

Sluch a jeho detoxikace

**Vitaminy –
nutnost, nebo byznys?**

Bakterie

**Téma měsíce:
Klimakterium**



Milí čtenáři,

připadá mi, že to není tak dlouho, kdy jsem vám přála hezké Vánoce, a už tady zase máme konec roku. Letos se ale možná stane něco zvláštního: nezadržitelně se totiž blížíme k magickému datu 21. 12. 2012. Někteří lidé čekají, že nastane konec světa, a připravují si zásoby na horší časy. Jiní zase věří, že se nacházíme v jakési přechodné době: končí temné období úpadku lidstva a započne obrat k lepšímu.

Přechodnou dobou se – ačkoliv v jiném měřítku – zabývá také hlavní článek tohoto čísla. Jeho tématem je totiž klimakterium. Je to období plné změn, které nemusí být vždy jednoduché. Detoxikace našťestí může ženám pomoci projít těmito hormonálními změnami bez nepříjemných vedlejších efektů.

Hormonální problematika ostatně prolíná celým číslem. Přečíst si můžete třeba příběh klientky, která trpěla cystou na štítné žláze. Galerii preparátů jsme tentokrát věnovali ThyreoDrenu a v rubrice Mýty a legendy o zdraví jsme se zabývali nadměrným pocením. Připravili jsme také zbrusu novou rubriku s názvem Historické okénko, v níž budeme dělat malé výlety do minulosti. Její první díl je věnován menstruaci: dozvíte se, že menstrující ženy to dříve vůbec neměly jednoduché.

Eleanor Rooseveltová kdysi řekla, že budoucnost patří těm, kdo věří svým krásným snům. Čemu věříte vy? Přijde konec světa, nebo se vrátíme do zlatých časů? Já osobně patřím k té druhé skupině, takže věřím, že tento bulletin není poslední, který držíte v ruce. Ať tak či onak, brzy se to dozvíme...

Krásné, poklidné Vánoce a hodně radosti v novém roce vám za celou redakci přeje

Petra Kotková

Mgr. Petra Kotková

Myšlenka pro tento měsíc

„Ateista je člověk, který věří v to, že nevěří.“

(Karel Čapek)

Vitaminy – nutnost, nebo byznys?

Než přijdou tuhé mrazy a ovzduším se ponese vánoční atmosféra, musíme přetpět podzimní plískanice, které hojně plní čekárny praktických lékařů. Rok co rok si tyto měsíce z našeho zdraví vybírají krutou daň. Ideální východisko? Posílit imunitu. Čím? Třeba vitaminy! Ani ty nás ale nemusejí spasit. Záleží na tom, jakou formu vitaminů zvolíme, v jakém stavu je naše imunita a zda je naše tělo vůbec schopno vitaminy přijímat a zpracovávat.



12

Klimakterium



4

Klimakterium neboli přechod je pro většinu žen noční můrou. Bojí se náladovosti, úzkostí, návalů horka a slabosti. A bojí se pravem. Potíže během menopauzy dokážou ženu na určitý čas

dokonce vyřadit z normálního života. O tom, co se v ženském organismu během klimakteria odehrává, které orgány jsou za jeho průběh nejvíce zodpovědné a proč detoxikační medicína nevidí užívání hormonálních pilulek během přechodu jako dobré řešení, pojednává článek MUDr. Jonáše.

Detoxikace štítné žlázy jako cesta k sobě

20

Správná detoxikace dokáže zázraky. Důkazem toho je klientka, která se pomocí řízené a kontrolované detoxikace zbavila cysty na štítné žláze. A protože všichni dobře víme, že většina nemocí a poruch má své kořeny v lidské psychice, ani tento případ není výjimkou. O tom, jak může detoxikace pomoci přivést člověka na správnou cestu, se dočtete v zajímavém dopise, který vám s laskavým svolením autorky předkládáme. Nechybí ani komentář terapeutky.



26

Obývací pokoj podle feng-šuej

Feng-šuej vychází z představy, že vše kolem nás by mělo žít ve vzájemné symbióze

a harmonii. K tomu je zapotřebí, aby byly správně vyváženy energie, které nás obklopují – ty dobré, i ty zlé. My jsme se v rubrice Zdravé bydlení podívali do obývacího pokoje zařízeného právě podle feng-šuej. Výsledek? Cítili jsme se jako v ráji a připravili jsme pro vás malý návod k tomu, jak si kousek té zdravé pohody vnést také do svých domovů.

Slova označená * najdete ve Slovníčku pojmů na straně 29.

úvodník	2
téma měsíce: Hormony a jejich vliv na psychiku	
Klimakterium	4
galerie preparátů	
ThyreoDren	6
orgány čínského pentagramu	
Sluch a jeho detoxikace	7
strava & metabolismus	
Sušené ovoce	10
Joalis online	
Novinky na www.joalis.eu	11
co vás zajímá	
Vitaminy – nutnost, nebo byznys?	
Rozhovor s MUDr. Jonášem	12
mýty a legendy o zdraví	
I pocení může být nemoc aneb Pár slov o hyperhidróze	14
soutěž	
Vyhlašujeme vítěze	15
umění emocí	
Relaxace a ideomotorika	16
historické okénko	
Dějiny menstruace aneb Když ženy mají své dny	19
z deníku terapeuta	
Detoxikace štítné žlázy jako cesta k sobě	20
zachyceno v síti	
Jak zvládnout přechod bez hormonální léčby	21
mikrobiologie	
Bakterie – první část	22
vědomostní okénko	
	25
zdravé bydlení	
Obývací pokoj podle feng-šuej	26
aktuálně	
Přednášky v mateřských centrech – nový způsob reklamy	27
za zdravím na zahrádku	
Růže šípková, lichořeřišnice větší	28
slovníček pojmů	
	29
kalendář akcí	
Připravované akce	30

Bulletin informační a celostní medicíny

6/2012

listopad–prosinec

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.ecclub.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.



Co je to? Někteří se na to těší, jiní se toho bojí. Řeč je o klimakteriu neboli – jak Češi krásně říkají – o přechodu. Také v ostatních jazycích se vždy v tomto slově hovoří o změně. Při slově klimakterium se nám vybaví především změny v ženském organismu. Již při narození má žena ve vaječnících určitý počet vajíček, která mohou být uvolněna. Jsou jich miliony.

Klimakterium

Hormonální hra

V průběhu života vajíčka zanikají vlivem ovulace, ale i z jiných důvodů. Již kolem pětáticátého roku života ženy jich není ve vaječnících ani polovina a postupně jsou využita, anebo zničena všechna. Tím končí produkční období ženy, tedy období, kdy je schopna se rozmnožovat a stát se matkou. Protože se příroda nemůže spolehnout jen na to, že žena neotěhotní i později, že nějaké vajíčko ve vaječnících nezůstane, postará se o to, aby ustal hormonální cyklus, který je nutný právě k reprodukci. Ve hře přitom nejsou pouze hormony obecně známé, jako jsou estrogeny a gestageny, ale i další hormony, například luteinizační nebo folikulární hormon. Všechny tyto hormony jsou k celému cyklu nutně potřebné.

Ke klimakteriu dochází v době, kdy je organismus ženy již v takovém stavu, že neskýtá záruku porodit zdravé dítě a žena také často není schopna se dostatečně dlouho o dítě starat tak, aby jej dochovala do věku, kdy se o sebe dokáže postarat samo. A to bývá velice dlouhá doba, zřídka můžeme hovořit o patnácti, velice často spíše o dvaceti letech. V ženském mozku se spustí program, který je geneticky ovládaný, a dojde k zániku stimulace vaječnickových hormonů přes osu hypotalamus – hypofýza. Klimakterium se u žen objevuje obvykle mezi padesátým druhým až padesátým osmým rokem věku.

Proč ženy trpí?

Klimakterium bývá doprovázeno některými problémy. Často se hovoří o fyziologických problémech. Ženy berou s trpělivostí jim vlastní různé návaly, změny psychiky, zvýšenou plačtivost, sníženou mentální výkonnost a někdy i deprese jako zákonitě. Na základě zkušeností však tvrdím, že tomu tak není a že tyto projevy jsou vždy patologické. Přechod, probíhá-li naprosto fyziologicky, bývá bez doprovodných příznaků, nepočítáme-li jisté psychické změny, které samozřejmě žena pociťuje už na základě své hlavní úlohy v životě, tedy úlohy zajistit reprodukci lidstva.

Protože hypotalamus je zároveň orgán, který ovládá vegetativní nervový systém, velmi často se tyto hormonální změny spojí i se změnami v tomto systému. To jsou právě ony návaly horka, pocení, zčervenání a jiné vegetativní symptomy. Hypotalamus je ve vazbě na limbický systém, proto může klimakterium doprovázet i změna psychiky s nástupem úzkostí nebo depresí. Jde však o projev jisté patologie a pro nás především o projev toxického zatížení v hypotalamu a vegetativním nervovém systému, rhombencefalonu, eventuálně v mezencefalonu a diencefalonu.

Těmto průvodním příznakům, které mohou být velice silné a obtěžující, někdy dokonce na přechodnou dobu devastující sociální i emocionální život, můžeme velmi úspěšně čelit detoxikací. Především si vší-

máme funkce hypotalamu. Hypotalamus je orgán, ve kterém se mohou vyskytovat různé toxiny, protože oproti dalším částem mozku není hypotalamus nikdy kryt hematoencefalickou bariérou*, která zabraňuje průniku některých toxinů do mozku. Hypotalamus je v tomto směru obnažený, a tudíž může velmi často a snadno dojít k průniku toxinů. Představme si hypotalamus jako velmi výkonný počítač. Pronikne-li do součástek počítače toxin, znamená to jistou poruchu programu.

Detoxikace při klimakteriu

Hypotalamus má různé funkce a tyto funkce podléhají energetickému vlivu různých orgánů. Nemůžeme tedy jednoznačně říci, že hypotalamus spadá pod okruh jater, žlázky či ledvin. Je zapotřebí pomoci EAV změřit mateřský orgán. Nejčastěji spadá k okruhu jater, vyloučené však nejsou ani jiné varianty. Preparát **Hypotal** spolu s preparátem pro mateřský orgán odstraní eventuelní ložiska. Hypotalamus je často zatížen toxickými kovy. Zde pravidelně využíváme kombinace preparátů **MindDren** a **Antimetel**. Tato kombinace je velmi úspěšná. Hypotalamu se nevyhýbají ani organické toxiny, se kterými bojujeme preparátem **EviDren**. Celá situace se ještě více komplikuje, jde-li o metabolickou poruchu. Zvláště gluten bude mít za následek poruchy tohoto systému. Tady už musíme rozvinout škálu detoxikace šířeji a využít prepa-

rát **Cortex**, **Metabol**, **Metabex**, eventuálně **Gli-Glu**. Metabolické poruchy bývají relativně časté a jsou příčinou silných klimakterických problémů.

Mnoho lidí si myslí, že musí zapojit do detoxikace při menopauze i vaječníky, ale ty v příznacích klimakteria nehrají žádnou významnou úlohu. Ženský organismus se neocitne zcela bez hormonů, například nadledvinky produkují dále určitou dávku ženských hormonů. Změnami prochází ale celý systém řízení pohlavních hormonů – a to je podstatné. Nezapomeneme nikdy na preparát **Cranium**, protože do klimakteria bývají zapojeny kromě hypotalamu i ostatní mozkové struktury, jak jsem již

tila k tomu brát syntetické hormony, které mají klimakterium oddálit nebo zmírnit. Tato hormonální léčba je jak logickou chybou, tak především chybou zdravotní a nepřináší ženám kromě jakéhosi falešného účinku žádné pozitivum.

Existuje mužský přechod?

Hovoříme-li o mužském klimakteriu, pak se názory výrazně liší. Samotná medicína žádné klimakterium u mužů neuznává, protože nedochází k prudkému poklesu produkce hormonů. Mužské pohlavní hormony jsou produkovány až do smrti. Jejich množství klesá velice postupně, takže není výjimkou, že osmdesátiletý muž má nor-

přichází s prosbou, zda bych je zbavil nepříjemných průvodních jevů. Někdy mohou být tyto průvodní jevy velmi dramatické. Například mzdová účetní v klimakteriu nebyla schopna vykonávat svou práci, protože ztratila veškerou jistotu. U jiné ženy se klimakterium projevilo tak, že přestala vařit, protože měla pocit, že to neumí a že to zcela zapomněla. Jsou to spíše příznaky deprese, při které jsou takové životní postoje běžné. Jiné ženy se stydí za červenání nebo svou práci, spánek ruší nepříjemné návaly, ...

Některým ženám se v tomto období objeví bolesti nebo dysregulace celého organismu a nemoci, o kterých předtím nevě-



uváděl. Rovněž zde je těžké určit, s čím je nutné preparát **Cranium** spojit. Tento preparát totiž nemůže stát o samotě, ale je třeba jej spojit s mateřským orgánem. Také tady přichází v úvahu celá škála orgánů.

Syntetické hormony

Podstatné pro nás je to, že problémy, ať už psychického rázu, vegetativního rázu či z jiné oblasti, nepokládáme při klimakteriu za fyziologické. Držíme se představy, že klimakterium má proběhnout bez výrazných obtíží. Je třeba se soustředit hlavně na psychickou adaptaci ženy na novou roli. Tu ale obvykle zvládnou ženy samy, bývají na ni po generaci připravovány svými matkami. My jim detoxikaci můžeme pomoci v tom, aby je klimakterium neobtěžovalo, nekazilo jim řadu let jejich života a především aby je jejich situace nedonu-

malní hladinu mužských hormonů. Pokud hovoříme o klimakteriu, pak jde velmi pravděpodobně spíše o změny v psychice muže. Množství hormonů pozvolna klesá, muž ztrácí sexuální agresivitu a nastupuje spíše hypochondrické ladění. Takový muž se může stát zdravotně precitlivějším, úzkostnějším a může mít určitou dobu mentální problémy. Jde však zcela jistě jen o určitý proces stárnutí, ztrátu určitých mužských vlastností. Tato změna je však přirozená a pozvolná. Nemůžeme tedy mluvit o mužském klimakteriu a detoxikaci, protože v tomto smyslu nelze cíleně zasáhnout žádné toxiny ani orgány. Můžeme využít pouze obecné zásady detoxikace tak, jak je všichni známe.

Úskalí klimakteria

Hormonální změny v životě ženy jsou nevyhnutelné a velmi mnoho mých klientek

děly. I v tomto případě to dávají většinou za vinu klimakteriu. Samozřejmě. Ženský organismus je totiž hormony velmi výrazně chráněn před různými nemocemi, například před aterosklerózou, ale i jinými zdravotními problémy. Jakmile tato ochrana v období klimakteria oslabuje, dostává se žena v tomto směru na úroveň nechráněných mužů, a objevují se tedy i skryté nemoci, které byly dosud hormony drženy na uzdě. Tyto věci však nemůžeme nazývat klimakteriem. Mohou s ním pouze časově souviset. Proto bude toto období ženy vždy poněkud složitější a my v detoxikaci budeme snad jediní, kteří mohou ženám v tomto období zcela fyziologicky pomoci a být velice prospěšní. 

MUDr. Josef Jonáš

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

ThyreoDren

Onemocnění štítné žlázy patří k problémům, jejichž incidence v lidské populaci stále narůstá. Nemoci se rozdělují na snížené funkce (hypofunkce) a zvýšené funkce (hyperfunkce), ale z hlediska detoxikace to není podstatné rozdělení. My totiž neléčíme žádné nemoci, ale můžeme detoxikovat štítnou žlázu, eventuálně jiné struktury, které s ní souvisí.

Důvod nárůstu onemocnění štítné žlázy je celkem jasný. Štítná žláza patří do okruhu sleziny. Slezina je citlivá na energii, která vzniká myšlením s vyústěním do starostí a zodpovědnosti. Civilizace přináší stále větší a větší preference myšlení a používání mozku, což je samozřejmě spojeno s přemýšlením. Ve společnosti se lépe uplatní lidé zodpovědní, přemýšliví, eventuálně ti, kteří si dělají osobní starosti i s osudem zaměstnavatele, pro kterého pracují, anebo ti, kteří si dělají starosti nad osudem svých zaměstnanců. To všechno poškozují okruh sleziny, proto narůstají i jiné nemoci s tím spojené, jako například diabetes.

Ve štítné žláze dochází ke vzniku mikrobiálního ložiska, ale ještě častěji k usazování toxinů, které získáváme z životního prostředí a z jídla (toxické kovy, chemikálie, mykotoxiny* a další). Z hlediska psychického představuje štítná žláza v indickém energetickém systému čakru pět, která má energeticky na starosti vznik řeči. Víme, že řeč je nositelem interpersonálního kontaktu a výrazným způsobem ji používáme k vyjádření emocí. Říká se například, že se mu úzkostí stáhlo hrdlo a nemohl vydat ani hlásku. A je také pravda, že lidé, kteří se chtějí někomu zalíbit, zvýší hlas o jednu tóninu. Chtějí-li naopak působit rozvážně, mluví hlubokým hlasem, protože vysoký tón hlasu působí dětským, nemoudrým dojmem apod.



Emocionální problém lidí žijících v civilizovaném jednadvacátém století je stále hlubší a složitější, a proto i orgány ležící nad touto čakrou jsou ohroženy. Na štítnou žlázu však výrazně působí jiné orgány, a sice řídicí orgány mozku, tedy hypotalamus a hypofýza. Hypotalamus je vázán na emocionální centra, je navázán na mozkovou kůru a vegetativní nervový systém. Je tedy samozřejmě, že jeho funkce bude toxiny velice ohrožena. Proto se velmi často setkáváme s poruchou tohoto orgánu, který potom vzhledem ke své řídicí funkci přenáší problém na orgány hormonálního systému, často tedy i na štítnou žlázu.

Štítná žláza rovněž trpí častými poruchami imunity. Autoimunitní porucha, která je v této civilizaci rovněž na vzestupu, napadá štítnou žlázu a vzniká tyreotoxikóza, tedy zvýšená činnost štítné žlázy a zánět štítné žlázy (Hashimotova struma*). Tyto poruchy vznikají rovněž z emocionálních důvodů, a to vlivem nároků na psychiku člověka, které jsou v industrializované společnosti opravdu vysoké.

ThyreoDren je pouze základní preparát využitelný k detoxikaci štítné žlázy. Nemá smysl jej podávat samostatně. Uplatní se pouze v kombinaci s **VelienDrenem**, protože zásadou správné detoxikace je

odstranění mikrobiálního ložiska z mateřského orgánu, a tím je slezina. Nemusí to však být vždy jen ona. Setkáváme se i s onemocněním štítné žlázy, při němž se tvoří vazivové uzlíky, a vazivo, jak víme, je pod kontrolou jater. Štítná žláza má i vazivové pouzdro a přepážky mezi jednotlivými lalůčky štítné žlázy. Právě tyto struktury spadají do okruhu jater. Proto kombinujeme při detoxikaci štítné žlázy **ThyreoDren** nejen s **VelienDrenem**, ale velmi často také s **LiverDrenem**. **MindDren** patří mezi nejčastější preparáty k odstranění anorganických toxinů, jako jsou kovy nebo radioaktivní látky.

Nalezneme-li kombinaci s poruchou imunity, eventuálně s řízením hormonálního systému, nabývá celá detoxikace ještě komplikovanějších rozměrů, protože musíme řešit imunitní nebo hormonální otázky. Vše je uloženo v centrálním nervovém systému a my se musíme zabývat i psychickými aspekty tohoto onemocnění. Jak u hormonů, tak u imunity jsou velmi podstatné.

