

Téma měsíce: Civilizační choroby Česko tloustne

**Bolí vás hlava?
Pomoc hledejte v přírodě**

Milí čtenáři,

lépe řečeno milí „civilizovaní“ čtenáři, napsat tento úvodník zdaleka není tak snadné, jak jsem si představovala. Ne že by mi snad scházely náměty a fantazie.

Mnohem překrásnější se však ukazují být pocity, které mě při psaní provází. Dnešní společnost je moderní, uvolněná a bezstarostná. I psaní těchto řádků by tedy mělo být provázeno pohodou. Ale ať dělám co dělám, nemůžu se ubránit skličujícímu dojmu.

Mé prsty hbitě kmitají po klávesnici notebooku. Sedím opřená v houpacím křesle s příjemným, měkoučkým krémovým potahem. Na levé opěrce zaslouženě odpočívá můj služební mobil, soukromý naopak neustále vyzvání, v kuchyni vrčí automatická pračka a pod okny je slyšet hláhol ze stavby nových stanic metra. A přestože je všechno kolem tak pokrokové a tak pohodlné, najednou nevím, jestli z toho mám být šťastná, anebo smutná.

Stejně tak jako pan doktor, který ve svém článku o detoxikaci a civilizačních chorobách vyzdvihuje myšlenku, že člověk, který má tendence myslet si, že jeho generace je lepší než ta předešlá, se ve skutečnosti plete, nabývám také já dojmu, že se sice cítíme být vítězi, ale vlastně jsme žádný boj ještě zdaleka nevyhráli. Když jsem od pana Ing. Jelínka obdržela článek do rubriky Cesty ke štěstí, v němž popisuje slasti i strasti Čechů žijících v rumunském Banátu, vůbec mi nebylo líto, že žijí tak „zastarale“. Trochu jsem jim záviděla.

Většina z nás dávno nebydlí v chatrčích, ale také už zapomněla, jaké to je dít v potu tváře, aby si člověk zajistil podmínky pro život. Většina z nás odmítá chodit pěšky, natož aby si někdy zula boty a dovolila chodidlům ten luxus projít se po trávě, po písku, po oblázcích. Většina z nás nezná bolest, která člověka, jenž celý den těžce fyzicky dřel, na konci dne ochromí. Zato až příliš důvěrně víme, co to je trpět migrénami, dusit se při astmatických záchvatech a zažívat hrůzu během panických atak.

Detoxikace dokáže od těchto potíží výrazně ulevit, jak dokazuje třeba příběh v rubrice Napsali jste nám. Stejně inspirativní je také příspěvek paní Mgr. Vilánkové o významu detoxikace při ateroskleróze. Přes to všechno si troufám tvrdit, že samotné užívání preparátů naší společnost nespasí. Lidé by měli začít ke svému životu přistupovat zodpovědně, vědět, že za chyby se platí, že nestačí řešit problémy, až když přijdou, ale že mnohem důležitější je jim předcházet. O zdraví to platí dvojnásob.

Abyste si nemysleli, že jsem skeptik, na závěr vám prozradím, že mě vnímavé oko zaznamenalo změnu k lepšímu. Stále více našich příznivců se dožaduje článků o zdravém životním stylu, přejí si být informováni o detoxikaci v tom nejširším slova smyslu, ba co víc – podle toho také žít. Proto vznikla na webu joalis.EU nová sekce s názvem Žijeme zdravě a já pevně věřím, že všem přinese užitek. Stranit se společnosti jen proto, že je příliš uspěchaná a příliš „nezdravá“, by jistě nebyl dobrý nápad. Ale naučit se v ní žít po svém, v harmonii a vytvořit si svůj vlastní řád bez ohledu na to, co nám káže doba, to už je řešení, nad kterým je dobré se alespoň zamyslet. Co říkáte?

Alena Rašková

Mgr. Alena Rašková



Detoxikace a civilizační choroby

Každá generace má tendenci myslet si, že je v něčem pokroková, jedinečná a moderní. Lidé žijící v 21. století jsou přesvědčeni, že vynalezli patent na rozum, na krásu, že vlastní klíč k úspěchu a moderní technologie jim údajně nesmírně zlehčují život.

