem učinili první krok k detoxikaci svého organismu – ke zdraví.

Mida Mollerová

Náš tip

Jak rychle vyhledat žádané informace na serveru www.joalis.cz?

V tomto bulletinu bychom Vás rádi informovali o další funkci, kterou můžete při vyhledávání informací na serveru www.joalis.cz využít. Jedná se o ikonu vyhledat, kterou naleznete v levé horní části prezentace pod hlavním menu.



Po zadání hledaného hesla a stisknutí klávesy enter (nebo také tlačítka vpravo) server vypíše seznam míst z prezentace, kde se požadovaný výraz nachází a dále udá hodnotu v %, která vyjadřuje poměr obsazení zadaného výrazu v textu. Takto můžete rychle a snadno najít požadovanou informaci bez nutnosti procházení celé prezentace.

K rychlejší orientaci v obsahu webu je také možné využít funkci mapa serveru – ikona je k dispozici v pravé horní části prezentace. Po kliknutí získáte náhled na podrobněji rozdělené hlavní menu prezentace.

Závěrem si dovoluujeme upozornit na přidání dalších fotografií do FLASH části v horním menu prezentace. Fotografie se mění po kliknutí na jinou část prezentace. Cílem je vyjádřit fakt, že metoda „Řízené a kontrolované detoxikace“ dle MUDr. Josefa Jonáše je určena všem generacím.

Za JOALIS s. r. o.

Jan Gonda – obchodní ředitel

KALENDÁŘ AKCÍ

13. 3. 2007 – Brno, Body Centrum, Cejl 7

KI. – ZÁKLADNÍ KURZ ŘÍZENÉ A KONTROLOVANÉ DETOXIKACE

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

Čas konání: 8.45–16.30 hod.

Přihlášky a informace:

Mgr. A. Šmehlíková, P. Šmehlík
tel. 545 241 303, 604 280 051,
e-mail: bodycentrum@gmail.cz

14. 3. 2007 – Economy Class Company s. r. o., Na Výhledech 8, Praha 10
DOŠKOLOVACÍ KURZ MĚŘENÍ NA PŘÍSTROJI SALVIA

Určeno zkušenějším měřičům vlastním přístroj Salvia, kteří se chtějí dále zdokonalovat. Osobní přístup lektora.

Určeno maximálně pro skupinu 12 posluchačů. Lze se zúčastnit i opakovaně.

Lektor: Marie Dolejšová

Čas konání: 9.30–15.30 hod.

Cena semináře: 350,- Kč, poplatek je nutno uhradit nejpozději do 9. 3. 2007 na firemní účet ECC 205 511 314/0300 (ČSOB). Po tomto datu bude místo nabídnuto dalším zájemcům. Jako variabilní symbol použijte své registrační číslo v ECC.

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

21. 3. 2007 – Economy Class Company s. r. o., Na Výhledech 1234/8 Praha 10
DOŠKOLOVACÍ KURZ MĚŘENÍ NA PŘÍSTROJI SALVIA

Určeno všem, kteří se chtějí naučit pracovat na přístroji Salvia. Osobní přístup lektora. Určeno maximálně pro skupinu 12 posluchačů. Lze se zúčastnit i opakovaně.

Lektor: Marie Dolejšová

Čas konání: 9.30–15.30 hod.

Cena semináře: 350,- Kč, poplatek je nutno uhradit nejpozději do 16. 3. 2007 na firemní účet ECC 205 511 314/0300 (ČSOB). Po tomto datu bude místo nabídnuto dalším zájemcům. Jako

variabilní symbol použijte své registrační číslo v ECC.

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

22. 3. 2007 – Městské kino Vrchlabí, Jos. Šíra 270, Vrchlabí

VEŘEJNÁ PŘEDNÁŠKA MUDr. J. JONÁŠE

Přednáška o zajímavostech informační medicíny a o možnostech, které přináší v řešení chronických potíží, ale i v oblasti prevence. MUDr. J. Jonáš srozumitelnou formou seznamuje s logickými souvislostmi řídicími náš organismus a zdraví z pohledu celostní medicíny.

Čas konání: 18.00–20.00 hod.

Předprodej vstupenek a informace:

V. Pilař, tel. 604 258 979,
e-mail: vlada.pilar@seznam.cz
Informace: L. Vlčková, tel. 604 247 774

29. 3. 2007 – Roškotovo divadlo, Husova 1062, Ústí nad Orlicí

VEŘEJNÁ PŘEDNÁŠKA MUDr. J. JONÁŠE

Přednáška o zajímavostech informační medicíny a o možnostech, které přináší v řešení chronických potíží, ale i v oblasti prevence. MUDr. J. Jonáš srozumitelnou formou seznamuje s logickými souvislostmi řídicími náš organismus a zdraví z pohledu celostní medicíny.