ThyreoDren je pouze kamínkem ve složité mozaice dalších preparátů, protože hovořit o detoxikaci štítné žlázy a především být úspěšný znamená znát dobře všechny vztahy (energetické, psychické, tělesné i ty nervové). Bez tohoto preparátu bychom však velmi často neuspěli, protože odstranění mikrobiálních ložisek ze štítné žlázy, což má **ThyreoDren** na starosti, může být tím naprosto nejzásadnějším postupem, který pro obnovení činnosti štítné žlázy použijeme.

MUDr. Josef Jonáš

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

V dnešním čísle bulletinu informační medicíny budeme hovořit o sluchu. Tento pojem zahrnuje jednak schopnost sluchového ústrojí vnímat zvuky a předávat je dál ke zpracování, jednak schopnost rozumět, co dotyčný člověk říká, co nám sděluje, a dále schopnost zapamatovat si určité zvuky a ve své vnitřní představivosti si je pak vybavovat.



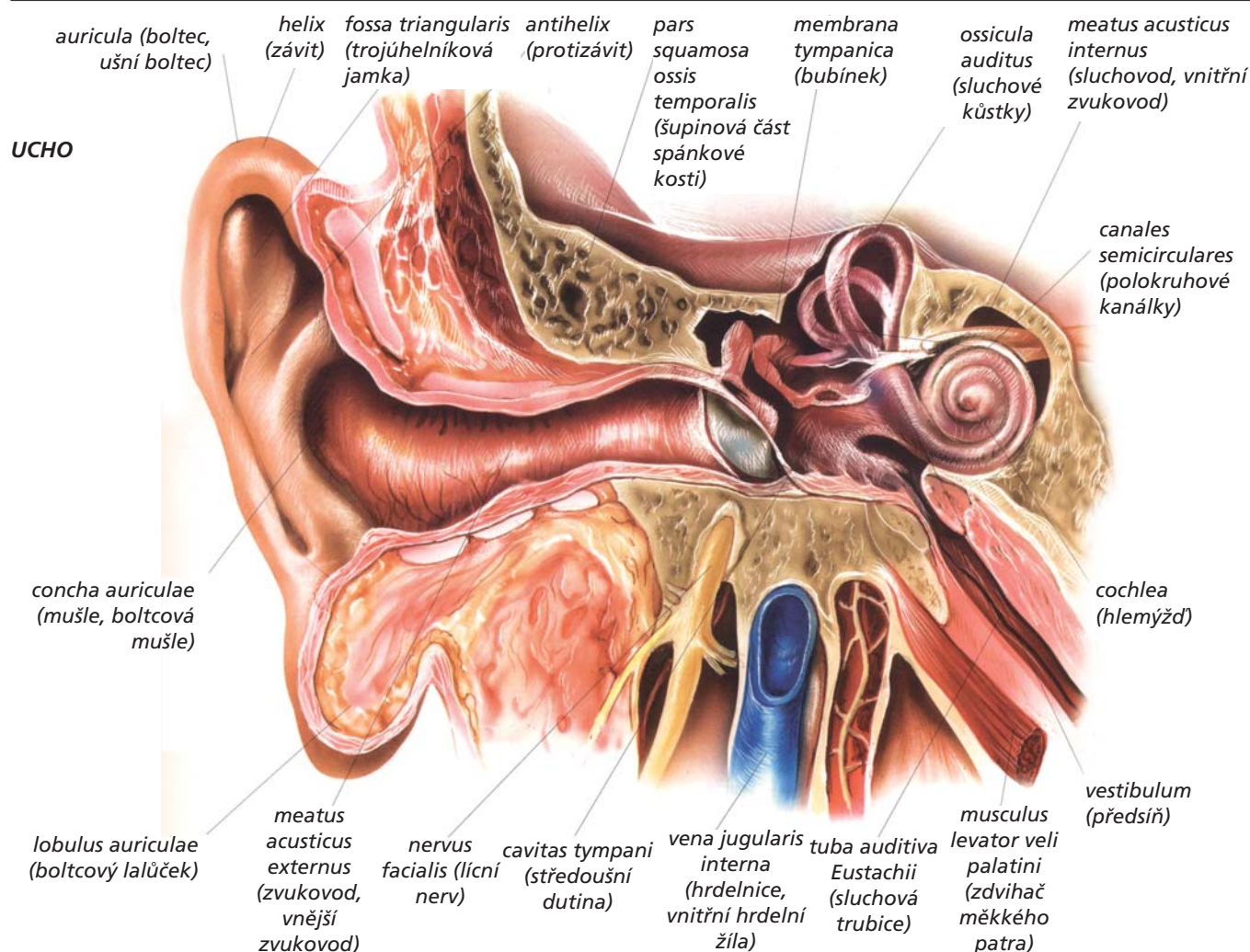
Sluch & jeho detoxikace

Pomocí zraku a sluchu člověk poznává téměř celý svět – uvádí se, že je to okolo 98 procent všech informací, které se k nám prostřednictvím sdělovacích prostředků a okolního světa dostanou. Z tohoto množství tvoří sluch pod-

statně menší část než zrak. Zraku člověk věří daleko více; co člověk neuvidí, tomu na sto procent neuvěří.

I přesto ale sluch a sluchová informace, zapsaná v podobě slov v prastarých knihách, tvoří paměť sahající nehlouběji

do historie. Prostřednictvím těchto knih a historických zápisů si představujeme svým vnitřním zrakem, jaké to asi tehdy bylo, každý z nás jinak podle míry svojí představivosti a podle doposud poznaného.



STŘEDNÍ UCHO

musculus tensor tympani (napínač bubínku)

stapes (třmínek)

malleus (kladívko)

incus (kovadlinka)

antrum mastoideum (soscová dutina)

pars squamosa ossis temporalis (šupinová část spánkové kosti)

tuba auditiva Eustachii (sluchová trubice)

musculus levator veli palatini (zdvíhač měkkého patra)

cavitas tympani (středoušní dutina)

membrana tympanica (bubínek)

meatus acusticus externus (zvukovod, vnější zvukovod)

Všechny informace k člověku přicházejí v podobě vlnění, respektive člověk vnímá elektromagnetické vlny, které se šíří vzduchem a dostávají se tak na periferie (doslova snímače) smyslových orgánů (sítnice oka či vláskové buňky uvnitř hlemýždě ve vnitřním uchu). Člověk může vnímat sluchem pouze velmi úzkou část elektromagnetického spektra, tedy asi v rozsahu od 20 do 20 000 Hz. Schopnost vnímat velmi hluboké či značně vysoké tóny bývá velkou měrou individuální a je zvláště vyvinutá například u profesionálních hudebníků.

Některá zvířata dokážou slyšet daleko vyšší tóny než člověk. Například psi slyší zvuky v rozsahu od 40 do 46 000 Hz, koně od 31 do 40 000 Hz. Naopak sloni jsou schopni slyšet (a vydávat) zvuky nižší než člověk, už od 16 Hz v pásmu infrazvuku. Protože se nízké frekvence přenášejí i na větší vzdálenost, mohou se sloni dorozumívat na vzdálenost čtyř a více kilometrů.

Sluchové ústrojí, kterým člověk vnímá zvuky, budeme i pro potřeby detoxikace informačními preparáty Joalis rozdělovat na tři části: vnější, střední a vnitřní ucho. Podle čínské medicíny se tradičně uvádí, že sluch patří do okruhu orgánů ledvin. Pro dokonalejší zvládnuté terapie ale přiřadíme jednotlivé dílčí součásti podrobněji ještě k dalším okruhům čínského pentagramu.

Vnější ucho člověka je vytvářeno tak, aby mělo schopnost usměrnit akustické vlny, které v podobě kmitání přicházejí z vnějšího prostředí. Dokonce některá zví-

řata (psi, sloni) mají schopnost přizpůsobit tvar vnějšího ucha („nastražit slechy“), aby lépe usměrnila zvuk přicházející z konkrétního směru.

Vnější ucho člověka je podle nauky o akupunktuře vystláno celou řadou akupunkturních bodů, kterými lze ovlivňovat různé orgány. Budeme-li chtít dát dítěti propíchnout ušní lalůčky kvůli náušníkům, raději se u místa vpichu vyhneme akupunkturním bodům. Kritickým bodem na trvalou stimulaci může být například bod oka.



Vnější ucho přechází pak dále ve zvukovod, který je uvnitř vystlán kůží s jednou zvláštností: neobsahuje melanocyty, buňky produkující melanin. Pigmentové barvivo melanin je totiž schopné pohlcovat nejen ultrafialové záření ze slunce a tím kůži chránit, ale také záření o jiných vlnových délkách, tedy i zvuk. Kdyby byl ve zvukovodu vnějšího ucha přítomný pigment melanin, člověk by nic neslyšel nebo by byl zvuk značně utlumený.

Střední a vnější ucho odděluje ušní bubínek (*membrana tympanica*). Někoho možná překvapí, že bubínek není pro přenos zvuku nezbytný! Při jeho porušení člověk dokonce stále slyší, pouze ucho poněkud ztrácí schopnost vnímat ty nejhlubší zvuky.

Ve **středním uchu** jsou uloženy sluchové kůstky známé pod českými názvy kladívko, třmínek a kovadlinka. Celé střední ucho v popředí s kostěným aparátem působí jako zesilovač, tj. pohyb bubínku je řetězem kostí koncentrován na nepatrnou plochu, a to představuje asi třicetinasobné zvětšení síly kmitu. Ve středním uchu jsou také drobné svaly, nejmenší příčně pruhované svaly v celém organismu, které svým tahem mohou měnit napětí bubínku a pohybovat třmínkem.

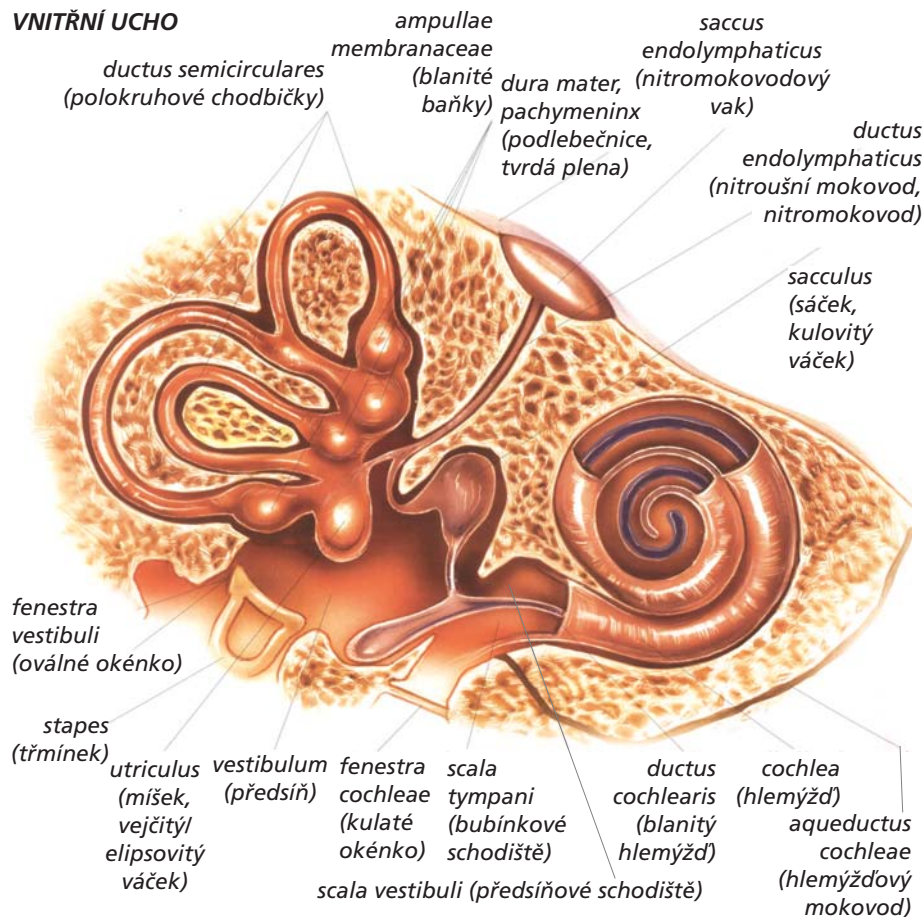
Středoušní dutina je spojena s nosohltanem pomocí Eustachovy trubice. Její významnou úlohou je vyrovnávat tlak uvnitř a vně bubínku tak, aby nedošlo k jeho poškození. Tento princip zná ostatně každý pasažér letadla: při přistávání je třeba „polykat vzduch“. Eustachova trubice je ale též významnou přístupovou cestou pro mnohé infekce, které pak mohou způsobit záněty středního ucha, a to i opakované. Chronické záněty středouší jsou velmi dobře řešitelné detoxikačními preparáty, použijeme preparáty **Joalis AuriDren** a **Joalis VelienHelp** či **VelienDren** na detoxikaci mateřského orgánu, pod který střední ucho spadá.

Třetí, konečná část sluchového ústrojí se nazývá **vnitřní ucho**. Tvoří ho zcela uzavřený útvar, uložený ve spánkové kosti. Zde leží vlastní sluchový orgán a receptory („snímače“) zvuku. Vlastním sluchovým orgánem je pak blanitý hlemýžď (*cochlea*), uložený v pyramidě spánkové kosti. Uvnitř hlemýždě se nachází Cortiho orgán se sluchovými receptory.

Samotný proces slyšení probíhá následovně: Zvukové vlny pohybují třmínkem, ten rozkmitá tekutinu vně blanitého hlemýždě (perilymfu). Vlnění je přeneseno přes stěnu blanitého hlemýždě na tekutinu uvnitř něj. Pohyb kapaliny následně vyvolá chvění membrány Cortiho orgánu a dráždění vláskových buněk.

Cortiho orgán je jedním z geniálních fyzikálních dekodérů zvuku. Dochází zde k frekvenční analýze zvuku. Vlaskové buňky jsou v různých částech hlemýždě „nalaďeny“ na různé frekvence. Začátek hlemýždě vnímá vysoké tóny, zatímco jeho vrchol (konec) vnímá tóny nejhlubší. Kmi-

VNITŘNÍ UCHO



Možné příčiny tinitu tedy mohou být:

- arteriálního původu – VenaHelp, Venaron, VenaDren, VasoDren
- svalového původu – AuriDren, MuscuDren
- nervového původu – MindDren, MindHelp, AuriDren, Cranium, NeuroDren, PEESDren, EviDren, EmoDren
- chronický zánět středouší – AuriDren, NoBacter, VelienHelp, Antivex
- šelesty způsobené orofaciálním pohybem – ArtiDren, CraniDren, OroDren

Problémy sluchu, jak jsem již poznamenal v úvodu, spočívají v druhé fázi vnímání zvuků: v porozumění sluchové informaci. Koncentrace na mluvené slovo či hudbu souvisí zásadně s prožívanými pozitivními emocemi a mírou motivace. Co je spojeno s pozitivními emocemi, to si lze zapamatovat daleko lépe. V knihách o učení a porozumění řeči jsou popisovány nejrůznější triky. Například to, že pro sluchové vnímání je vhodné například používat vlastní nahranou magnetofonovou pásku s obsahem učiva. Rovněž čtení textů, které si chceme zapamatovat a rozumět jim, by mělo probíhat nahlas, má totiž úplně jinou kvalitu než čtení v duchu.

Při zpracování řečového signálu (porozumění) se v konečné fázi uplatňuje mozková kůra. K prvnímu (primárnímu) zpracování řečového signálu dochází ve Wernickeově oblasti.

Levá a pravá hemisféra mozkové kůry funguje odlišně. Levá je více racionální, řídí pravostranné kosterní pohyby, přisuzuje akustickým vstupům (slovům) význam. Pravá hemisféra je více intuitivní: rozumí hudbě, citovým odstínům vyslovovaných slov a promluv i širším souvislostem. Spojení mezi oběma hemisférami zajišťuje corpus callosum.

Koncentrací, s ní spojenou schopnost výborného vnímání sluchem a porozumění řeči, velmi zlepšíme detoxikací celého ledvinového okruhu a odstraněním všech zásadních toxinů, které se v „ledvinových“ orgánech (například v kostech) nacházejí. Strach a úzkost, emoce spojené s ledvinami, totiž brání koncentraci a zaostření mysli na to, co se okolo povídá. Mezi ledvinové toxiny nepatří tedy pouze infekční ložiska nacházející se v orgánech ledvinového okruhu, ale jsou to i chemické toxiny, například olovo a jeho sloučeniny (Antimetal Pb), kadmium (Antimetal Cd), kyselina močová (Biosalz), radioaktivní látky (lonyx) a podobně.

Mnoho úspěchů při detoxikaci sluchu.

Ing. Vladimír Jelínek

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

tající úseky membrány dráždí proto vždy pouze určitou skupinu vláskových buněk. Od frekvenční analýzy teoreticky není již tak daleko k hologramu.

Střední kmitočty jsou rozloženy přes většinu délky Cortiho orgánu a jsou umístěny tak, že každá oktáva (dvojnásobek původní frekvence) zaujímá přibližně stejnou délku. Vzruchy vzniklé drážděním vláskových buněk jsou vedeny vlákny osmého hlavového nervu do mozkového kmene a dále do mozkové kůry. Ale to už je jiná kapitola detoxikace sluchu, kapitola porozumění.

Podráždění Cortiho orgánu ale může vyvolat také chvění lebečních kostí. Tomuto vedení říkáme vedení kostní. Uplatní se zvláště při poslouchání vysokých tónů, poslouchání vlastního hlasu a při poruchách vedení zvuku přes středouší. Svůj vlastní hlas slyšíme jinak, než ho slyší ostatní; slyšíme jej vyšší, než ve skutečnosti je. Zaslucháme-li jej z rádia nebo magnetofonu, nepoznáváme jej.

Vnitřní ucho je též orgán vnímání polohy a pohybu, to zajišťují čidla v tzv. vestibulárním ústrojí. Vestibulární ústrojí je uloženo v kanálcích a dutinách skalní kosti v těsné blízkosti blanitého hlemýžďe.

Na vnitřní ploše stěn obou váčků jsou malá políčka s „receptory polohy“. Jejich výběžky zasahují do rosolovitého povrchu políček, který je pokryt malými krystalky nerostných látek. Při změně polohy se tyto krystalky pohybují a dráždí tím konečky buněčných výběžků.

Naproti tomu orgány pro vnímání pohybu jsou uloženy ve třech polokruhovitých kanálcích, které jsou vůči sobě uloženy ve třech na sobě kolmých rovinách, v osách x, y, z. V rozšířených začátcích kanálků jsou na jejich stěnách vysoké buňky s tenkými výběžky (receptory) pro vnímání pohybu. Souhrnnou funkcí všech tří dvojic kanálků je získávána úplná informace o pohybu hlavy.

Pokud má klient problémy se stabilitou těla a rovnováhou a příčina je v ložisku ve vnitřním uchu, pak je mu velice snadná pomoc. Často stačí podat pouze preparát Joalis AuriDren, popřípadě s kombinací přípravků Joalis UrinoHelp, Joalis UrinoDren či obojí zároveň.

Při výkladu problematiky sluchu nelze vynechat problém tinitu – šelestů, tónů, které se objeví v jednom uchu nebo i v obou uších a nejsou vyvolány vnějším podnětem. Často jsou velmi obtěžující, zvláště pokud dosahují značné intenzity.