Podíváme-li se však na svět pohledem naprosto objektivním, dojde nám, že ta změř figurek, které běhají po zemi jako splašené, má ke skutečnému štěstí docela daleko. Všichni jsou rozumní, ale málokdo moudrý. Všichni jsou krásní, ale málokdo se krása zaryla i pod kůži. Všichni využívají moderní technologie, ale každý na ně nadává. Všichni chtějí mít to nejlepší, ale zapomínají, že nejlepší nerovná se nejdražší... O dnešním světě, jeho proměnách a rozvoji civilizačních chorob pojednává článek MUDr. Jonáše.

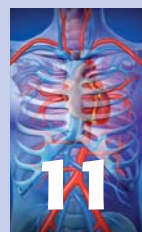


Bolí vás hlava? Pomoc hledejte v přírodě!

Článek, jehož název je všeříkající. S bolestmi hlavy se alespoň jednou v životě setkal každý z nás. Až 25 % obyvatel planety Země se potýká s chronickými bolestmi hlavy. A dobře víme, že do chronického stadia přecházejí zdravotní problémy až povážlivě snadno. O to obtížnější bývá se jich zbavit. Jestliže vás nesoužují žádné závažné zdravotní potíže nebo poruchy, ale patříte k těm lidem, které prostě bolívá hlava, zkuste požádat o pomoc přírodu. Uvidíte, že k vám bude nesmírně štedrá.

Česko tloustne

Hovoříme-li o civilizačních chorobách, nesmíme opomenout obezitu. To, čemu někteří říkají „mít se dobře“, ve skutečnosti znamená „vědomě se likvidovat“. Počet obézních lidí narůstá všude ve světě a Češi nejsou výjimkou. Podle posledních průzkumů je obézních 21 % mužů a 31 % žen. Toto číslo ještě daleko převyšuje počet osob s nadváhou. Společně s tělesnou hmotností stoupá také celá řada rizik. V článku nazvaném Česko tloustne si představíme ta nejzásadnější, o nichž by se nemělo mlčet. Obézní lidé totiž nejsou jenom ti, kteří mají problém vyjít pár schodů a sehnat správnou velikost oděvů...



Chcete zdravé cévy? Zbavte je infekčních ložisek!

Ateroskleróza neboli kornatění tepen v nás vyvolává obavy a strach z nebezpečných, život ohrožujících stavů. Někteří o ní slyšeli, jiní se s ní dokonce setkali „tváří v tvář“. My lidé máme tendenci zříkat se zodpovědnosti za své činy. Omlouváme svou nadváhu, své pocuchané nervy a nejsme ochotní připustit si, že náš zdravotní stav nezávisí pouze na genetických dispozicích, ale v obrovské míře také na prevenci. Detoxikační medicína zastává názor, že ateroskleróza je jedním z těch problémů, jímž se poměrně úspěšně předcházet dá. Posudte sami.

úvodník	2
téma měsíce: civilizační choroby	4
Civilizační choroby a detoxikace	
detoxikační zpravodaj	6
MUDr. Josef Jonáš v Londýně	
galerie preparátů	7
Detoxikace při migrénách	
orgány čínské pentagramu	8
Detoxikace vegetativního nervového systému	
Joalis online	10
Surfujte s námi na vlnách zdraví	
mohlo by vás zajímat	11
Chcete mít zdravé cévy? Zbavte je infekčních ložisek!	
strava & metabolismus	12
Česko tloustne	
perličky z poradny	14
Sherlock Holmes ve službách detoxikace	
zaujalo nás	14
Užitečné placebo	
cesty ke štěstí	16
Všude dobře, doma nejlíp	
mikrobiologie	19
Bakterie – šestá část	
reportáž	23
Za Priessnitzem a vzděláním aneb Letní škola 2013	
z říše zvířat	24
Civilizační choroby se dotýkají všech – i zvířat	
Joalis Animal	25
Novinka: preparát AniMet	
napsali jste nám	26
Pomoc, bolí mě hlava!	
aktuální téma	27
Bolí vás hlava? Pomoc hledejte v přírodě	
Joalis Animal	28
Veterinární web dostal nový kabát	
zaostřeno na...	28
Kokosový olej	
kalendář akcí	29
Připravované akce	