Čas konání: 18.00–20.00 hod.

Předprodej vstupenek a informace:

J. Schejbalová, tel. 739 250 664
Informace: L. Vlčková, tel. 604 247 774

4. 4. 2007 – Hotel Olšanka, Táboritská 23, Praha 3

ZÁKLADNÍ KURZ DETOXIKAČNÍ MEDICÍNY

Úvod do informační medicíny MUDr. Josefa Jonáše, její princip, čínský pentagram, řízená detoxikace organismu. Příklady řešení základních zdravotních problémů detoxikací organismu. Ukázkové měření.

Přednášející: Ing. V. Jelínek

Čas konání: 9.00–15.00 hod.

Cena kurzu: 450,- Kč, úhrada přímo na místě.

Informace a přihlášky: L. Matasová,
tel./fax 274 781 415, e-mail:
eccpraha@joalis.cz

Nutno se objednat předem.

4. 4. 2007 – Economy Class Company s. r. o., Na Výhledech 1234/8 Praha 10
DOŠKOLOVACÍ KURZ MĚŘENÍ NA PŘÍSTROJI SALVIA

Určeno všem, kteří se chtějí naučit pracovat na přístroji Salvia. Osobní přístup lektora. Určeno maximálně pro skupinu 12 posluchačů. Lze se zúčastnit i opakovaně.

Lektor: Marie Dolejšová

Čas konání: 9.30–15.30 hod.

Cena kurzu: 350,- Kč, poplatek je nutno uhradit nejpozději do 30. 3. 2007 na firemní účet ECC 205 511 314/0300 (ČSOB). Po tomto datu bude místo nabídnuto dalším zájemcům. Jako variabilní symbol použijte své registrační číslo v ECC.

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

25. 4. 2007 – Economy Class Company s. r. o., Na Výhledech 1234/8 Praha 10

DOŠKOLOVACÍ KURZ MĚŘENÍ NA PŘÍSTROJI SALVIA

Určeno zkušenějším měřičům vlastním přístroj Salvia, kteří se chtějí dále zdokonalovat. Osobní přístup lektora. Určeno maximálně pro skupinu 12 posluchačů. Lze se zúčastnit i opakovaně.

Lektor: Marie Dolejšová

Čas konání: 9.30–15.30 hod.

Cena kurzu: 350,- Kč, poplatek je nutno uhradit nejpozději do 20. 4. 2007 na firemní účet ECC 205 511 314/0300 (ČSOB). Po tomto datu bude místo nabídnuto dalším zájemcům. Jako variabilní symbol použijte své registrační číslo v ECC.

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

27. 4.–29. 4. 2007 – Hotel Olšanka, Táboritská 23, Praha 3

IV. MEZINÁRODNÍ KONGRES O ŘÍZENÉ A KONTROLOVANÉ DETOXIKACI

ORGANISMU PODLE MUDr. J. JONÁŠE

Přednášky vybraných účastníků kongresu, společenský večer s rautem a hudbou.

Podrobný program a více informací:
M. Václavková, tel. 245 005 301

Bulletin informační medicíny. Vydání březen–duben 2007. Vydal Joalis, s. r. o., Na Florenci 19, 110 00 Praha 1, IČO 25408534.

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

Tisk: Polygos, V Olšinách 38, 100 00 Praha 10. Evidován pod č. MK ČR E 14928.



Nechte se unášet pozitivní silou tohoto místa – Pamukkale (Turecko)

Stejně jako Pamukkale dnes okouzlujeme nás, okouzlovalo lidi již v dávných dobách antiky. Záhry zde bylo postaveno lázeňské město Hierapolis, cíl mnoha poutníků, kteří podstupovali dlouhou a strastiplnou cestu za svým zdravím. Mnozí z nich dnes odpočívají na rozsáhlé nekropoli nedaleko města. Pamukkale je díky svým horkým podzemním pramenům vyhledávaným místem, kde lidé relaxují a znovu sbírají své síly. Koupele mají léčivé účinky při srdečních, očních a žaludečních chorobách, revmatismu, kožních onemocněních, poruchách krevního tlaku a nervových chorobách. Ovšem i zdraví lidé prý zde cítí zklidnění, radost a nový příliv energie.