Protože příčin tinitu může být celá řada, není jednoznačné, které detoxikační preparáty mají být použity. Také může být úspěchem pouze dílčí úleva od problémů, tedy zmírnění intenzity tinitu nebo jeho výskyt v méně častých intervalech. Příčin tinitu totiž může být celá řada, a to v průběhu celé sluchové dráhy. Často se může jednat o souběh více příčin, proto by detoxikace měla být postupná a systematická, abychom dosáhli pokud možno co nejlepších výsledků. Lékařské zdroje uvádějí, že nějakou formou tinitu trpí asi 6–20 procent veškeré populace.

Máte potíže s močovým měchýřem a do nejbližší lékárny je to příliš daleko? Zkuste si dát do horkého čaje hrst sušených brusinek. Chcete si dopřát něco sladkého a zároveň zdravého? Sáhněte po sušených meruňkách! Sušené banány dodají energii a sušené datle a fíky zase krásně ozdobí sváteční štědrovečerní tabuli...

Rizikové potraviny

Sušené ovoce

Kritický rok 2010

Sušení ovoce je záslužný proces. Voda, která je v ovoci přítomná, totiž napomáhá zvýšení aktivity různých mikroorganismů. Řádnou dehydrataci (tzv. konzervace sušením) se tato aktivita výrazně snižuje a ovoce i zelenina si přitom zachovávají většinu zdraví prospěšných látek. Výsledek? Spotřebitel jásá. Výběr sušeného ovoce je skutečně široký a ceny poměrně příznivé – co víc si přát? Sušené produkty se zdají být malým zázrakem potravinářského průmyslu. Vlastně – zdály se jím být. Až do roku 2010.

Právě v tomto roce uskutečnil Výzkumný ústav rostlinné výroby rozsáhlý test, v němž se zaměřil právě na sušené ovoce. V období měsíců leden–červen bylo testováno celkem 180 balíčků sušeného ovoce od nejrozličnějších výrobců. A výsledky ukázaly, že do malého zázraku má toto zboží opravdu na míle daleko.

Jak by to mělo vypadat

Požadavky na výrobu sušeného ovoce nejsou nikterak přehnané. Hlavním požadavkem je odebrat z plodů tolik vody, kolik je třeba. Obsah vody, která v ovoci smí zůstat, se liší podle toho, jak moc jsou plody bohaté na cukr. Ty sladší mohou obsahovat 15–25 % vody, u ostatních jsou hodnoty sníženy na 5–10 %. Pokud se tyto normy dodrží, mělo by být dosaženo stability i v méně výhodném skladovacím prostředí. Samotný postup sušení se zdá být jednoduchý. Plody se seberou, důkladně properou, následně roztřídí, odstraní se stonky, pecky, plody se oloupou apod. Následuje proces, který zabrání tmavnutí ovoce. Nazývá se síření (ev. proslazování, paření nebo předvařování).

Sušení je věda

Nejpodstatnější a nejsložitější práce přichází na závěr celého procesu. Jedná se

o samotné sušení. Právě způsob, jakým se plody usuší, určí, do jaké míry budou kvalitní. Nedosušené ovoce se velice snadno a rychle kazí, mnohdy ještě ve skladištích. Přesušené ovoce zase utrhá značné ztráty na kvalitě (konkrétně se jedná o ztrátu vitamínů, barvy, cukru).

Ovoce lze sušit buď přirodně, tedy na slunci, anebo v sušárnách. Druhý způsob sušení u nás převládá, jelikož pro sušení na slunci nemá naše republika příznivé podmínky. Naopak v tropických a subtropických oblastech, jako je například Egypt, se přirozenému sušení plodů velmi daří. Takový pracovní postup je navíc levnější než sušení v sušárnách. Na druhou stranu – sušičky se postarají o to, aby sušení bylo dostatečně rychlé, ovoce neztratilo příliš mnoho vitamínů a vlivem zrání neztmavlo. U nás se nejvíce suší švestky, jablka, hrušky, třešně, ale také šípky, borůvky, brusinky nebo bezinky.

Kam s nimi?

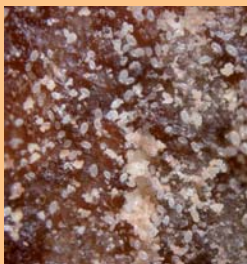
Uskladňování sušených plodů se řídí podle obecných pravidel konzervace potravin. Ideální teplota pro uskladnění by se měla pohybovat v rozmezí 0–4 °C. Přesahuje-li teplota 20 °C, uskladněné ovoce již po pár měsících zhnědne. Mnohem důležitějším kritériem správného uskladňování je však míra vlhkosti. Se vzrůstajícím vlhkem hrozí napadení mikroby a postupné zahnívání a plesnivění plodů.

Ovoce pod lupou

Spotřebitel si sušené ovoce kupuje většinou s naprosto klidným svědomím. Jedná se přeci o zcela zdravou potravinu. Kvalitou sušeného ovoce se proto nikdo příliš nezabýval. To se však před dvěma lety

Co jste o mlékohobovi možná nevěděli...

- Je neuvěřitelně hbitý a šikovný. Dokáže totiž pronikat obalovým materiálem, dokonce i celofánem a hliníkovou fólií. Snadno se tak přesouvá z jednoho sáčku do druhého, aniž by si toho kdokoli všiml.
- Je téměř nezničitelný. Nebezpečné a agresivní látky, které produkuje, není možné zničit ani řádnou tepelnou úpravou. To se týká všech skladištních členovců. Na tyto roztoče rozhodně neplatí ani důkladné propláchnutí plodů pod proudem vody.



- I kdybyste mu chtěli připravit podmínky, v nichž by patrně neměl šanci přežít, vaše snaha by byla zbytečná. Nepříznivým podmínkám se mlékohob dokáže snadno ubránit. Umí totiž upadnout do klidového stavu a probrat se až poté, co se situace zlepší.

změnilo. Sdružení dTest vydalo šokující článek o stavu sušených plodů, které běžně kupujeme v obchodech. Podklady pro článek mu poskytl přímo Výzkumný ústav rostlinné výroby v Praze, který provedl rozsáhlý test sušeného ovoce. Výsledky byly zdrcující.

Není to cukr. Je to mléko hub

Jak jsme již zmiňovali, testu bylo podrobeno 180 balíčků sušeného ovoce všeho druhu. To, co zdobilo některé plody a na první pohled se jevílo jako malé krystalky cukru, byly ve skutečnosti tisíce živočichů. A ne jen tak ledajakých. Jednalo se o mléko huba obecného (*Carpoglyphus lactis*). Tento bezmála půl milimetru velký, pouhým zrakem neviditelný živočich dokáže napáchat obrovské škody na lidském zdraví. Stejně jako jiní roztoči může u citlivých jedinců vyvolat nevolnost, alergické projevy, jako je ekzém, vyrážka, otok průdušek atd. A to není všechno. Mléko hub má schopnost rychle šířit plísň, které jsou největšími producenty mykotoxinů, nejobávanějších toxinů, jaké se v lidském organismu mohou vyskytnout. To nejhorší nakonec – mléko hubem bylo zamořeno 13 % ze všech testovaných balíčků. Ptáte se, jak je to možné? Vždyť potravinářská vyhláška č. 157/2003 Sb., jasně říká, že v sušeném ovoci se nesmí objevit žádný živočišný škůdce, ať živý, mrtvý anebo v jakékoli fázi svého vývoje. Jak je vidět, výjimky existují. A je jich opravdu hodně.

Horší, než jsme čekali

Nejhůře v testu dopadly sušené meruňky. Mléko hub se našel v osmnácti ze třiceti testovaných balení. Na jeden gram sušených meruněk připadlo množství až 650 živočichů. Vezměme v úvahu, že balení sušených plodů dosahuje obvykle váhy celých sto gramů! Druhou nejhorší plodinou byly sušené švestky. Mléko hubem bylo zasaženo osm vzorků ze třiceti. Objevil se také u pětiny fíků a deseti rozinek. Roztoči se našli také v jednom balíčku sušeného ananasu. Čistý štít si udržely pouze sušené datle. Nakoupené ovoce pocházelo hlavně z Turecka a Řecka.

Co dělat?

Pokud už jste nakupovali na Vánoce a vaše spížirna je plná sušených plodů, nemusíte je rovnou vyhazovat. Chcete-li mít jistotu, že zboží je skutečně kvalitní, obraťte se na oddělení ochrany zásob a bezpečnosti potravin Výzkumného ústavu rostlinné výroby v Praze a nechte si ovoce zkontrolovat. V některých výjimečných případech lze napadené sušené ovoce použít na výrobu pálenky. To ale raději nezkoušejte. Ideální by bylo navrátit se k původním tradicím a ovoce si začít sušit doma. Nakrájené ovoce lze snadno sušit například v pecích, na krbech nebo v do-

Náš tip

Chcete zjistit, zda ovoce, které jste si přinesli z obchodu, bylo usušeno kvalitně? Udělejte si rychlý test. Stačí ovoce jednoduše namočit do vody. Kvalitní plody velice rychle nabobtnají a získají zpět ve velké míře i původní tvar, vůni, barvu a chuť. Pouze některé druhy ovoce (například švestky nebo třešně) mají již dříve standardní povahu sušeného zboží, tudíž se od nich původní vlastnosti neočekávají. Rychle nabobtnat by však měly všechny kvalitní plody.

mácích sušičkách, které jsou navíc cenově dostupné. Co říci závěrem? Snad jen, že takové podomácku usušené švestky namočené v rumu nejsou vůbec špatné. Anebo že stojí za to připomenout si dětství s hrnečkem čaje a hrstí sušených kříd...

Zdroj: www.dtest.cz
www.vscht.cz

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz
www.hobby.cz

Joalis online

Novinky na www.joalis.eu

Webové stránky společnosti Joalis by měly sloužit především vám, čtenářům a zájemcům o detoxikační medicínu. Snažíme se proto jejich obsah upravovat tak, aby co nejlépe reagoval na vaše potřeby. V tomto článku bych vás ráda seznámila s novými rubrikami, do nichž se na webu www.joalis.eu můžete začíst.

Fanoušci bulletinu jistě ocení sekci *Co se nevešlo do bulletinu*. Bulletin má pouze omezený počet stran, a tak se často stává, že některé články musíme krátit, nebo je dokonce úplně vynechat. Tyto texty pak dáváme na webové stránky, aby se zájemci o danou problematiku dozvěděli co nejvíce informací.

S bulletinem souvisí také další nová sekce *Slovníček pojmů*. Pokud čtete bulletin pravidelně, pravděpodobně jste zaznamenali, že od března 2012 vychází v každém čísle slovníček pojmů, v němž najdete výklad vybraných termínů zmiňovaných v daném čísle. Slovníček doplňujeme o nová hesla pravidelně každé dva měsíce, na webu visí vždy jeho aktuální verze.

Jste-li zvědaví, bude se vám líbit rubrika *Doporučujeme*. Do ní umísťujeme odkazy na různé rozhlasové nebo televizní pořady, knihy či tištěné materiály, a to nejen o detoxikaci, ale i o lidském zdraví v nejširším slova smyslu. Zajímavé materiály najdete také v oddílu Pro média.

Sekci *Soutěže* již možná znáte. Z loňského roku pochází úspěšná fotografická soutěž Léto s Joalisem, z těch, které aktuálně probíhají, zde najdete soutěž Smíchem ku zdraví. Na stránkách je umístěn kompletní archiv soutěžních příspěvků i přehled výherců. Věřte, že ačkoliv již obě soutěže skončily a není možné do nich přispívat, za zhlédnutí určitě stojí.

Novinkou, kterou jsme zmiňovali již v minulém čísle, je také stránka s názvem *Archiv newsletterů*. Je určena těm, kdo se přihlásili k odběru newsletteru teprve nyní a chtěli by si přečíst i starší dopisy, nebo těm, kteří mají zájem newsletter odebrat a chtějí se podívat, co je jeho obsahem.

Na závěr bych ráda připomněla seriál *Detoxikace pro každého*. Je zamýšlen jako první komplexní seznámení s metodou řízené a kontrolované detoxikace. Na stránkách pravidelně přibývají další díly. O přidání nového dílu vás vždy informujeme prostřednictvím sítě Facebook.

Věříme, že si z nové nabídky vyberete. Máte-li přání, co byste si chtěli na stránkách přečíst, sdělte nám ho. Bude-li to možné, vyjdeme vám vstříc.

Mgr. Petra Kotková

Máme tady podzim. Příroda hýří barvami a připravuje se ke spánku. Také naše nálady jsou poměrně barvitě a mnozí z nás toto období rovněž proleží. Na rozdíl od zvířat však neuléháme za účelem zimního spánku, ale z důvodu nemoci. Podzim a zima si pořádně pohrávají s naší imunitou. Je proto třeba ji náležitě podpořit, k čemuž lidé hojně využívají nejrůznější vitaminové prostředky. Jsou však vitaminy opravdu takový zázrak, jak se o nich traduje?

Vitaminy – nutnost, nebo byznys?



**Rozhovor
s MUDr.
Jonášem**

Když se řekne vitamin C, většina lidí si představí hlavně preparáty posilující imunitu. Může nás pouhé užívání syntetických vitaminů skutečně ochránit před častou nemocností?

Pochopit smysl vitaminů znamená vrátit se do minulého století. Prvním vitaminem, který rozbouřil vědecké diskuze, byl vitamin C. Námořníci, kteří trpěli kurdějemí*, se pojednou mohli této nemoci vyhnout, když snědli týdně jeden citron nebo některou čerstvou zeleninu. Zjistilo se, že příslušnou látkou, která za onemocnění může, je vitamin C. Je-li ho ve stravě málo, vznikne nemoc. Tak se přišlo i na další vitaminy, které v těle chyběly při jednostranné stravě, například vitamin PP*, který chyběl v obroušené rýži u Asiatů.

Vše rozpoutal chemik Pauling, který získal za chemii Nobelovu cenu a později ještě jednu za světový mír. Tento vědec založil ve druhé polovině svého života ústav na výzkum vitaminu C. Navrhoval, aby se tento vitamin podával u chorob z nachlazení, tzn. u virových onemocnění, ale i jiných infekcí. Později přidal ještě účinek vitaminu C na stárnutí buněk, dokonce jeho užívání doporučoval jako prevenci vážných onemocnění cévního systému a rakoviny. Sám se dožil vysokého věku, takže byl dobrým příkladem svých teorií. Kdyby

tohle začal hlásat kdokoli jiný, prošlo by to asi bez povšimnutí, avšak u dvojnásobného nositele Nobelovy ceny to bylo jinak.

Navrhoval užívat až stonásobně vyšší dávky vitaminu C, než bylo doporučováno. Tím vitaminy vzbudily zájem jako preventivní i léčebný prostředek. Této příležitosti se chopila jedna švýcarská farmaceutická firma, která do dnešní doby chrlí obrovské množství čistých vitaminů, tedy látek, které jsou pak dalšími výrobci zpracovávány do různých tablet, kapslí apod. Tím se v sedmdesátých letech minulého století odstartoval obrovský boom vitaminů, který trvá do dnešní doby.

Sláva vitaminu C sice velmi poklesla, avšak mezi lidmi se stále udržuje v povědomí jako bojovník proti nachlazení, který má také účinek preventivní. Obecně se ví, že vitamin C ani ve vysokých dávkách tento preventivní účinek nemá. Dlouhodobě užívaný syntetický vitamin C ve vysokých dávkách může mít dokonce velmi nepříznivé následky, například na ledviny. Pokládá se také za antioxidant, takže lidé, kteří sledují antioxidantovou dietu, mohou na vyšší dávky vitaminu věřit. Nemožu potvrdit, nebo vyvracet toto tvrzení, které trvá již téměř padesát let. Nemělo by to smysl. Přes všechny klady i zápory však příjem vitaminů smysl má. Měli bychom je však přijímat z potravy, nikoli v syntetické formě. To znamená jíst dostatek ovoce a zeleniny.

Někdy se stane, že lidé nejsou schopni vstřebávat vitaminy přijaté v potravě. Čím

je to způsobeno? Životním stylem? Nemocí? Věkem?

Někteří lidé skutečně nejsou schopni vstřebávat vitaminy přijaté v potravě. S naprostou jistotou můžeme hovořit o vitaminu B₁₂, který je vstřebáván pouze za přítomnosti látky nazývané vnitřní faktor*, která je produkována v žaludku. Jestliže tato látka chybí, vitamin B₁₂ se nevstřebává vůbec, anebo jen v nedostatečném množství. Tato látka chybí u řady lidí se záněty žaludku. Tělu mohou chybět i některé vitaminy rozpustné v tucích, jelikož střevo není trubice, skrz kterou by se jen tak něco vstřebalo. Střevo aktivně přenáší určité látky z potravy do krve. Při některých problémech se střevem lidé nejsou schopni vstřebávat určité vitaminy. V laboratoři dovedou stanovit hladiny vitaminů v krvi. Pokud se určitý vitamin vstřebává špatně, vysoké dávkování může mít smysl. Poruchy vstřebávání vitaminů jsou tedy způsobené především problémem v zažívacím ústrojí, který nemusí znamenat vždy jen nemoc. Může to být pouze porucha. Věkem tyto poruchy stoupají.

Kterými konkrétními zdravotními potížemi se může projevit nedostatek vitaminů?

Každý vitamin má svůj účinek v jiném systému. Například při nedostatku vitaminu A můžeme trpět šeroslepostí a očními záněty, při nedostatku vitaminu E se můžeme setkat s poruchami plodnosti, při nedostatku vitaminu D budou trpět naše



„Multivitaminy považují za naprosto komerční produkt, jenž stále těží z dobré pověsti, kterou vitaminy mají mezi lidmi.“

kosti, nedostatek vitamínu C způsobuje, jak jsem již řekl, kurděje a záněty dásní, vitaminy skupiny B obecně působí na nervový systém a jejich nedostatek vyvolává různé druhy nervových problémů. Vitamin B₁₂ navíc působí na krvetvorbu a je nezbytný pro vznik červených krvinek.

Pokud má člověk nějaký zdravotní problém, moderní medicína většinou nezjišťuje hladinu vitaminů, ale rovnou doporučí příslušné léky. Jak postupujete vy? Měříte klientovi hladinu vitaminů v těle vždy?

Pokud má člověk nějaký zdravotní problém, tak se skutečně běžně nezjišťuje hladina vitaminů, i když by se to dělat mohlo. Setkal jsem se s tím v některých západních zemích, kde je měření hladiny vitaminů součástí běžného laboratorního vyšetření. My bychom při měření EAV pro potřeby detoxikace měli pravidelně sledovat využití vitaminů v organismu, to znamená jejich eventuální nedostatek. Vitaminy se totiž nemusí špatně vstřebávat pouze ve střevě (hlavně v poslední třetině tenkého střeva). Také buňka může mít problém s využitím vitaminů. Tento problém je způsoben přítomností toxinů. Můžeme tedy měřit celkový nedostatek vitaminů, ale můžeme také měřit jejich nedostatek v jednotlivých tkáních. Zvláště s nedostatkem vitaminů skupiny B se setkávám rela-

tivně často. Detoxikací zlepšují jejich vstřebatelnost a využití, na přechodnou dobu navíc často doporučuji i aplikaci těchto vitaminů v podobě tablet nebo kapslí.