Bulletin informační a celostní medicíny

5/2013

září–říjen

Redakční rada

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

Redakční zpracování

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

Grafická úprava

Martina Hovorková

Vydavatel

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

Tisk

KR print s. r. o.
Vinohradská 1336/97
120 00 Praha 2

Distribuce v ČR

Economy Class Company s. r. o.
Na Výhledech 1234/8
100 00 Praha 10
www.eccklub.cz
eccpraha@joalis.cz
tel.: 274 781 415

Expediční centrum
U Řepické zastávky 1293
386 01 Strakonice
ecc@joalis.cz
tel.: 383 321 741

Evidován pod č. MK ČR E 14928

Foto na titulní straně a na str. 32
www.samphotostock.cz

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



Pojem civilizace podle slovníku cizích slov znamená vyšší úroveň vzdělanosti a hmotného blahobytu, v širším slova smyslu pak úroveň

společenského rozvoje a materiální kultury v dané vývojové etapě. Tak například antická civilizace, která byla logicky spojena s dobou antiky. Podle Morgana a Engelse třetí epocha vývoje lidstva po divošství a barbarství. Tolik slovník.

Detoxikace

Slovo *civil* znamená latinsky občan. Jak tedy z definice vyplývá, každá doba měla svůj vývoj vzdělanosti, kultury a úroveň občanů, a proto je trochu nadnesené myslet si, že jen současná doba se může nazývat dobou civilizace. Ale lidé, kteří v nějaké epoše žijí, vždy svoji dobu pokládají za mimořádnou, zvláštní a lepší, než jaké byly doby předchozí. Civilizační choroby tedy budou mít význam, když se k nim přidá ještě slovní spojení „naší doby“. Jedná se tedy o druhou polovinu 20. století a první polovinu 21. století. V této době se událo mnoho věcí. Jde zároveň o jednu z nejdelších epoch, v níž nevypukla žádná velká válka, žádné globální vojenské šílenství.

Šedesát osm let žila Evropa v míru. V této době byl také vynalezen mobilní telefon, televize, rakety, jaderná technologie – jak válečná, tak mírová. Nastal obrovský rozvoj automobilismu, letectví, chemie – včetně farmaceutického průmyslu. Velmi výrazně narostl počet lidí na zeměkouli a změnilo se naše životní prostředí. Jestliže hovoříme o vývoji člověka jakožto druhu, tedy o fylogenezi, pak vždy máme na mysli řádově miliony let, ve kterých nastávají významné změny, a to jak ve vzhledu člověka, tak v jeho existenci. Docela dobře

jsme schopni sledovat vývoj v rámci tisíciletí a víme mnoho o lidech žijících ve starověkém Římě, Egyptě, Číně, Řecku a dalších zemích.

Člověk se od té doby fyzicky nijak zvlášť nezměnil. Dokonce ani úrovní své vzdělanosti a úrovní jiných schopností se příliš neliší. Lidé v průběhu všech těchto tisíciletí byli schopni geniálních vynálezů i děl, nad kterými dodnes jen nevěřícně a s obdivem kroutíme hlavami. Je tedy patrné, že úsek, který čítal bezmála pět tisíc let, ve vývoji lidstva neznamenal nic zvláštního. Na světě žila stejná zvířata, rostly téměř stejné rostliny a životní styl obyčejného člověka se tomu současnému nápadně podobal.

Proč a čím trpíme?

Proč tedy máme těch několik desítek let pokládat za zvláštní a dávat je do souvislosti s určitými nemocemi? Je skutečností, že právě v této době došlo zcela nečekaně k velikému rozvoji různých druhů onemocnění, které do té doby byly pokládány za velice ojedinělé. Obrovské množství lidí trpí cukrovkou I. a II. typu, alergiemi, astmatem, vysokým krevním tlakem, zvýšenou hladinou cholesterolu, rakovinou, ... Tolik lidí s depresemi na světě ještě nežilo.

A také tak vysoké množství ekzematiků svět nepamatuje. Projevují se zvláštní psychické choroby, které se stávají běžnými. Kromě deprese mám

na mysli poruchy příjmu potravy, tedy anorexii a bulimii. Stoupá počet lidí trpících Alzheimerovou chorobou. Setkáváme se se zcela nezvyklými onemocněními, jako je například chronický únavový syndrom. Stoupá počet autoimunitních chorob. V průběhu desetiletí rapidně vzrostl počet neplodných mužů a žen. Onemocnění štítné žlázy se stává běžným jevem.