Ve svém článku o preparátech Vitavite a Vitatone (bulletin září–říjen 2008) zmiňujete, že mnoho lidí má potíže se vstřebáváním vitamínu B₁₂. Proč je zrovna tento vitamin tak důležitý a proč se obtížně vstřebává?

Jak už jsem uvedl, vitamin B₁₂ je velice důležitý pro funkci nervového systému a krvetvorbu. Vegetariánství, které je v poslední době na vzestupu, může přinést nedostatek tohoto vitamínu, protože vitamin B₁₂ se prakticky vyskytuje výhradně v masu. Proto se vegetariánům doporučuje, aby doplňovali tento vitamin pomocí potravinových doplňků. Avšak i lidé, kteří jedí hory masa, mohou trpět nedostatkem vitamínu B₁₂, protože jejich žaludek neprodukuje již zmiňovaný vnitřní faktor. Vzniká tzv. makrocytární anémie s výskytem velkých červených krvinek, které svou velikostí signalizují nedostatek tohoto vitamínu. Aplikace vitamínu

B₁₂ není snadná a obnova jeho působení může být zdoluhavá, trvá i několik týdnů. Jelikož je pro tělo tak důležitý, vytváří se ho v játrech značná zásoba. Odtud se uvolňuje pro ostatní orgány. Při první aplikaci se tedy vitamin B₁₂ ukládá do vyprázdněných jater. Teprve později se opět začne uvolňovat do ostatních orgánů. Méně známý je význam vitamínu B₁₂ pro fungování nervové soustavy. Velká část starých lidí, kteří mají poruchu paměti a myšlení, trpí nedostatkem vitamínu B₁₂. Jeho aplikace jim mentálně výrazně pomůže.

Jaký je váš názor na multivitaminy? Není lepší brát pouze ten vitamin, který nám schází?

Multivitaminy považují za naprosto komerční produkt, jenž stále těží z dobré pověsti, kterou vitaminy mají mezi lidmi. Multivitaminy přináší do těla vitaminy v podobě chemických látek a další látky, které se musí při výrobě tablet používat. Je tedy lepší brát pouze ten vitamin, který potřebujeme a zaručeně nejlépe uděláme, budeme-li dostávat do těla vitaminy v podobě přírodních potravin, případně v podobě tzv. super-potravin, které přinášejí do organismu vitaminy v určitých poměrech v organické formě navázané na další látky, jako jsou minerály. To je přesně to, co tělo potřebuje.

Firma Joalis má ve svém sortimentu trojici vitaminových a minerálních přípravků Vitavite, Vitatone a Minemax. V čem se

tyto preparáty liší od preparátů jiných firem?

Vitaminy Joalis se od ostatních liší v tom, že jsou spojené s informační složkou, která slouží k lepší vstřebatelnosti těchto vitaminů a minerálních látek. Tekutá forma nepřináší do organismu žádné další látky, žádná chuťová korigencia či barviva, natož pak různá plnidla a jiné tmelící látky. Pokud se rozhodnu, že budu brát vitaminy, pak rozhodně sáhnu po vitamínech, které vyrábí firma Joalis. Neokyselují organismus, tak jako to dělají jiné, čisté chemické vitaminy a multivitaminy.

Jakými jinými způsoby (kromě užívání vitaminů) můžeme ještě v tomto období prospět své imunitě?

Imunita trpí především poruchami řízení. Zní to dosti nesrozumitelně, ale určitě si pod tímto tvrzením každý dokáže něco představit. Imunita je obrovsky složitý a multifunkční systém, který v organismu nefunguje jen tak, bez ladu a skladu. Je pečlivě řízen na základě zpětné vazby, kterou vyhodnocují jisté mozkové struktury. Proto je řízen v mozku, v němž sídlí i nejvíce poruch imunitního systému. Mám velké zkušenosti s odstraňováním těchto poruch a musím říci, že je to jeden z našich nejelegantnějších detoxikačních postupů a přináší jedny z nejlepších výsledků. Pokud bychom chtěli krátkodobě povzbudit svůj imunitní systém, můžeme použít přírodní prostředky typu mumio*, echinacea, glukany obsažené v dřevokazných houkách anebo také lipový čaj, který má povzbuzující účinek na imunitní systém. Ovšem znovu opakuji – efekt bude pouze krátkodobý.

Máte nějaký svůj oblíbený tip na přírodní vitaminovou bombu?

Přírodní vitaminovou bombu, především v podobě vitamínu C, v podzimních měsících určitě používám. Čerstvě vymačkané ovocné a zeleninové šťávy v džusových barech nebo jen doma v kuchyni, to je výborný prostředek pro doplnění vitamínu C. Chceme-li doplňovat vitamin B₁₂, jezte játra. Moje babička na začátku 20. století dostala sklenici se sušenými játry, neboť trpěla poruchou vstřebávání vitamínu B₁₂. Lékaři byli již tehdy velmi moudří. Vitaminovou bombu používá jeden známý malíř v následující podobě: do mixéru dá jogurt a v něm rozmixuje citron, česnek a brokolici. Tento nápoj vypije hned po ránu a věří v jeho ochrannou sílu. Pestrá strava s dostatkem vhodně připravované zeleniny a přiměřené množství kvalitního masa stačí na zásobení organismu vitaminy. A kdo má pocit, že nikoliv, tomu na základě svých zkušeností doporučuji vzít si každý den lžičku již zmíněných vitaminů Joalis.

*Ptaly se: Mgr. Petra Kotková
Mgr. Alena Rašková*

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz



Přeplněná MHD, dvacet vrstev oblečení, venku mráz, uvnitř horko k padnutí... Výsledek? Nervozita, podrážděnost a krůpěje potu po celém těle. To je přirozená reakce na nepříznivé vnější podněty. Teplo a stres se postarají o to, aby náš nervový a hormonální systém začal bít na poplach a spustil příslušnou reakci – pocení. Pokud se člověk potí přiměřeně, je všechno v pořádku. Co mají ale říkat lidé, kteří se, chtě nechtě, potí neustále a ještě k tomu extrémně? Život s hyperhidrózou může být opravdové peklo.

I pocení může být nemoc aneb Pár slov o hyperhidróze

Proč se potíme?

Člověk je teplokrevný tvor, který se dokáže, obrazně řečeno, rychle zapálit. K tomu, aby nevzplál, potřebuje vhodný termoregulační nástroj, který by teplotu jeho těla udržoval stále na stejném bodu. Při zvýšené teplotě, velké tělesné námaze nebo ve stresových situacích začnou hormony a nervový systém vylučovat z těla pot. Pocení má tedy jednoduchý úkol. Musí zabránit přehřátí organismu, ale také vyloučit z těla

škodlivé toxiny. A vylučovat je může ve velkém. Potních žláz se na těle nachází kolem dvou milionů! Samotný pot tvoří z 99 % voda, zbylé procento patří škodlivinám a odpadním látkám.

Co je „normální“?

Pokud se člověk nachází v prostředí oproštěném od jakýchkoli extrémů, vypotí v průměru 0,5 litru potu za den. S jakoukoli námahou produkce potu stoupá. Proto je

sportovcům, nemocným a těžce pracujícím lidem doporučováno více pít. Pot však nemusí souviset pouze s fyzickou námahou. Na pocení se podílí kromě hormonů také nervový systém (konkrétně část mozku zvaná hypotalamus), tudíž se začneme zpravidla potit také při zvýšeném stresu. Takový pot je navíc mnohem agresivnější, a přijde-li do styku s kůží, parfémem nebo oblečením, má tendenci nepříjemně zapáchat. Oblastmi, které produkují nejvíce potu, jsou dlaně, chodidla, podpaží, třísla a oblast pod prsy.

Jak se pozná hyperhidróza

Zvýšené pocení je v některých případech přirozené, a dokonce se ze zdravotních důvodů dít musí. Problém nastává, pokud se člověk potí nadměrně. Takové onemocnění se nazývá hyperhidróza. Může souviset s určitými nemocemi (cukrovka, infarkt, viróza aj.), často se však vyskytuje samostatně v určitých okresech kůže. Postižená osoba pak produkuje velké množství potu i bez zjevných příčin. Nejvíce se takový člověk potí v dlaních, nad horním rtem, na čele a v podpaží. Vědci stále spe-



Vyzkoušejte:

Nepříjemné pocení v podpaží můžete omezit používáním antiperspirantu. Velice šetrnou formu představují antiperspiranty z kamence. Ten odjakživa sloužil jako spolehlivá pomůcka k zastavení krvácení. Skládá se z krystalků solí draslíku a hliníku, které umí stahovat póry v pokožce. Citlivým jedincům sice může dráždit kůži, ale přeci jen je mnohem šetrnější než syntetické hliníkové soli v antiperspirantech. Kamenec výrazně omezí pocení, se zápachem si však neporadí. Proto se doporučuje společně s ním použít i lehce parfémovaný sprej.

kulují o tom, kde má toto onemocnění kořeny. S největší pravděpodobností je úzce spojeno s hormonálním systémem a poruchou části mozku, která je zodpovědná za spouštění pocení.

Rizika hyperhidrózy

Kromě estetických problémů, které s nadměrným pocením souvisejí a mohou postiženého dokonce vyřadit z normálního života, jsou s hyperhidrózou spojena některá zdravotní rizika. V kritických případech (většinou v kombinaci hyperhidrózy a některého vnějšího faktoru) dokáže takový člověk vypotit i litr tekutin za hodinu, což může mít za následek extrémní úbytek tekutin, dehydrataci, následné zhroutnutí krve a nebezpečí v podobě ztráty solí. Taková ztráta se projevuje zejména únavou, špatnou koncentrací a problémy s pamětí. Nejvíce ohroženou skupinou jsou senioři, ženy v přechodu, jencenci a děti.

Existuje řešení?

Hyperhidróza má co dočinění se špatnou hormonální hladinou. Hlavním kritériem pro uzdravení by tedy mělo být nastolení hormonální rovnováhy. Někdy však pomohou i změny v životním stylu. Vzdušné oblečení, kvalitní antiperspirant, prodyšná obuv, eliminace stresu, omezení alkoholu a potravin, které nám nedělají dobře, úprava tělesné hmotnosti – to všechno může přispět ke zmírnění pocení, zejména v případech, kdy se jedná o nadměrné pocení pouze v určitých oblastech těla. Po konzultaci s dermatologem se doporučuje podstoupit terapii botulotoxinovými injekcemi, které údajně dokáží blokovat nervy vedoucí potními žlázami. Účinek je však krátkodobý (2–8 měsíců) a celá procedura poměrně bolestivá a finančně náročná. Někteří z takto postižených osob jsou odkázáni na anticholinergní léky, které pomáhají stimulovat potní žlázy. Tyto léky sice dokáží zmírnit nepříjemné projevy už po dvou týdnech, ale vyvolávají také celou řadu nežádoucích účinků, jako například ztrátu chuti k jídlu, nevolnost, zácpu a záchvaty zmatku.

Zdroj: www.yesanswer.de

www.naseporodnice.cz

Vokurka M., Hugo, J. a kol.: Velký lékařský slovník. Maxdorf, Praha 2005

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz



Řešení podle MUDr. Jonáše

Trápí vás stejný problém a rádi byste se jej zbavili

přirozenou cestou? Jednou z možností je detoxikace preparáty Joalis. Pomohou vyloučit z těla škodlivé látky, které mají nepříznivý vliv na hormonální i nervový systém a které mohou spouštět některé zdravotní problémy, například již zmiňované nadměrné pocení. K odstranění nadměrného pocení je dobré použít preparáty Cortex, Vegeton, RespiDren.



soutěž

Vyhlašujeme vítěze



20. září byl poslední den, kdy jste mohli poslat svůj vtípek do soutěže Smíchem ku zdraví. Letošní soutěž sice mnoho zájemců nenalákala, ovšem pokud jde o kvalitu zaslaných příspěvků, ta skutečně předčila

naše očekávání. Proto jsme se i přes malý počet účastníků rozhodli ocenit invenci některých autorů. Kniha pana Radovana Dršaty Modré patky tedy putuje k paní Veronice Klemšové a k panu Petru Hrachovi. Příspěvky, které jsme dosud neotiskli, si můžete



prohlédnout výše, kompletní archiv pak na www.joalis.eu v sekci Vzdělávání/Soutěže. Všem účastníkům děkujeme a těšíme se na shledání v příští soutěži.

Redakce
Joalis

Autoři od
shora dolů:

Václav
Hampejs

Veronika
Klemšová

Petr Hrach





Relaxace & ideomotorika

**Je všední, pošmourný
a mrazivý večer
v pracovním týdnu. Únor
2010. Restaurace Café
Louvre na Národní třídě
v Praze. Venku je pořádná
zima, uvnitř restaurace je
dosti rušno. Sedím
u velkého stolu s Matúšem
ve společnosti dvou
mladých a krásných žen.
Pijeme pilsenské pivo.
Matúš je manažerem
významného pražského
hotelu s pěti hvězdičkami.
Je to ten typ člověka, který
umí být v každé situaci
pozitivní, vtipný a zábavný.
V jeho společnosti se každý
člověk musí cítit vždy
výborně, nikdy nepokazí
žádnou legraci. Dnes večer
je neobyčejně vtipný.
Matúšovi je něco málo přes
třicet let.**

Povídáme si o docela obyčejných věcech, které přináší život. Není zdvořilé se v takové společnosti vážně bavit o pracovních tématech. Často se zasmějeme, to když někdo z přítomných prohodí něco, co je zábavné. Číšník přináší na stůl další orosené pilsenské pivo. Najednou Matúš jen tak během hovoru prohodí, že bychom spolu mohli vyrazit do nějaké exotické země. Ve svém životě přijímám spontánně většinu výzev a jsem vždy pro každou legraci. „Třeba na Srí Lanku,“ navrhně. „Proč ne, tak jo,“ odpovím. „Ruku na to?“ usmívá se Matúš. „Ruku na to!“ a tisknu si s ním ruku. Je několik sekund ticho a Matúš se stále usmívá. Nevíme, co se děje. „Tak my vás zveme na Srí Lanku k nám do hotelu, ve kterém budu od dubna nastupovat jako manažer,“ pronáší významně Matúš. Chtěl nás všechny překvapit a také se mu to povedlo! V duchu se okamžitě přenáším do exotické země, o které toho vím velmi málo. Představuji si, jaké to tam asi bude. Už ten večer se zdá jasné, že na Srí Lanku odjedeme někdy na začátku prosince 2010. To proto, že těsně před Vánocemi začíná ve všech hotelech na Srí Lance největší turistická sezona, která trvá tak zhruba do poloviny února. Matúš by pak na nás neměl kvůli pracovním povinnostem dostatek času. A nám končí cyklus podzimních seminářů o detoxikačních terapiích Joalis, nastane tedy čas uvolnění, relaxace...

11. listopadu 2010

První setkání se Srí Lankou pro nás představuje kulturní šok. Procházíme letištní halou v Colombu směrem k východu. Hned u východu, stále ještě v letištním prostoru, se do naší bezprostřední blízkosti okamžitě natlačí desítky sinhalských mužů, kteří nám legrační angličtinou nabízejí svoje služby: odnos zavazadel, odvoz kamkoliv, směnu peněz. Všechno odmítáme, máme zajištěný odvoz do Matúšova hotelu: „No, thank you, no, thank you...“ Nemám po dlouhém letu náladu na smlouvání, o němž se dočtete v každém turistickém průvodci a které znám již ze svých předešlých cest do arabských zemí. Místní prodejci totiž smlouvání nezbytně očekávají, je součástí jejich prodejního rituálu. Často nadsadí cenu až třikrát vyšší proti ceně obvyklé. To je dobré vědět hned od začátku.

Přeprava autem z letiště v Colombu do Weligamy v jižní části ostrova, kde leží hotelový komplex Weligama Bay Resort, cíl naší cesty, by za normálních podmínek v Evropě trvala něco málo přes dvě hodiny. Je to necelých 200 km. Téměř okamžitě za letištem vjíždíme do neskutečného mumraje dopravních prostředků. Na normální dvouproudé silnici jezdí v každém jízdním pruhu minimálně pruhy tři. Nejblíže středu jsou osobní auta, nákladáky a všudypřítomné tuk-tuky, dále od

středu kola a nejbliže při krajnici pěší. Jezdí se vlevo. Do toho přecházejí přes silnici chodci podle neexistujících pravidel, a aby té změti nebylo ještě málo, na vozovce se čas od času objeví nedotknutelná hnědá kráva, která se šourá zcela svobodně, kudy se jí zachce. Každé vozidlo, které má uvnitř klakson nebo cokoliv, co jen trochu vydává jakékoliv osobité zvuky, neustále hlasně troubí při každém přiblížení k jinému vozidlu, kolu, povozu nebo člověku, kterého je třeba předjet. Rovněž zrak je zaplaven až neskutečnou směsicí barev, obrazků, malůvek. Kdybyste se zadívali do tváře jakémukoliv člověku, který se tohoto mumraje účastní, zjistili byste, že se usmívá. Tady se život vnímá zcela jinak. Všechno je v pohodě. V klidu. Okey. Hari hari.

Když se naše auto pohybuje rychlostí 50 kilometrů za hodinu, máme z toho pocit, jako kdybychom jeli devadesátkou. Když na nepatrnou chvíli auto zrychluje na 80 kilometrů, zdá se, že uhaníme stovčičkou. Cyklisté jsou místy rychlejší. Dvě stě kilometrů nám trvá pět hodin a to prý podle slov řidiče máme ještě velké štěstí, že jsme neprojížděli žádnou dopravní zácpou.

Weligama Bay Resort

Hotelový komplex Weligama Bay Resort, kde se mluví také česky, leží na okraji městečka Weligama mezi městy Galle a Matara. Hotel se nachází hned u moře, součástí hotelového areálu je bělavá písčitá pláž. Je to moderní, nově vybudovaný hotel, kam můžete přijet a nechat se rozmazlovat personálem složeným z místních lidí, snědých sinhálců, kteří tvoří asi devadesát procent obyvatelstva ostrova. Jsou na svůj ostrovní ráj, kde kokosové ořechy dozrávají až pětkrát do roka, náležitě hrdí. Však jsou také podle prastaré pověsti, zaznamenané v kronice Mahávamsa, potomky lva a princezny ze severní Indie.

Součástí služeb hotelu je místní výborná restaurace hned na pláži s výhledem na moře. Šéfkuchařem je kulinářský mistr Duminda, který se naučil kuchařskému umění, když vařil na Maledivách. Je kulinář tělem i duší, a vzhledem k tomu, že v hotelu zatím není mnoho hostů, připravuje nám na přání nejrůznější místní specialitky, a dokonce se můžeme v kuchyni dívat (a asistovat mu), jak vaří a skládá jednotlivé ingredience zcela jinak, než jsme zvyklí z evropské kuchyně.

Též je možné objednat si hodiny jógy s místním jogínem z nedaleké Matary. Přijede za námi do hotelu a můžeme s ním cvičit na pokoji o samotě. „To je výzva, to zní zajímavě!“ říkám si pro sebe. Do té doby mám s jógou pouze malé zkušenosti a zdá se lákavé dotknout se jí na začátku právě v oblasti její kolébky. To se musí zkusit.

Rukshan



Je dopoledne a právě vydatně prší. Nesnádal jsem, protože čekám na svou první hodinu jógy na Srí Lance. Sedím na recepci hotelu ve stylovém orientálním křesle. Zanedlouho přichází drobný snědý muž s výraznými hnědými očima: Rukshan. Může mu být tak asi třicet let. Jeho chůze je pomalá, plynulá a jistá, neudělá žádné rychlé gesto. Jogín tělem i duší. Moderní jogín s mobilním telefonem a Facebookem, jak se později ukáže. Podávám si s ním ruku a hned z první komunikace je jisté, že jógou doslova dýchá.

Přesouváme se po schodech spolu do vyššího patra dvoupodlažní hlavní budovy hotelu. I po schodech jde Rukshan zcela odlišně, než jsem kdy u koho viděl. Zdá se, že žádný pohyb neudělá navíc a zbytečně. Ocitáme se v královském apartmánu. Královský proto, že je největší a nejdražší v celém hotelu. Právě je volný. Na zemi leží dvě karimatky, jedna pro mě, druhá pro Rukshana. Rukshan se obléká do volného pohodlného oblečení. Začínáme s cvičením. Je znát, že Rukshan má mnoho zkušeností s cvičením se západními turisty zatíženými celou řadou bloků, zatuhlostí a zkrácenými svaly. Jeho názor je, že jóga má být jenom příjemná. Pokud něco bolí, má se to přestat hned dělat. Pokud je vám nepohodlný sed se zkříženými nohama, lehněte si na záda. Mám na Rukshana spoustu otázek, které mi nikdy nebyly jasné při krátkých myšlenkových výletech do oblasti jógy. Rukshana můj zájem zjevně těší a s neobyčejnou jednoduchostí, pravdivostí a jasností mi odpovídá na dotazy ohledně tradice jógy, čaker a manter. Od prvního okamžiku setkání jasně cítím, že toto setkání je pro mě osudové. Můj učitel je obdarován myslí neustálého žáka, který se ustavičně sám sebe ptá, zkouší nové metody jógy a mentální práce. Jak mi později vysvětluje, nepřetržitě se snaží učit něčemu novému a pochopit stále hlouběji obvyklé jevy všedního života.

S Rukshanem jsem strávil za svůj pobyt na Srí Lance asi osm hodin ve čtyřech dnech. Z těchto hodin jsem si odnesl celou řadu inspirací, z nichž dodnes čerpám. Všechny cviky cvičil zároveň se mnou, takže jsem měl pocit, jako kdyby on byl součástí mne. Kdybych si měl vybrat jen jedi-

nou věc, kterou jsem se s ním naučil, která pro mě byla velkým přínosem a o ní bych se chtěl nejráději podělit s ostatními, pak je to bezpochyby zkušenost s jednoduchou technikou relaxace, kterou jsme vždy cvičení zakončovali. Skutečně relaxovat neumí většina lidí západní civilizace, protože se po nich vyžadují neustále nějaké výkony a výsledky a mysl západního člověka je neustále k dosahování těchto výsledků až tvrdošijně zaměřena. Z toho plyne neustálé napětí, které uvnitř sebe člověk nosí a které nutně a zákonitě vede ke svalovému napětí v konkrétních tělesných partiích a k postupnému zkracování svalů. To pak může vést a často i vede k nejrůznějším nervosvalovým bolestem, bolestem v bedrech, v oblasti krční páteře a tak dále.

Relaxace v pozici mrtvého těla (dead body position, Šávásána)



Lehneme si na záda na měkký podložku, třeba na karimatku. Je možné též proválet na posteli. Nohy mírně od sebe, ruce mírně od těla, dlaně pokud možno směrem nahoru. Ležíme takto chvíli a vědomě myslíme na nějakou příjemnou událost, kterou jsme v poslední době zažili. Pohráváme si s touto vzpomínkou alespoň dvě minuty...

Nyní se budeme vědomě snažit postupně uvolnit jednotlivé svalové partie těla. Dávejme vědomé příkazy k uvolnění různým částem těla. Příkaz může znít například: „Uvolni levé lýtko.“ Mezi jednotlivé příkazy k uvolnění nejrůznějších partií těla pak občas vložíme následující autosugesci, asi tak třikrát za celou relaxaci: „Cítím, jak je moje tělo těžké, je stále těžší a těžší, propadá se směrem dolů, do podložky, svoje tělo přestávám vědomě ovládat...“

Celá sestava pak může vypadat následovně:

- Uvolni levý nárt – 10 sekund
- Uvolni pravý nárt – 10 sekund
- Uvolni levé lýtko – 10 sekund
- Uvolni pravé lýtko – 10 sekund
- Uvolni levé stehno – 10 sekund
- Uvolni pravé stehno – 10 sekund
- Uvolni levou kyčel – 10 sekund
- Uvolni pravou kyčel – 10 sekund
- Uvolni svaly oblasti hráže – 10 sekund
- Uvolni hýžďové svaly – 10 sekund

Cítím, jak je moje tělo těžké, je stále těžší a těžší, propadá se směrem dolů, do pod-

ložky, svoje tělo přestávám vědomě ovládat...

- Uvolni bedra – 10 sekund
- Uvolni prsní svaly – 10 sekund
- Uvolni břišní svaly – 10 sekund
- Uvolni prsty levé ruky – 10 sekund
- Uvolni prsty pravé ruky – 10 sekund
- Uvolni svaly levého předloktí – 10 sekund
- Uvolni svaly pravého předloktí – 10 sekund
- Uvolni svaly levé paže – 10 sekund
- Uvolni svaly pravé paže – 10 sekund

Cítím, jak je moje tělo těžké, je stále těžší a těžší, propadá se směrem dolů, do podložky, svoje tělo přestávám vědomě ovládat...

- Uvolni mezipatkové svaly – 10 sekund
- Uvolni krk – 10 sekund
- Uvolni šíjové svaly – 10 sekund
- Uvolni ústa – 10 sekund
- Uvolni svaly obličeje – 10 sekund
- Uvolni oční svaly – 10 sekund
- Uvolni polykací svaly – 10 sekund

Nyní je moje tělo těžké, je stále těžší a těžší, je uvolněné a propadá se směrem dolů, do podložky, svoje tělo jsem přestal vědomě ovládat...

Nyní, v tomto relaxovaném stavu, sledujme v mysli všechny partie těla a zkoumejme, zda jsou skutečně uvolněné, zda v nich opět nezačalo vznikat pod vlivem



vkrádajících se myšlenek napětí. Pokud ano, opakujte příkaz a vědomě navodte znovu uvolnění příslušné partie. Pokud zjistíte, že právě cítíte svalové napětí kdekoliv jinde, než zmiňuje výše uvedený seznam, který je pouze hrubým návodem, proveďte uvolnění. Můžete dokonce zajít do detailů a postupně uvolňovat jednotlivé prsty ruky nebo nohy. Mysl není soustředěna na nic jiného než na to, že je zaměřena dohledem nad napnutými částmi těla s úkolem je relaxovat. Možná zpozorujete, že když v okamžiku relaxace vaše mysl odvede nějaká myšlenka do konkrétní všední starosti nebo povinnosti, okamžitě se mírně napnou celé skupiny svalů v různých částech těla. Svaly se tak připravují na vykonávání této činnosti, kterou máme v mysli. Takže nezbyvá opět nic jiného než postupně uvolnit tyto svaly, které se nevědomě napnuly. I relaxaci je třeba natrénovat.

Tuto jednoduchou relaxaci provádím od té doby každý den, někdy i dvakrát denně.

Připadá mi to, jako kdybyste investovali sto korun a rychle dostali nazpátek tisíc. Patnáct minut relaxace přinese několik hodin čistě a zbystřené mysli, stavu uvolnění, tolik potřebného pro jakoukoliv běžnou činnost. Patnáct minut správně provedené a hluboké relaxace může vydat za několik hodin spánku. Z počátku jsem tuto relaxaci nemohl vůbec provádět před spaním, protože jsem pak nemohl několik hodin usnout. Přestal jsem ji proto cvičit večer.

Po nějaké době cvičení možná zjistíte, že se dokážete uvolnit a relaxovat již rychleji a spontánně a že nebudete nutně potřebovat procházet všechny svalové partie. Takže se docela uvolníte již za pět minut, zatímco dříve jste na to potřebovali deset. A pak po dvou letech praktikování se již uvolníte za dvě minuty. Navíc zkušenost s odpojením vědomí a vědomé mysli od řízení kosterních svalů je nutnou podmínkou pro to, aby člověk mohl čerpat z bezedné studnice meditačních cvičení a vizualizací, které vedou k dosažení trvalého štěstí a duševní rovnováhy. Stačí například, když si v relaxovaném stavu představujeme, jak nadechujeme slunce a jak se světlo ze slunce dostává do všech zákoutí těla a uzdravuje každou lidskou nemoc. Nebo si můžete představovat, jak se nad tělem v místech, která jsou v indické tradici označena jako čakry, otáčí víry (spirály) o průměru asi 15 cm, směr otáčení je odvozen z přirozených ohnutí páteře z bočního pohledu. Zkušenosti s těmito mentálními cvičeními – meditacemi jsou více než vzrušující!



Anebo si v relaxaci zkuste představit, jak děláte běžné činnosti denního života. Jak zavíráte dlaň, vstáváte z postele, hrajete na kytaru, píšete na počítači, běžíte. Nebo si zkuste představit obyčejnou chůzi. Možná poznáte, tak jako já, že představit si chůzi je vlastně nesmírně obtížné, že chůze není jednoduchý pohyb! Přesto si všichni myslíme, že chodit umíme. Není jednoduché si v mysli představit, jak zároveň pohybujeme levou nohou a pravou rukou, na které noze je právě váha. Když jsem si představoval svou vlastní chůzi, tak jsem před časem pochopil, že mi dělá velké obtíže přenést v myšlenkách váhu na levou nohu. Tělo pohyb udělá, ale mozek „nepřepíná“ na levou nohu. Tak jsem si s tou představou v myšlenkách vleže v relaxaci pohrával, teď představoval jsem si plynulou chůzi a ta-

ké to, jak stejně dlouho vydržím udržet rovnováhu na pravé i levé noze. To bylo ze začátku téměř nemožné. Jakmile jsem dokázal v myšlenkách při chůzi udržet rovnováhu a váhu na levé noze stejně dlouho jako na pravé, dostal jsem se téměř okamžitě krásný a vyrovnaný pocit, který je vzrušující a zároveň naplňuje duši. Pochopil jsem najednou, proč se mi při půlmaratonu udělá puchýř vždy na stejném místě na pravé noze. Najednou jsem chápal, proč mám zatuhlé levé rameno a levou stranu krku. Proč se na běžkách nedokážu pořádně a dlouho sklouznout na levé lyži. Proč mi maminka, když jsem byl malý, vždycky říkala, abych nevytácel pravou nohu do strany, přičemž právě od ní jsem to v jednom roce odkoukal (promiň, mami), protože její pravá strana byla také dominantní. Ostatně v jisté míře by to mohl být problém všech vyhraněných praváků.

Představování správných a ideálních pohybů při sportu v průběhu relaxace se nazývá **ideomotorika** a trénink v relaxaci (tj. jen v představách) ideomotorický trénink. Efekty ideomotorického tréninku bývají často podstatně větší, než je tomu u tréninku skutečného, nebo alespoň srovnatelné, zvláště co se týká vylepšení techniky provedení pohybu. Nejprve je třeba okoukat jako video ideální pohyb našeho vzoru, a to se všemi detaily jeho provedení. V druhé etapě se pak snažíme totéž opakovat v jednotlivých fázích pohybu vleže v relaxaci. Je to zábavné, vzrušující a nesmírně efektivní. Takto se můžeme také třeba učit na hrát kytaru nebo psát všemi deseti na klávesnici počítače.

Kdo již prováděl nějaké techniky hluboké relaxace, možná také prožil zkušenost, že pokud se v relaxaci dostaví myšlenky na starosti, například že „musím“ ještě umýt nádobí, okamžitě se aktivují a zapínají v podvědomí stejné svalové partie, které by pracovaly, kdybychom opravdu stáli u dřezu a umývali nádobí. Totéž dělá většina západních lidí v bdělém stavu, tj. myslí na něco zcela jiného než na to, co právě dělají. Znamená to v konečném důsledku, že v přítomném okamžiku zbytečně používají daleko více svalových skupin, než je pro tu aktuální činnost třeba. Potom je bolí například za krkem. Jak důležité je žít v přítomném okamžiku a uvědomovat si aktuální okamžiky a pohyby, které právě děláme!

A důležité je zároveň umět se uvolnit, představit si něco příjemného a přenést představu do přítomného okamžiku – tak třeba sedět pod palmou na bělostné pláži na Srí Lance, jako místní Sinhálci, nemyslet na nic jiného než na azurově modré moře, které právě vidím před sebou, sledovat pestrobarevné loďky rybářů na obzoru, pozorovat velkého varana v blízkosti, jak se vyhřívá a také nic „užitečného“ nedělat a čekat, až dozrají kokosové ořechy...

Ing. Vladimír Jelínek

Foto: autor

Dějiny menstruace

aneb

„Rozmnožím tvé trápení,“ vyslovil Bůh svou kletbu nad Evou krátce poté, když v Ráji zhřešila. Kromě starostí, které položil první ženě na její bedra, přidal ještě pravidelně se opakující výkyvy nálad a bolesti v podbříšku. Ženy dostaly do vínku menstruaci. Jak byla a je tato záležitost vnímána, prozradíme v následujícím článku. Možná se budete divit...

Když ženy mají své dny

Termín menstruace pochází z latinského *mensis* neboli měsíc. Toto označení symbolizuje Měsíc, který k tomu, aby oběhl Zemi, potřebuje přibližně 28 dní. Zhruba stejný počet dnů potřebuje ženské tělo k tomu, aby v něm uzrálo vajíčko, uvolnilo se, a pokud není oplodněno, bylo vyloučeno z těla ven. Proces menstruace rozhodně není žádnou kletbou. Naopak. Jedná se v podstatě o luxus, který nejen že očisťuje ženské tělo, ale především dokáže zajistit, aby lidstvo nikdy nevymřelo. Historie však opředla menstruaci celou řadou mylných tvrzení, z nichž některá s úspěchem přetrvávají dodnes.

Mýtus špinavé ženy

Menstruující žena byla po dlouhá staletí vnímána jako špinavá. Antičtí badatelé byli dokonce přesvědčeni o tom, že

menstruační krev je jedovatá. Onen jed se nazýval mentoxin a jen tak mimochodem – jeho existence byla vyloučena až v roce 1958. Právě

V kněžském zákonu oficiálního judaismu se píše: „Kdyby někdo spal se ženou v období její nečistoty, odkryl její nahotu a obnažil místo jejího krvácení a ona by

Víte, že...

... podle mýtu kmene Dogonů z Afriky stála na počátku všeho slaměná sukne? Žena prý jednoho dne našla slaměnou sukni potřísněnou menstruační krví. Patřila matce Zemi a skrývala se v ní obrovská síla. Žena sukni oblékla a stala se královnou. Po čase se však muži pomocí lsti kouzelného oděvu zmocnili a získali tak nadvládu nad světem. Ženám zbylo pouze pravidelné krvácení.



z takových úvah se zrodil zcela zcestný pohled na menstrující ženu. V patnácté kapitole biblické knihy Leviticus se můžeme dočíst o tom, že menstrující žena je nečistá a „každý, kdo by se jí dotkl, bude nečistý jako ona.“ Judaisté ženy také zrovna neuctívají. Ba naopak.

mu dovolila odkryt místo svého krvácení, budou oba vyhlazeni ze svého lidu.“ A tak musely ženy během „svých dnů“ opouštět domovy, skrývat se v horách nebo nosit viditelný a ponižující cejch. Některé tyto zvyky přetrvávají dokonce dodnes. Například v jižní Indii nesmí

Zjistili jsme

- Pojem ženského traumatu není tak starý. Vínou nejrůznějších fám a pověr, které o menstruaci kolovaly, přicházela řada žen o značnou část svého sebevědomí. Ještě na začátku dvacátých let minulého století byla menstruace tabu a mladé dívky si svou první menstruaci často pletly s vnitřním krvácením nebo vážnou nemocí.
- V minulém století měla spousta žen strach z nakupování hygienických potřeb. Proto se společnost Kimberly-Clark rozhodla zavést jejich zásilkový prodej. Vložky, které směřovaly do obchodů, navíc byly baleny do neoznačených balíčků.
- V současné době slaví úspěchy zejména používání tamponů a menstruačního kalíšku. U něj – na rozdíl od tamponů – nehrozí obávaný syndrom toxického šoku, jelikož je vyroben z antialergického silikonu a neobsahuje žádné chemikálie ani parfemaci.



menstruuující žena po dobu tří nocí spát doma.

Mýtus slabé ženy

Mnoho fám o menstruaci se šířilo zejména starodávnou antikou. Hippokratés, přezdívaný také jako Otec medicíny, zastával názor, že ženský organismus je zařízen nedokonale, je příliš slabý a má tendence vsakovat do sebe nepotřebné tekutiny. Menstruaci měly být tyto zbytečnosti odplaveny. Známý starověký lékař Galén na toto tvrzení navázal: „*Jelikož žena zadržuje velké množství šťáv, protože nikdy neopouští dům, těžce nepracuje a nechodí na slunce, je menstruace potřebná k odlehčení této plnosti.*“

Hygiena především

O tendencích vnímat menses spíše jako tabu než jako běžnou součást života svědčí například prostředky pro intimní hygienu. Ženy ve starověkém Egyptě se musely spokojit s trávou nebo změkčeným papyrem, který sloužil podobně jako dnešní tampony. Středověk se nesl ve znamení menstruačního úboru. Ženy si oblékaly košili, po jejichž bocích se udělaly rozparky a spodní části se co nejšikovněji svázaly mezi nohama. Potom přišly na řadu pruhy látek a kožené menstruační pásy, které však byly záležitostí majetnějších dam.

Vložky na jedno použití spatřily světlo světa až na přelomu 19. a 20. století. Dovolit si je však mohly pouze bohaté státy, a proto nebylo výjimkou, že si ženy ještě na počátku 20. století musely vystačit například se suchým mechem. V průběhu dvacátého století se objevilo několik nových, avšak nepraktických vymožeností. Jednou z nich byl speciální pásek, který se uvázal kolem těla a k němu se připevňovaly pletené a látkové vložky. Pásek později nahradily tzv. igelitové kalhotky, na které má většina žen nepříliš pozitivní vzpomínky – tyto kalhotky totiž byly nejen vidět, ale při prudším pohybu také slyšet. V sedmdesátých letech se na západě začaly vyrábět vložky s lepicím proužkem. Tento výrobek se však za dob socialismu stal pro české a slovenské ženy téměř luxusem. Ženy čím dál častěji začaly vycházet do ulic, aby protestovaly proti útlaku. Postupem času, možná že i zásluhou těchto odvážných demonstrací, přestala být menstruace tabu.

Zdroj: www.zenysvet.blogger.cz
www.feminismus.cz
www.vitalia.cz

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

z deníku terapeuta

Detoxikace

DOPIS KLIENTKY

Dobrý den, paní Málová,
jak jsem slíbila, zasilám dodatečné informace ohledně své léčby.

Preparáty firmy Joalis jsem začala užívat začátkem září 2011, tedy asi tři týdny před druhou návštěvou endokrinologie. Při první návštěvě v červnu mi byla potvrzena cysta o velikosti asi 120 ml u levé klíční kosti, umístěná v oblasti štítné žlázy. Zároveň asi 50 % této cysty bylo evakuováno při této návštěvě.

Při druhé návštěvě 16. 9. 2011 (asi tři týdny poté, co jsem začala brát preparáty Joalis) bylo z ultrazvuku zjištěno, že se zbylých 50 % původní cysty zmenšilo o dalších 50 %, tedy na 25 % původní cysty. Další kontrola byla stanovena za šest měsíců, tedy březen 2012.

Při třetí návštěvě v březnu 2012 (asi šest měsíců po tom, co jsem začala brát preparáty Joalis) bylo z ultrazvuku zjištěno, že se cysta vstřebala. Lékařka na ultrazvuku nic nenašla, až na malou čtyřmilimetrovou jizvu. Ještě mě pošle v říjnu 2012 na CT, abychom měli jistotu, že se cysta nikam neschovala (např. do hrudního koše).

Když jsem začala brát preparáty Joalis, necítila jsem původně téměř žádný efekt. Jediné, co se projevilo asi po třech nebo pěti dnech, byla silná bolest hlavy (normálně na bolesti hlavy netrpím vůbec), která se stupňovala s předklonem a při pobytu venku na čerstvém vzduchu téměř přešla. Tento stav se objevil při novém preparátu a trval nanejvýš jeden den.

Po několika týdnech nebo snad měsících jsem si ale uvědomila, že neprožívám určité stresové situace stejně. Zprv jsem se daleko méně rozcílila, resp. jsem zůstávala klidnější v situacích, které mě dříve iritovaly, nebo dokonce rozcílily. A navíc, pokud jsem se již rozzlobila (jak víte, mám dvě malé dcery ve věku tří a pěti let a zlobení je na denním pořádku), tak můj „hněv“ byl daleko menší a především povrchovější. To, co jsem cítila předtím, byl palčivý až svíravý pocit na hrudi, tedy v oblasti nedaleko klíční kosti a štítné žlázy. Také délka současného rozzlobení je velice krátká a brzy pomine. Koneckonců mám spoustu jiných povinností a nemám čas na „hlouposti“. Nyní jsem daleko klidnější a i s dětmi můj v současnosti velmi řídký hněv záhy pomíjí. Dokonce bych řekla, že dnes již hněv tak, jak jsem ho znala dříve, neprožívám.

Navzdory tomu, co jsem řekla a napsala výše, je stále jedna věc nedorozřešená. Je to nemožnost rozumné komunikace s mojí matkou. Dnes jsem přesvědčena, že můj problém s cystou je jednoznačně psychického rázu a souvisí se stresem. Stalo se, že jsem se s ní opět nepohodla a komunikace se zadrhla. Je to druhý den po naší „výměně názorů“ a já cítím tlak až tupou bolest v oblasti levé klíční kosti. Mám také ztuhlé svaly na levé části šíje.

Nyní je mi jasné, že pokud mám být trvale „uzdravena“, musím se nějak vyrovnat s tím, že jsme každá naladěna na jinou „frekvenci“. S komunikací a rozuzlením z její strany počítat nemůžu.

Ted' jdu poslouchat CD od Yvone Oswald a vybalancovat se. Naštěstí mám úžasné dvě děti a skvělého manžela, kteří jsou mi oporou...

Děkuji vám za vaši podporu.

J. D.

NÁVŠTĚVY

Klientka přichází poprvé 20. 7. 2011.

Hlavním důvodem její návštěvy je částečná punkce cysty LL štítné žlázy, která by měla znovu být za dva měsíce s upozorněním, že se cysta bude doplňovat. Po punkci trpí bolestí hlavy a očí. Jeden z dal-

ších důvodů návštěvy je stres – dvě malé děti, dominantní nemocná matka, nemocný otec.

Po celkovém stanovení toxické mapy a zákroku, který již byl a následně bude, jsem sestavila kúru **Lymfatex, Mezeg, ThyreoDren, lonyx, Optimon**.

Štítné žlázy jako cesta k sobě



Byla sestavena kúra: **VelienDren, Cranium, ThyreoDren, Lymfatex.**

Čtvrtá návštěva 14. 12. 2011

Klientka uvádí, že se cítí dobře, zhoršená pleť přetrvává. A tak se částečně posouváme s detoxikací, ale jak víme, všechno se vším souvisí.

Odchází s **PankreaDrenem, Metabolem, Metabexem, Lymfatexem a Optimonem.**

Pátá návštěva 8. 2. 2012

Klientka přichází s bolestmi v krku a velkým zahleněním, pleť je již výrazně zlepšena. Dlouhodobější zahlenění předpokládám jako detoxikační projev minulé kúry. Zůstávají ložiska v příštítných tělískách a opakovaně měříme okruh srdce.

Vzhledem k nastalé situaci a s ohledem na malé děti, které také prodělaly virózu, zaměřujeme část této kúry na aktuální potíže; druhá část pokračuje dále v dokončení metabolických procesů: **RespiDren, Antivex, CorDren, Gli-Glu, LiverDren.**

Šestá návštěva 4. 4. 2012

Pro endokrinologii zázrak – normální nález. Pro nás dobrý výsledek, ale zdaleka ještě nejsme u konce.

Klientka odchází s kúrou, která ji povede dál do jejího nitra: **MindDren, Nodegen, CraniDren, VelienDren.**

Pokud mluvíme o celostním přístupu k člověku a k nemoci, je více než jasné, že naše cesta pokračuje. Dokazuje to i závěr dopisu, kde si klientka zřetelně uvědomuje, jaký je další směr. A já ho z toxické mapy mohu jen potvrdit.

Přesouváme se do jiné oblasti – do naší psychiky, našich programů, chování atd. Ze zkušeností vím, že práce na sobě je to nejtěžší. Vidím obrovské pokroky na klientech, které detoxikace „fyzického“ přesouvá do oblasti „psychické“, a tam nastává to vnitřní uzdravení, které nám umožňuje skutečně žít každý den.

Celá detoxikace velmi pomáhá k vnitřním proměnám, ale přesto záleží na každém člověku. Je jen na něm, jestli sám sobě dovolí plně se uzdravit.

Vidím na klientech, jak mohou být sami sobě tím největším přítelem, ale také tím největším nepřítelem. Můžeme klienta doprovázet na cestě, ale kráčet po ní musí sám.

Vladka Málková

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

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

Vzhledem k nepřítomnosti klientky jsem připravila i druhou kúru.

Druhá návštěva 5. 10. 2011

Klientka je o poznání klidnější. Při kontrole 16. 9. 2011 na endokrinologii, kde mělo dojít k dokončení punkce, od záměru upustili vzhledem k výraznému zlepšení. Další kontrola byla naplánována za šest měsíců.

Podle nové toxické mapy byla kúra: **LiverDren, Optimon, Mezeg, Lymfatex, ThyreoDren.**

Třetí návštěva 16. 11. 2011

Klientka vnímá zmenšování cysty, zhoršila se trochu pleť, jinak dobré, zlepšení vnímá i po psychické stránce. I tentokrát ještě gliový systém vykazoval zatížení.

zachyceno v síti

Jak zvládnout přechod bez hormonální léčby

Jestliže donedávna znaly ženy v přechodu jediné východisko z problémů. Nespavost, návaly horka, výkyvy nálad – to vše se řešilo a stále řeší pomocí hormonální léčby. Informovanost žen o alternativních způsobech zmírnění nepříjemných projevů menopauzy je na velice nízké úrovni. Toto by se však mělo brzy změnit.

„Existují i nehormonální léčby, v některých případech stačí změna životního stylu,“ říká Cynthia Stuenkelová z Kalifornské univerzity. Právě téma změny životního stylu se stalo podnětem pro vytvoření projektu Endokrinologické společnosti a vznikla interaktivní mapa „světa ženských hormonů“. Tento projekt nabízí ženám pomocnou ruku ve chvíli, kdy se jejich hormonální hladiny začnou měnit.

Nová interaktivní aplikace s názvem Menopause Map je skutečně počin velice záslužný. Na základě vyplněného dotazníku jsou ženám poskytnuty rady „šité na míru“. Program upozorní na všechna rizika, která hormonální léčba obnáší, a vybízí k metodám šetrnějším, alternativním.

Tento unikátní projekt má jednu vadu – zatím je pouze v anglické verzi. Naleznete jej na stránkách www.hormone.org/MenopauseMap/. Nezbývá, než věřit, že se aplikace Menopause Map brzy rozšíří i o další jazykové mutace, anebo že čeští odborníci přijdou s podobným projektem.

Zdroj: časopis Týden



Bakterie

(část první)

Grampozitivní koky

Poslední říši, kterou jsme zatím v našem seriálu neprošli, jsou bakterie. Jedná se o různorodou, širokou skupinu jednobuněčných organismů. Jak už jsme se v předchozích článcích zmínili, všechny živé organismy jsou tvořeny buňkami a mohou být jedno-, nebo vícebuněčné. U všech těchto organismů je buňka samostatný organismus. Poskytneme-li jí potřebné podmínky, potravu a vhodné prostředí, je schopna žít, reagovat a může se také rozmnožovat.

V přírodě existují dva základní typy buněk. Jako první typ si uvedeme **prokaryotickou** neboli prvojadernou buňku. Je vývojově starší a jednodušší, zastupují ji bakterie a archea, půdní mikroorganismy. Tyto bakterie se dokázaly přizpůsobit různým druhům prostředí a staly se velmi důležitou součástí koloběhu živin. Některé rozkládají organické sloučeniny. Existují dokonce takové bakterie (nitrifikační, sírné, železitě aj.), které si umí brát energii z neživých anorganických hmoty, například z různých hornin. Při metabolismu se v buňkách uvolňují volné elektrony, které se navazují na nějaký nosič, aby buňku nepoškodily. U vyšších organismů je tímto nosičem kyslík. Bakterie jsou velmi variabilní. Kromě kyslíku (aerobní bakterie) používají i jiné anorganické molekuly (anaerobní bakterie), jako například dusičnany a oxid uhličitý. V tomto případě dochází ke vzniku metanu.

Tyto bakterie jsou součástí mikroflóry* člověka. Pokud je jich ve střevě nadbytek, zvyšuje se riziko vzniku rakoviny střev, při jejich nedostatku naopak snáze dochází k různým zánětům střeva. Nosičem elektronu může být také organická sloučenina – dochází k její přeměně a vzniká například alkohol, kyselina mléčná, propionová apod.

Tyto produkty velmi často mohou na organismus působit toxicky a imunosupresivně. Často mají bakterie ještě sekundární metabolismus, který neslouží k výrobě energie, ale produkuje obrovskou škálu toxinů. Ty zvyšují jejich schopnost růstu, pronikání do tkání, zvyšují dostupnost potravy, ovlivňují informační tok a řízení hostitelského organismu.

Bakterie je tedy buňka, která se podobá buňce lidské. V něčem je ale odlišná. Má cytoplazmu, organely, co ji ale zásadně odlišuje, je bakteriální stěna. Jedná se o odolnou strukturu z bílkovin (peptidoglykany), která bakterii drží pohromadě a dává jí vlastnosti, které se zjišťují například barvením a odbarvováním. Podle těchto vlastností se bakterie dělí do skupin (grampozitivní, gramnegativní apod.). Buněčné stěny jsou jakési vzorce, které si lidský organismus pamatuje, a pokud se dostanou do našeho organismu, dochází k okamžité reakci. Mозek zaregistruje, že v těle je infekce, a dojde například k horečce nebo zintenzivnění imunitních reakcí. Pokud se například v organismu naráz rozpadne velké množství bakterií, může dojít až k šoku. Některé bakterie mají ještě vnější membránu a jiné vnější struktury, například pouzdra, která jim pomáhají přežít při zásahu imunitních buněk. Na povrchu mohou mít různé látky, které se chovají jako sliz a umožňují udržet se na některých materiálech. Mívají také různé bičiky, díky nimž se pohybují, anebo výběžky, které jim pomáhají uchytit se například na stěně močového měchýře a močových cest.

Bakterie jako samostatné buňky dokážou žít v těle dvojím způsobem. Buď žijí v extracelulárním prostoru, v mezibuněčných prostorech a na sliznicích, anebo přežívají uvnitř buněk. Například pokud imunitní

buňka fagocytuje (pozře) opouzdřenou bakterii, nedokáže ji ve svých speciálních váčcích rozleptat podobně jako jiné bakterie. Opouzdřená bakterie chemickým látkám odolá a paradoxně sama imunitní buňka, která má bakterii zabít, ji roznese dál do jiných částí těla a někdy umožní i její rozmnožení. Bakterie mohou nabývat různých tvarů, podle nichž jsou pojmenovány (tvar kuliček reprezentují koky, tyčinky bacily atd.). Tyto tvary jsou také určující pro rozdělení bakterií do jednotlivých skupin. Podobně jako viry vytvářejí virové kapsidy, velmi odolné schránky se zabalenými virovými částicemi, některé bakterie produkují bakteriální spory (endospory). Jedná se o klidová nemetabolizující stadia, která dokážou přežít i velmi nepříznivé až extrémní podmínky po dlouhou dobu (včetně vysokých i extrémně nízkých teplot, vysokého tlaku apod.).

Druhý typ buňky je složitější. Jsou to **eukaryotické buňky**, které jsou asi desetkrát větší, mají oddělené jádro od okolní cytoplazmy a specializované organely, které v buňce vykonávají různé funkce. Všechny složitější živé struktury (rostliny, houby, živočichové) jsou tvořeny eukaryotickými buňkami, které se naučily spolupracovat, spojily se do větších celků, tkání a orgánů a rozdělily si své úlohy. Například některé buňky zajišťují dýchání (plicní), jiné zpracovávají potravu a další, jako například kožní a slizniční, tvoří bariéru k vnějšímu prostředí. Prokaryotické buňky (bakterie) takovéto spojené celky netvoří, každá buňka je samostatný jedinec. Na druhou stranu tvoří kolonie, což jsou skupiny někdy i různých druhů bakterií, které vzájemně spolupracují a komunikují. Vznikají tak propojené komunikační sítě, které jim, podobně jako ve vyšších organismech, dávají mnohem více schopností, než má samostatná buňka, a také určitý druh inteligence, který jim umožňuje snáze pronikat do jejich životního prostředí, obsazovat ho, zajistit si potravu a rozmnožovat se.

Všechny živé systémy jsou tvořeny částmi (buňky, buněčné organely, bílkoviny aj.) a všechny podstatné vlastnosti vznikají z jejich vzájemných vztahů. Život nemůžeme pochopit rozkládáním. Pokud se podíváme na jednotlivé části, zmizí spousta podstatných vlastností. Člověk je sice tvořen jednotlivými buňkami, ale jeho vlastnosti, schopnosti a inteligence pracují mnohem dokonaleji, než to umí jednotlivé buňky. Kdybychom organismus rozložili na jednotlivé buňky, nechali je žít, ale znemožnili bychom jim spolupracovat a domlouvat se, v podstatě bychom přestali existovat. Je proto velmi důležité si uvědomit, že popisujeme-li jednotlivé bakteriální buňky, vidíme pouze část jejich schopností. Bakterie vytvářejí v organismu infekční ložiska na různých místech a aktivně spolu komunikují. Tvoří v podstatě síť, která je nadaná inteligencí a různými vlastnostmi podobně jako vyšší organismy.

Bakteriální buňky jsou mnohem menší než buňky lidské. Proto je možné, že se v našem organismu vyskytuje víc buněk bakteriálních než lidských. Uvědomte si, že v sobě máme mnohem víc cizích organismů než těch vlastních a musíme se naučit s nimi spolupracovat. Kdo to umí dobře, má výbornou imunitu a trávění, protože bakterie, které v organismu máme, nám pomáhají, jsou naší součástí a dělají za nás buňky některé činnosti. Jakmile však dojde k narušení symbiózy, mohou do organismu pronikat patogenní bakterie, a pokud organismus dovolí jejich přemnožení, může dojít k onemocnění. Některé patogenní bakterie jsou běžně přítomny

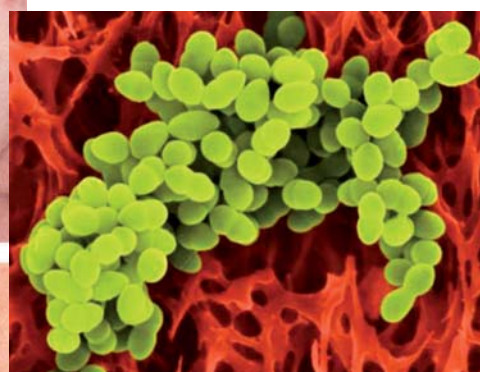


Impetigo

v malém množství na sliznicích. Organismus si hlídá jejich počet a trénuje si na nich svou imunitu. Na sliznicích lze nalézt tisíce různých bakteriálních druhů, které tvoří velmi složitý ekosystém, zásadní pro naši imunitu a organismus.

Problém je, když dojde k narušení tohoto systému, nejčastěji podáním antibiotik. Plná obnova pestrosti mikroflóry se udává v řádu až sedmi let po vybrání širokospektrálních antibiotik. Pokud jsou dlouhodobě podávána antibiotika v kojeneckém věku, může dojít až k nenávratnému poškození. Tento rozvrácený ekosystém pak může být časovanou bombou, může dojít k přemnožení patogenních bakterií, které si nesou geny rezistence proti antibiotikům. Určitě si vzpomenete na aféru agresivních *Escherichia coli* nebo na *Clostridia perfringens* z letošního léta. U lidí s rozvrácenou imunitou a ekosystémem bakterií může v tomto případě dojít až k úmrtí, protože se infekce nedá zlikvidovat antibiotiky a organismus nemá sílu s ní bojovat.

Pro dobrou protibakteriální imunitu je velmi zásadní kvalita a osídlení sliznic v organismu. Pokud v těchto sliznicích, například ve sliznicích dýchacích cest, jsou infekční ložiska produkující toxiny, buňky nemožou optimálně pracovat. Velmi často je narušen řasinkový epitel, který je má očisťovat. Pro zvládnutí častých bakteriálních infekcí je nutné detoxikovat a ozdravit sliznice, na nichž probíhá onemocnění. Aby detoxikace proběhla optimálně, je třeba dodržovat pravidla a současně detoxikovat i nadřazené orgány. Pokud neproběhne detoxikace sliznic, kůže a dalších tkání správným způsobem, je zbytečné opakovaně užívat jednotlivé bakteriální preparáty s představou, že dojde k zastavení a zlikvidování infekce. Tyto bakteriální preparáty je vhodné kombinovat s dreny a helpy, jejich samostatné podávání



Zlatý stafylokok

nemá smysl. Všechny bakteriální preparáty jsou pomocné a slouží k rychlejšímu navedení imunity na jednotlivé infekce při rozpadu infekčních ložisek. V podstatě bychom je nepotřebovali, kdyby imunita pracovala správně. V určitých případech ale samozřejmě mají smysl, zvláště pak u lidí, kteří mají slabší vrozenou imunitu, a je třeba ji naučit pracovat s jednotlivými bakteriálními infekcemi.

Typickým případem, kdy je třeba řešit příčinu, nikoli následek, je preparát **Joalis Kokplus**, o kterém si řekneme něco podrobněji. V tomto preparátu jsou obsaženy informace o jednotlivých druzích gram-pozitivních bakterií (hlavně streptokoků a stafylokoků), jejich toxinech a dalších enzymech. Tyto bakterie běžně najdeme na sliznicích a kůži většiny lidí a zvířat. Pokud organismus funguje optimálně, drží tyto infekce pod kontrolou a nedovolí jejich přemnožení. Opakující se problémy však ukazují na to, že imunita a organismus nepracují optimálně, nedokážou tyto bakterie zkrátit hned na počátku a dovolí jejich přemnožení, které se projeví jako onemocnění. Zkratkovité myšlení a nepochopení principu detoxikace vede k tomu, že lidé, kteří často trpí třeba streptokokovými angínami, si koupí samostatně preparát **Kokplus**. To je ale naprosto zbytečné, protože je třeba především ozdravit sliznice, zlepšit imunitu a odstranit infekční ložiska.

ka streptokoka, která jsou v těle a jejichž rozpad způsobuje opakované infekce. Je třeba zjistit, ve kterých orgánech tato ložiska jsou, protože nemusí být přímo tam, kde infekce probíhá. Mohou být ukryta třeba ve formě imunokomplexů* v ledvinách. Aby mohl být navržen ten nejlepší postup detoxikace, je třeba diagnostikovat problém na Salvi.



Gram positive Cocci – skupina grampozitivních bakterií

Jsou to bakterie kulovitého tvaru, běžně se vyskytují na kůži a sliznicích, často tvoří infekční ložiska v organismu. Jsou častým důvodem předepisování antibiotik, vytvářejí a předávají si geny rezistence proti těmto antibiotikům. Podávání antibiotik zabraňuje vytvořit si proti nim dobrou imunitu a zvyšuje množství infekčních ložisek. Tato skupina se rozděluje podle schopnosti vytvářet enzym zvaný kataláza. Tento enzym rozkládá peroxid vodíku na vodu.

Čeled' Micrococcaceae – žijí v povrchových vodách a půdě, běžná součást kožní mikroflóry. Jsou kataláza pozitivní, neutralizují antibakteriální enzym a snáze odolávají imunitě.

Rod Staphylococcus – dříve obsahoval tři druhy, dnes je jich popsáno asi čtyřicet. Tvoří kolonie ve tvaru hroznů, podle toho se také tyto bakterie jmenují (řecky *Staphyle* = hrozný). Rozdělují se podle toho, zda dokážou vytvářet enzym koaguláza, který umožňuje vznik fibrinového pouzdra. Ložiska jsou typicky ohraničená. Koagulázu vytváří například *S. aureus*, *S. delphini*, *S. hyicus*, *S. intermedius*, *S. lutrae*. Koaguláza negativní je například u *S. epidermidis*, *S. saprophyticus*, *S. haemolyticus*. Ti způsobují problémy pouze u imunokompromitovaných a lidí se zavedenými pomůckami (například močový katetr nebo pomůcky v srdci). *S. saprophyticus* může způsobovat záněty močových cest u mladých žen.

Pro člověka je nejpodstatnější *S. aureus*, takzvaný **zlatý stafylokok**. Je to biochemicky nejaktivnější bakterie. Vytváří celou řadu enzymů a toxinů, které jim umožňují průnik do tkání a způsobují celou řadu problémů. U některých lidí jsou součástí kožní a slizniční mikroflóry. Některé druhy se běžně objevují u zvířat, mohou se tedy nacházet i v živočišných produktech (maso a mléko). Vytváří enterotoxiny, které způsobují průjem, zvracení a další zažívací potíže. Bakterie jsou odolné proti suchu, dokážou dlouho přežít v zaschlém hnisu. Alkohol je nehubí, ale konzervuje, proto je méně vhodný při dezinfekci ran. Běžně nevyvolávají potíže. Při poruše obranyschopnosti (oslabení, úrazy, diabetes, rakovina aj.) může dojít k hnisavým kožním

infekcím, tvoří se ohraničené abscesy (impetigo – u dětí, hnisavé puchýřky na obličeji, folikulitida – zánět vlasových folikulů a mazových žláz, dále ječné zrnko, nežity). Tyto bakterie mohou způsobit zánět mléčné žlázy a zánět potních žláz. Jsou častou příčinou hnisání ran po operacích, při spáleninách nebo při povrchových zraněních.

Způsobují zánět kostní dřeně a záněty dýchacích cest nebo plic (nasedá na viry chřipky). Při používání tamponů mohou být příčinou syndromu toxického šoku. Při průniku do krve vyvolávají závažné záněty vnitřních orgánů až sepsi, otravu krve.

Rod Micrococcus – je přítomen na kůži savců, například u lidí se běžně vyskytuje na kůži, ústech a v horních cestách dýchacích (*M. luteus* a *M. varians*). Nachází se také v půdě, prachu, vodě, někdy je nalézán v potravinách (maso, mléko). Normálně nepůsobí obtíže. Může být patogenní při velmi snížené imunitě, je schopen vyvolat zápal plic, meningitidy*, záněty srdečního svalu.

Rod Planococcus – tyto bakterie nejsou pro lidi patogenní, vzácně mohou způsobit zažívací potíže při kontaminaci potravy.

Rod Rothia (Stomatococcus) – běžná mikrofóra* ústní dutiny, může vyvolávat různé záněty měkkých tkání ústní dutiny, velmi často je nalézán při parodontóze a infekcích spojených s implantáty v ústech. Při těžké poruše obranyschopnosti může proniknout do krevního oběhu a vyvolat například zánět srdce a infekce nervového systému.

Čeled' Streptococcaceae – kataláza negativní koky. Běžně se rozdělují do skupin podle hemolýzy (rozpad červených krvinek). Rozdělují se také podle toho, zda jsou hnisavé, nebo ne. V EAM setu jsou rozděleny na základě podobnosti do jednotlivých skupin podle amerického mikrobiologa Lancefielda.

Rod Streptococcus group A – se zástupcem *Streptococcus pyogenes* (hnisavý). Je to jeden z nejvíce patogenních streptokoků. Nejčastěji způsobuje angínu. Jedná se o zánět, hnisavou infekci nosohltanu, která se vyznačuje nepřítomností rýmy a kašle. Projevuje se bolestmi v krku, často vznikají ve sliznici takzvané čepy. Způsobuje hnisavé infekce kůže (impetigo, růže) a podkoží. Může způsobit zánět mizních uzlin, zánět středního ucha, flegmónu, zápal plic, zápal mozkových blan, sepse (včetně poporodní). Jsou-li některé kmeny streptokoků napadeny bakteriálním virem (bakteriofágem), dochází k produkci exotoxinů a onemocnění se projevuje jako spalová angína s červenou vyrážkou po těle.

Jeho součástí je důležitý M protein, bílkovina, podle níž se rozděluje přibližně do stovek sérotypů. Tato bílkovina zajišťuje odolnost proti fagocytóze a nitrobuňčenskému usmrcení, umožňuje bakterii snáze se přichytit na epitel. Pro imunitu jsou důležité protilátky, které se proti této bílkovině vytvářejí. Při podání antibiotik nedochází k vytvoření těchto protilátek a nemůže vzniknout trvalá imunita proti tomuto typu. V těle většinou vznikají infekční ložiska a při jakékoli zátěži (nachlazení, stres ve škole apod.) dochází k reinfekci a opětovnému propuknutí nemoci. Pokud jsou opět podána antibiotika, vzniká začarovaný kruh a v těle se vytváří stále větší množství infekčních ložisek. Při masivním výskytu infekčních ložisek a při akutním onemocnění může dojít ke glomerulonefritidě (zánětu ledvin), v ledvinách se hromadí imunokomplexy*. Ty se mohou rozpadat a být příčinou reinfekce. Velmi často se zdůrazňuje nutnost podávání antibiotik při nálezu tohoto streptokoka ve výtěru. Pokud v těle probíhají autoimunitní procesy, je možné, že dojde k takzvané zkřížené imunitní reakci a tělo začne produkovat autoimunitní protilátky, které mohou napadnout proteiny srdce a kloubů (streptolysin, myosin) a projeví se jako nehnisavý zánět srdce a kloubů zvaný revmatická horečka. Z důvodu potencionálního nebezpečí jsou při této infekci podána antibiotika téměř všem lidem. Ve skutečnosti je touto komplikací ohroženo 1–2 % lidí, hlavně dětí. Svou roli hraje genetika. V Evropě revmatickou horečkou onemocní pouze 0,03 % lidí. Možná namítnete, že tak málo případů je právě kvůli užívání antibiotik. Jak si ale potom vysvětlit fakt, že v rozvojových zemích, kde se antibiotika zdaleka tak masivně nepoužívají, je výskyt tohoto onemocnění v počtu pouze 0,2 % (a to je třeba brát v úvahu ještě zhoršenou výživu, hygienu, souběh s jinými infekcemi)? Z toho vyplývá, že riziko není tak vysoké, aby bylo důvodem plošného předepisování antibiotik.

Rod Streptococcus group B – se zástupcem *Streptococcus agalactiae*. Kolonizuje střevo a vaginu, někdy dýchací trakt. Je to původce onemocnění dobytka (záněty mléčných žláz), ale problémy způsobuje i u lidí. Může vyvolat komplikace při porodu, novorozenec se může nakazit průchodem porodními cestami a onemocnět meningitidou, sepsí, zánětem kostní dřeně. Tento streptokok bývá příčinou různých komplikací v šestinedělí, předčasněho porodu atd. Jeho infekční ložiska v břišní dutině mohou být příčinou vzniku endometritidy. Vyvolává záněty močových cest, močového měchýře a ledvin. Při imunopresi může dojít k dalšímu rozšíření v těle a k nákaze dalších orgánů.

Rod Streptococcus group C – se zástupci *Str. equi*, *equisimilis*. Způsobují infekce skotu a koní, může dojít k přenosu mlé-

kem. *Streptococcus dysgalactiae* je podobný jako *pyogenes*. Tvoří infekční ložiska v mandlích, hltanu atd. Při snížené imunitě může způsobit vážné infekce (sepsy, meningitida*, zápal plic).

Rod Streptococcus Group D (enterococcus) – se zástupci *Enterococcus faecalis*, *E. faecium*. Jsou součástí normální střevní flóry. Při přemnožení dochází k dysbióze, potlačí se kolonie jiných bakterií, které jsou tělu prospěšné. Jsou to podmíněné patogeny, často se jedná o rezistentní nemocniční infekci, která při oslabení organismu může způsobit infekce močových cest, záněty břišní dutiny, rány. Může také tvořit infekční ložiska v břišních strukturních (vazivu), játrech, srdci, kostní dřeni, pochvě atd.

Rod Streptococcus Group F – se zástupcem *Streptococcus anginosus*. Je součástí urogenitální a střevní mikroflóry. Při snížené obranyschopnosti může způsobit problémy, jako je zánět mozku, jaterní a slezinové abscesy.

Rod Streptococcus Group G – se zástupcem *S. cannes* (patogen psů, u člověka sepsy, meningitida)

Rod Streptococcus Group H – se zástupcem *S. sanguis*. Je součástí mikroflóry ústní, tvoří s ostatními bakteriemi zubní plak. Je to podmíněný patogen, při vstupu do krevního oběhu může napadnout srdce a způsobit zánět.

Rod Streptococcus Group K – se zástupcem *S. salivarius*. Je také součástí ústní mikroflóry, při vstupu do krevního oběhu může způsobit zánět srdce.

Rod Streptococcus viridans (zelenající se) – běžně se vyskytují na sliznicích, hlavně v ústech, v dýchacích cestách, horní části zažívacího traktu. Tyto skupiny streptokoků způsobují hlavně infekce dásní, vřetky. *S. mutans* se přichycuje na zubní sklovinu, je součástí zubního plaku, produkuje kyselé metabolity, které zubní sklovinu narušují, je jednou z příčin zubního kazu. Tyto bakterie při průniku do krve napadají hlavně srdeční chlopně, mohou způsobit zánět srdce, ale i další onemocnění (meningitidu, infekce močového traktu, abscesy apod.).

Rod Pneumococcus s druhem Streptococcus pneumoniae – je hlavním původ-

cem zápalu plic. Většinou ale tento zápal plic způsobí ve spolupráci s dalšími infekcemi. Existuje asi sto sérotypů, rozlišují se podle polysacharidového pouzdra, které je chrání před fagocytózou. Bakterie produkují celou řadu toxinů a enzymů (adheziny – přilnutí infekce, invaziny – průnik do tkání, hyaluronidázy – pomáhají překonat hematoencefalickou bariéru, pneumolysiny – způsobují rozpad buněk bronchů, alveolů, kapilárního epitelu a vzniká zánět). O tom, zda bude bakterie více, či méně infekční, a jaké dokáže způsobit problémy, rozhodne to, který z druhů bakterií vyprodukuje více toxinů. Tyto bakterie ve fázi dělení spotřebují obrovské množství glukózy, vzniká mléčná kyselina a dochází k metabolickému rozvratu. Nejčastěji se vytváří infekční ložiska v nosohltanu, nosu, mandlích (cca 10 % osob). Mohou způsobit angínu. Při poruše obranyschopnosti plic (například při anestezii, prochazení, při kouření a rozpadu infekčních ložisek) bakterie pronikají do alveolů a vzniká zánět, zápal plic. Mohou se vytvořit hnisavá ložiska, bakterie pronikají do krve a jsou ohroženy mozkové pleny, může dojít k otoku mozku a zániku neuronů. Také mohou být napadeny srdeční chlopně a klouby. Bakterie často pronikají do vedlejších dutin nosních, středního ucha, hromadí se hnis, vzniká hnisavá rýma. Způsobují většinu zánětů středního ucha, mohou se odtud dostat do spánkové kosti a způsobit meningitidu. V současné době se proti němu očkuje vakcínou Prevenar, bohužel působí pouze proti některým typům. Je důležité si uvědomit, že u dětí do dvou let a ve vyšším věku nenastává dostatečná tvorba protilátek a očkování nemusí infekci zabránit.

Rod Aerococcus – patogeny zvířat, vzácně jsou nalézány u člověka

Preparát **Kokplus** obsahuje holografické obrazy gram-pozitivních koků, které byly

popsány výše. Pokud chceme zabránit nákaze těmito bakteriemi a zbavit se ložisek, samotný **Kokplus** nám nepomůže. Jako ochranu před streptokoky je nutné mít v pořádku imunitu sliznic dýchacích cest (okruh plic) a obecně imunitu sliznic (okruh sleziny). Obrovskou roli v přirozené imunitě proti těmto bakteriím hrají játra, která produkují CRP proteiny. Je také důležité zbavit se zátěží z antibiotik, aby v těle nebyly rezistentní kmeny bakterií, které by člověka mohly ohrozit například při úrazu nebo operaci. Preparát je tedy nejlepší kombinovat s dreny a helpy, a to podle toho, kde byla nalezena infekční ložiska těchto bakterií.

Mgr. Marie Vilánková

Ilustrace:

www.alternamedicina.estranky.sk

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz;

Niedner, R., Adler, Y.:

Kožní choroby – kapesní

obrazový atlas. Triton,

Praha 2005

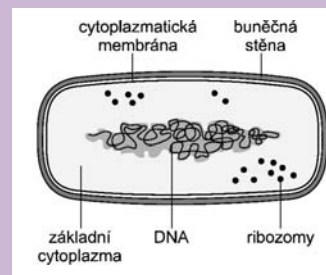
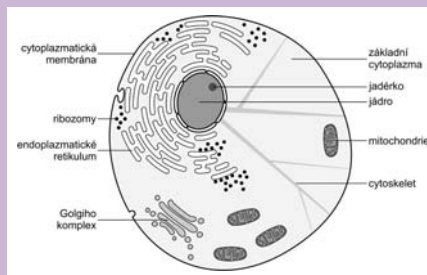


vědomostní okénko



Četli jste pozorně? Pokud ano, určité pro vás náš malý kvíz nebude představovat žádný problém. Vaším úkolem je určit, na kterém z obrázků se nachází prokaryotická buňka a na kterém buňka eukaryotická.

Správnou odpověď najdete na straně 27. Pro ty, kdo by přeci jen tápali, máme nápovědu. Naleznete ji v úvodu článku o bakteriích.



Obývací pokoj

Obývací je odjakživa centrem domova. Právě tady se rodina nejčastěji schází, tady je to pravé místo pro společné hry, konverzaci, práci i odpočinek. K tomu, aby byl obývací pokoj pro každého útulný, musí splňovat celou řadu funkcí – to proto, aby si tu každý našel to své. Vhodně zařízený obývací je tedy téměř nutností. Pojďme se společně podívat, jak vypadá ideální obývací pokoj podle tradic feng-šuej.



podle feng-šuej



Volba pokoje

Volba obývacího pokoje je tím prvním a nejdůležitějším atributem. Pokoj by měl být dostatečně prostorný, dostupný, s co nej příjemnějším výhledem. Má-li pokoj vysoké stropy, není dobré jej za každou cenu zaplnit mohutným, vysokým nábytkem. Postačí pohodlná sedačka, kulatý stůl a několik kousků kvalitního nábytku. Malé a nízké pokoje si zaslouží nízký a nenápadný nábytek. V opačném případě by celý pokoj působil jako nedobytná hradba.

Budiž světlo

Zmínili jsme se o tom, že obývací pokoj má být víceúčelovým místem. Tomu musí být uzpůsobeno také osvětlení. Jasně osvětlení zvolíme v případě rodinných aktivit a her a také v místnostech otočených na sever. Lampičky a drobná svítidla vytvoří tlumené světlo, které se hodí pro odpočinek. Lamy by měly být umístěny v rozích místnosti. Na pracovní stůl patří zátěžové světlo.

Teplo domova

Trendem současného bydlení je krb. Není to nic zvláštního, vždyť bez ohně by se

ani v minulých staletích neobešla žádná domácnost. Na ohni se vařilo a zároveň sloužil jako topení – byl proto náležitě strážěn. Dnes už nemusíme žít v jeskyních a chýších, v jejichž středu plápolá ohýnek. Stejně dobře a ještě mnohem lépe nám slouží krby a krbová kamna. Kromě praktického využití se tento druh tepla může chlubit ještě další předností – opticky změkčuje celý pokoj a dodává mu rodinný nádech. Učení feng-šuej doporučuje pověsit nad krb zrcadlo, které by bránilo úniku energie čchi. K tomu může snadno dojít, jelikož krb je v podstatě otvorem do prostoru. Má-li se z kamen šířit teplo, měla by být podpořena energie dřeva. Tu umocní dvě stejné rostliny umístěné po obou stranách krbu. Pozor si dejte zejména na vystupující čelo krbu. Vytváří totiž rohy,

v nichž se drží špatná energie. Proto je dobré nábytek rozmístit tak, aby nikdo pod těmito výklenky neseděl. Vyčnívající část krbu lze snadno zakrýt převislými rostlinami.

Vhodný nábytek

O velikosti nábytku jsme si řekli již v úvodu. Nyní se pojdme podívat na to, jak by měl být obývací pokoj zařízený. V první řadě je třeba upozornit na volbu barev. Pokud dominuje jedna barva, je třeba ji ozvláštnit (spojením s další barvou, dekoracemi). Tyto stimulace budou energii udržovat v pohybu. Feng-šuej odsuzuje přezdobené pokoje. Příliš mnoho látek, kobereců, polštářků a doplňků zachytává prach, léčivá energie se zpomaluje... Vítány jsou naopak záclony, které znásobí pocit

útulnosti. Většina oken má obdélníkový tvar, což imponuje energii země. Je-li v místnosti takových oken více a současně je pokoj laděn do růžové, hořčicové nebo hnědé barvy, bude však už energie země příliš. Takový pokoj může začít působit sklíčeně. Platí tedy pravidlo – čím více obdélníkových oken, tím méně obdélníkového zařízení a co nejméně barev země.



Příklady rozmístění sedací soupravy:

- Uspořádání do kruhu je vhodné pro rodiny a harmonická společenská setkání nejbližších.
- Pokud nechcete, aby energie byla zadržována v kruhu, rozmístěte nábytek tak, aby jeden stál v čele a dva proti sobě. Do pomyslného druhého čela dejte malý kulatý stůl.
- Naprosto špatnou volbou je dát do pomyslného čela televizi. Tím pádem je konec rodinné harmonii.

Doplňky

Většina obývacích místností má na zdech rozmístěny nejrůznější obrazy. To je v pořádku, avšak je třeba dát si pozor na to, jakou symboliku obrazy vyjadřují. Ponuré obrazy, stejně jako špičaté předměty produkují zlou energii a mohou být výrazem zmatené a rozkolísané osobnosti. Toužíte-li po harmonii, volte obrazy

Náš feng-šuej tip:

- **Hodláte v obývacím pokoji pracovat? Děláte chybu. Pokud si však stojíte za svým, alespoň svůj pracovní kout od zbytku místnosti oddělte – příčkou, velkou květinou či zástěnou. Totéž platí pro obývací pokoje, které jsou spojené s kuchyní. Pokud nedojde alespoň k minimálnímu předělu, stane se jídlo hlavním tématem obývacího pokoje a chuť k jídlu se bude zbytečně podněcovat.**
- **Do obývacího pokoje nepatří: noviny a časopisy položené jen tak ladem, plné popelníky, špinavé nádobí, pohozené hračky, zvadlé květiny, nevyřízená pošta a účty.**
- **Vyzkoušejte spojení modré, zelené a červené barvy! Ideální je vymalovat stěny zelenou barvou, rozbít její jednoduitost modrým pruhem (barva, závěs, tapeta) a do rohu místnosti postavit červenou lampu. Červená barva dokáže různorodě vyvažovat energie celého pokoje a nikdy nedojde k tomu, že by energie a atmosféra v pokoji stagnovaly.**



Kam usadit návštěvu

Sedačka by měla být dominantou celého pokoje. Pohodlné, látkou potažené sedačky mají charakteristiku jin. Pokud má sedací souprava vysoká opěradla na záda a ruce, osoba, která do ní sedá, má automaticky větší pocit bezpečí. Sedací souprava by měla být rozmístěna tak, aby žádný z rodiny ani přítomných hostů neseděl zády ke dveřím. Pokud kresla a pohovky nemohou být otočeny zadní stranou ke zdi, umístěte za ně alespoň stůl, skříňku nebo knihovnu. Nábytek by měl mít zakulacené rohy a příjemnou barvu. Všechny dveře do pokoje musí zůstat vždy zavřené. Zamezí se tak riziku, že špatně umístěný nábytek bude vysílat z rohu do jiného pokoje špatnou energii.

s tematikou ročních období a jako dekoraci použijte zvonky, anděly nebo dekorace v barvě duhy. Do obývacího pokoje patří rovněž fotografie rodiny a nejbližších přátel. Zbraně, ať už pravé, anebo pouze dekorativní, nemají v tomto harmonickém prostoru žádné místo. Pokud máte rádi dekorace, pamatujte, že by měly být vždy v páru.

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

V příštím díle Zdravého bydlení zavítáme do koupelny.

aktuálně

Přednášky v mateřských centrech – nový způsob reklamy

Osobní kontakt je vždy nejlepší formou reklamy. Proč? Kromě toho, co říkáte, také působí, jak to říkáte. Lidé poznají, jaký máte k tématu vztah, zda říkáte něco, o čem jste přesvědčeni, nebo zda jenom odříkáváte text, který jste se naučili nazpaměť. Působíte na ně tak celou svou osobností. Posluchači navíc mají možnost bezprostředně reagovat, ptát se.

Pokud rádi pracujete s dětmi a rádi vystupujete na veřejnosti, zkuste zrealizovat přednášku o detoxikační medicíně např. v některém z mateřských center. Tato centra slouží jako místa pro setkávání maminek s dětmi. Nabízejí výměnu zkušeností, solidaritu či laickou pomoc a radu. Seznámení s detoxikací bude pro mnohé maminky jistě velkým přínosem při řešení potíží jejich dětí. Pokud budou chtít později detoxikaci využít, s největší pravděpodobností se obrátí právě na vás.

Pro ty, kdo se chystají přednášet poprvé a potřebují inspiraci, jsme připravili stručnou osnovu s body, které by měla přednáška obsahovat:

- **Kazuistika.** Vyberte si ze své praxe vhodný příklad, na němž demonstrováte, jak preparáty působí. Praktická ukázka na úvod je pro posluchače dobrou motivací.
 - **Metoda řízené a kontrolované detoxikace a preparáty Joalis.** Krátce popište princip metody a způsob fungování preparátů. Vysvětlíte, v čem spočívá rozdíl mezi naší metodou a jinými způsoby řešení zdravotních problémů.
 - **V čem jste úspěšní.** Na základě své praxe zmiňte oblasti nebo konkrétní témata, v nichž se vám daří úspěšně pomáhat.
 - **Detoxikace dětí.** Popište, v čem se liší detoxikace dětí a dospělých, a vysvětlíte, proč je detoxikace vhodná pro děti.
- Podrobnější informace, propagační materiály či základní podklady pro přednášky vám rádi poskytnou pracovníci ECC (kontakty naleznete v tiráži).

Za ECC Ing. Marika Kocurová

Vědomostní okénko – správná odpověď: na levém obrázku se nachází eukaryotická buňka, vpravo buňka prokaryotická.



Podzimní plískanice si rok co rok pohrávají s naší náladou i zdravím. Mlhavá rána se střídají s nepříjemně navlhými, mrholivými podvečery, aby je vzápětí vystřídala ponurá a chladná noc. Toto počasí nahrává do karet teplému čaji, dece a pohádce, která potěší děti i dospělé. Jenže většina z nás právě v tuto dobu cestuje do práce, pracuje anebo se z práce vrací domů. Přechody z vyhřáté kanceláře do podzimního nečasu si nepěkně pohrávají s naší imunitou. A kdo nemá obranyschopnost ze železa, téměř vždy si vyslouží nějaký ten zánět nosohltanu, v horším případě pořádnou chřipku. Dnes se proto seznámíme s bylinkami, které dokážou účinně likvidovat útoky virů a bacilů nejrůznějšího původu. A to zdaleka není všechno...

Růže šípková

(*Rosa canina*)

Honosný název patří keři, který dorůstá výšky až tři metry a jeho větve jsou posety tvrdými zahnutými trny. My jej známe pod obecným názvem šípek. Hojně se s ním setkáváme všude po Evropě. Dalo by se říci, že se bez něj neobejde téměř žádná mez, okraj lesa nebo pastvina. Jediné místo, kde šípek rozhodně nenajdete, jsou hory. Tato rostlina má ráda slunná místa a svědčí jí spíše nížiny. Kvete od května do července.

Nejpozoruhodnější částí šípkové růže jsou plody. Poznávacím znamením šípku je oranžová barva, která se vlivem zrání mění v barvu červenou. Zralé plody následně změkknou. V této chvíli je ten nejlepší čas na sklizeň. Šípky se sbírají v září a říjnu, ideálně na přelomu těchto měsíců. Suší se při teplotě 60–80 °C, a to co nejrychleji. Sušení při teplotách nad 90 °C a sušení na vzduchu se nedoporučují.

Hlavní složkou šípku je vitamin C. Kouzlo sušených plodů spočívá v kvantitě tohoto vitaminu. Zatímco čerstvý šípek obsahuje 0,5–0,7 % vitaminu C, v suché variantě jej nalezneme v množství cca 10–20 %. Kromě toho obsahuje šípek také karoten, vitamin B, třísloviny, kyselinu jablečnou a citronovou, cukr a velké množství slizových látek. Všechny tyto ingredience dělají z šípku vitaminovou bombu, která dokáže zatočit s nachlazením a hlavně předcházet vzniku infekčních onemocnění, například chřipky.

Čaj z šípku poskytuje tělu i celou řadu dalších služeb. Kromě jiného působí jako mírné diuretikum, snižuje krvácení, zmírňuje stavy chronické únavy a ukázal se také jako schopný pomocník v boji se zácpou.

Věděli jste, že...

... pokud se rozhodnete pro sběr šípku, měli byste přísně dodržovat podmínky sběru i sušení? Nesprávnou manipulací může šípek ztratit až 50 % vitaminu C. Hodnota sušených plodů závisí na druhu, době sběru a úpravě. Chcete-li zkrátit dobu sušení, všechny plody nejdříve namáčkněte.



Lichořeřišnice větší

(*Tropaeolum majus*)

Tato jednoletá až vytrvalá bylina, pocházející z Peru a dorůstající do výšky téměř čtyř metrů, se těší v České republice obrovské popularitě, a to zejména díky svým antibiotickým účinkům. I to je důvodem, proč se lichořeřišnice dnes hojně pěstuje všude po světě a objevuje se v mnoha variantách – zakrslé, plazivé aj. Semena (plody), malé trojpouzdré tobolky, mají charakteristickou, špičatou hnědou barvu. Bylinkáři ovšem v praxi využívají také čerstvou šťávu, čerstvá semena (*Semen*), květy (*Flos*) a listy (*Herba tropaeoli majoris*). Lichořeřišnice kvete od května do října. Ideální dobou sběru plodů je srpen a září, ostatní části rostliny se sbírají prů-



běžně po celou dobu vegetace. Natrhané plody se nějakou dobu nechají v suché místnosti. Vylouští se a zbaví še-
dožlutého obalu. Plody mají ostrý bramborový pach a palčivě ostrou chuť. Nespornou výhodou této bylinky je fakt, že se může konzumovat i syrová.

Její milovníci přidávají květy, listy nebo semena do různých pokrmů.

Složení rostliny laikovi na první pohled příliš neřekne. Glykosid glukotropeolín, glukóza,

kyselý síran draselný, ... Opustme ale odborný slovník a podívejme se na účinky lichoreișnice z pohledu obyčejného člověka.

Lichoreișnica právem patří k antibiotikům rostlinného původu. Existuje nespočet případů, kdy se člověk za pomoci lichoreișnice vypořádal s napadením stafylokokem, streptokokem nebo třeba se salmonelou. Antibiotikové substance se vylučují močí a částečně také plícemi, je proto vhodné užívat lichoreișnici také při zánětech dýchacích cest. Z lichoreișnice

se vyrábí celá řada homeopatik, která fungují jako přírodní antibiotikum a navíc nepoškozují střevní bakteriální flóru a ledviny.

Hojně je v léčitelství používána také čerstvá šťáva. Užívá se zejména při akutních i chronických zánětech močového měchýře a chronických zánětech plic. Rozdrcená a vylouhovaná semena poslouží jako utišující prostředek při poruchách trávení nebo lehkých stavech deprese. K léčbě vnějších infekcí se užívá obkladů z čerstvé šťávy.

Zdroje:

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

Lavenderová, S., Franklinová, A.: Magické rostliny. Volvox Globator, Praha 1999
www.vitalia.cz

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

Vyzkoušejte:



Chcete-li účinky lichoreișnice pocítit na vlastní kůži, nemusíte mít nutně sušenou bylinu. Připravte si domácí tinkturu. Budete potřebovat uzavíratelnou sklenici, čerstvé části rostliny (listy, květy, semena) a 40% vodku nebo líh. Sklenici napěchujte čerstvými částmi lichoreișnice, zalijte vodkou nebo líhem a nechte stát na slunci alespoň dva týdny. Poté sklenici uložte na temné místo. Tinkturu užívejte po kapkách, a to buď vnitřně (preventivně, v případě nachlazení a zánětů nejrůznějšího původu), nebo zevně (k dezinfekci pokožky, proti lupům).

HASHIMOTOVA STRUMA – zánětlivé onemocnění štítné žlázy, vzniká na autoimunitním podkladě. Způsobuje poruchy štítné žlázy, mnohdy bývá provázáno ještě dalšími autoimunitními onemocněními.

HEMATOENCEFALICKÁ BARIÉRA – tato bariéra odděluje krev a mozkovou tkáň. Dokáže tak zabránit průniku některých nežádoucích látek do centrálního nervového systému. Její funkce může být značně oslabena vlivem některých onemocnění (hlavně zánětů).

IMUNOKOMPLEXY – jsou spojení imunoglobulinu (protilátky) a antigenu (cizí látka, proti níž je tělo schopno vytvořit si protilátky). Imunokomplexy často cirkulují v krvi, mohou se také ukládat na stěnách cév a způsobovat závažná imunokomplexová onemocnění. Dokáží také vyvolat anafylaktický šok.

KURDĚJE – nemoc způsobená nedostatkem vitamínu C. K hlavním příznakům patří krvácení z dásní, které může vést až k úplné ztrátě zubů, dále snížená odolnost a špatné hojení ran. Při tomto onemocnění dochází k poruše tvorby vaziva a snížení pevnosti cév. V České republice se vzácně objevuje vinou nedostatečné konzumace ovoce a zeleniny, jedná se však o lehké formy onemocnění.

MENINGITIDA – je odborný termín pro zánět mozkových blan. Nejčastěji je vyvolávají bakterie (meningokoky, pneumokoky aj.) a viry. Některé formy meningitidy jsou přenosné mezi lidmi navzájem. Existuje několik druhů meningitidy, všechny jsou velmi vážné a mohou způsobit trvalé následky, někdy dokonce smrt. K hlavním příznakům patří bolesti hlavy, horečky, světloplachost, tuhnutí svalů (především šíje).

MIKROFLÓRA – jedná se o seskupení rozmanitých druhů bakterií a prvoků. Nachází se nejčastěji ve vnitřních orgánech živočichů. Nejznámější je mikroflóra střevní a vaginální. Mikroflóra dokáže člověku výrazně pomáhat, ale také uškodit. To v případě, kdy je poškozena (například častým bráním antibiotik), nebo se ocitá v nerovnováze.

MUMIO – je lepkavá hmota podobná dehtu. Vyskytuje se v různých barvách – od bílé po tmavě hnědou. Jedná se o přírodní směs organických a anorganických prvků, která má protizánětlivé, analgetické a baktericidní účinky. Urychluje také hojení ran. Mumio se nachází ve skalách, jeskyních a skalních výklencích. Podobá se pryskyřici. Dostupné je v lékárnách nejčastěji ve formě kapslí.

MYKOTOXINY – nejobávanější druh toxinů. Jsou to jedovaté, agresivní látky tvořené mikroskopickými houbami. Mohou vyvolat otravu.

VITAMIN PP – neboli nikotinová kyselina. Tento vitamin rozpustný ve vodě patří k vitaminům skupiny B. Je obsažen v celé řadě enzymů. Pokud v organismu schází, může vzniknout tzv. avitaminóza. Ve vyšších dávkách se používá jako lék k rozšiřování cév a snižování cholesterolu. Přirozeně se vyskytuje v obilí, masu a kvasnicích.

VNITŘNÍ FAKTOR – v úplném znění Castelův vnitřní faktor je glykoprotein vylučovaný žaludečními žlázkami. Je nepostradatelný pro správné vstřebávání vitamínu B₁₂. Nedostatečná sekrece tohoto faktoru způsobuje nedostatek vitamínu B₁₂ a následnou perniciózní anémii.

PŘEDNÁŠKY PRO TERAPEUTY

(osobní účast)

Přednášky v Praze

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
6. 11. 2012	9.30–15.30	EAM set	Mgr. Marie Vilánková	DEKRA, Türkova 1001/9, Praha 4	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 III	Marie Dolejšová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	1000 Kč
29. 11. 2012	9.30–15.30	Seminář IV	Mgr. Marie Vilánková	DEKRA, Türkova 1001/9, Praha 4	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
9. 1. 2013	9.30–15.30	Seminář I	Marie Dolejšová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	600 Kč
22. 1. 2013	9.30–15.30	Seminář I	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	600 Kč
23. 1. 2013	9.30–15.30	Seminář II	Marie Dolejšová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	600 Kč
30. 1. 2013	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně	distributor	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	0 Kč
5. 2. 2013	9.30–15.30	Seminář II	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	600 Kč
6. 2. 2013	9.30–15.30	Seminář III	Marie Dolejšová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	1000 Kč
13. 2. 2013	9.30–15.30	Seminář I	Ing. Vladimír Jelínek	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	600 Kč
13. 2. 2013	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně	distributor	online	0 Kč
19. 2. 2013	9.30–15.30	Seminář III	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	1000 Kč
20. 2. 2013	9.30–15.30	Demonstrační měření	Marie Dolejšová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	600 Kč

Prosím věnujte pozornost změně místa konání těchto seminářů: 6. 11. 2012 EAM set a 29. 11. 2012 Seminář IV.

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

Přednášky v Brně

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
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
27. 11. 2012	13.30–16.30	Praktika Salvie	Soňa Tomanová	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	250 Kč
10. 12. 2012	9.30–15.30	Seminář IV	Mgr. Marie Vilánková	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	600 Kč

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
10. 12. 2012	16.00–18.00	Seminář V	Mgr. Marie Vilánková	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	300 Kč
16. 1. 2013	9.00–15.30	Seminář I	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	600 Kč
30. 1. 2013	9.00–15.30	Seminář II	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	600 Kč
6. 2. 2013	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně	distributor	online	0 Kč
13. 2. 2013	9.00–15.30	Seminář III	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	1000 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>
7. 11. 2012	9.30–15.30	Seminář III	Jana Schwarzová	Havlíčkovo nábř. 2728, Ostrava	1000 Kč
28. 11. 2012	9.30–15.30	Detoxikační taktika – demonstrační měření	Jana Schwarzová	Havlíčkovo nábř. 2728, Ostrava	600 Kč
9. 1. 2013	9.30–15.30	Seminář I	Jana Schwarzová	Havlíčkovo nábř. 2728, Ostrava	600 Kč
30. 1. 2013	9.30–15.30	Seminář II	Jana Schwarzová	Havlíčkovo nábř. 2728, Ostrava	600 Kč
13. 2. 2013	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně	distributor	online	0 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

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

Přednáškový den MUDr. Josefa Jonáše v Praze 3. 11. 2012, Clarion Congress Hotel, kapacita naplněna

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

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

Kongresový den detoxikační medicíny v Brně s Mgr. Marií Vilánkovou a Ing. Vladimírem Jelínkem – 23. 3. 2013

Kongresový den detoxikační medicíny v Praze s Mgr. Marií Vilánkovou a Ing. Vladimírem Jelínkem – 27. 4. 2013

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.

Bambík naděluje

Máte už dárky pro děti svých blízkých?
Zapomeňte na další hračky. Šnek Bambík má letos přichystaného něco mnohem zajímavějšího.

Ke každému zakoupenému preparátu řady **Bambi**, **Bambiharmoni** a **Bambi Oil** naděluje omalovánky a pastelky s obrázky svých kamarádů, a to vše v elegantním dárkovém balení.



Náš tip

Pro zdraví dýchacího systému doporučujeme preparáty Joalis Bambi Analerg a Bambi Bronchi. Byly sledovány v rámci pilotní klinické studie, jejíž závěry naznačují pozitivní vliv těchto přípravků na funkce dýchacího systému. Další výzkum probíhá.

Akce trvá od 1. 11. do 31. 12. 2012 nebo do vyprodání zásob.

Všechny preparáty Joalis jsou k dostání v distribuční síti ECC
nebo na www.joalis.cz.

O zábavu a zdraví dětí se stará také www.bambiklub.cz.