Není tedy pochyb, že tato onemocnění můžeme dát do souvislosti s dobou, v níž žijeme a kterou rádi nazýváme civilizací. Na druhé straně – žijeme stále déle a déle; vždyť lidský věk se za velmi krátký časový úsek prodloužil téměř dvojnásobně. Sportovci překonávají prakticky všechny výkony z minulosti a dosahují takových rekordů, na které by jejich předchůdci ani nepomysleli.

Změnil se nějak člověk?

Veškeré naše teorie mohou být zavádějící. Uvedu jako příklad **oteplování zeměkoule** a s tím spojené změny přírody, klimatu. Zdálo se být vše tak jasné: člověk svou činností vytváří skleníkový efekt, způsobuje zmíněné změny. Najednou však vědci zkoumající ledový příkrov severního a jižního pólu docházejí ke zjištění, že voda je pořád stejně studená – a přesto led stále mizí. Dokonce mizí nejen ten seshora, ale i jeho části ponořené do vody, jejíž teplota je pod bodem mrazu. A vědci náhle přicházejí s jiným vysvětlením: aktivita Slunce mimořádně stoupá, Slunce je v úžasné kondici, patrně takové, jakou lidstvo nepamatuje. Tato aktivita slunce může za změny klimatu na zeměkouli... A nová teorie je na světě. Stejně tak můžeme vyslovit i některé teorie týkající se toho, proč se objevují výše zmíněné nemoci, přesně ty nemoci, které dnes nazýváme „civilizační“.



a civilizační choroby

Škodlivé dopady moderního století

Ve 20. století dochází k řadě vynálezů, které se úzce dotýkají člověka. Začíná průmyslová syntéza vitaminů, objevuje se masově vymílaná bílá mouka a rafinovaný cukr. Svět vyrábí chemická hnojiva, objevují se nová sladidla – samozřejmě umělá, jako je sacharin, dále také sladidla vyráběná z kukuřice, která se hojně využívají. Světlo světa spatřil objev zvaný ztužený tuk (margarín) a *monosodium glutamate* (známý glutamát – zvýrazňovač chuti jídla). Používá se chlór na ošetření pitné vody, vyrábí se statisíce tun chemických látek. Používají se polychlorované bifenylly, různé jiné plasty, lepidla, ftaláty. Výroba syntetických chemikálií se od začátku 20. století zvyšuje tisíckrát. Jsou vynalezeny hormony, vyrobené chemickou cestou, antibiotika – začínají se využívat i v živočišné výrobě. Výrazně se mění také kvalita jídla. Potravin se převážně z kontinentu na kontinent, z polokoule na polokouli. Většina stravy se vyrábí průmyslově, a aby jídla byla skladovatelná, musí se používat konzervační látky. Využívají se také jiné látky zvýrazňující chuť; emulgátory a barviva.

Výsledek? V současnosti se ve světě vyrobí sedmdesát milionů tun syntetických chemických látek ročně. Nové chemické látky vznikají denně. Množství chemikálií je denně nově syntetizováno. Stoupá spotřeba cukru a člověk používá elektroniku. Ta je často ovládána díky elektromagnetickým vlnám, které křížují náš vzdušný prostor a prostupují nejen zdmi domů, ale téměř jakýmkoliv překážkami. Lidé běžně užívají různé typy hormonů – jak pohlavní hormony, tak hormony štítné žlázy, nadledvin (kortikoidy), ...

Mohl bych takto ještě velmi dlouho jmenovat změny, které nás potkaly, a vyberte si pak příčinu, která může souviset se zmíněnými nemocemi.

Za vším hledej psychiku

V souvislosti s příčinami civilizačních onemocnění nelze nezmínit jednu z nejdůležitějších, a tou je **lidská psychika**. Není pochyb, že fyzická stránka člověka se za tisíciletí výrazně změnila, o tom jsme si již psali v úvodu článku. Zato psychika se mění velmi výrazným způsobem. Dnešní člověk je sužován imaginárním stresem, tedy stresem, který není vyvolán žádnými konkrétními pocity ohrožení, nepřítelem, hladem ani zlými duchy. Zato jej trýzní představy o tom, že si nebude moci kou-

pit nové auto, až to staré doslouží, že bude odvolán ze svého místa, že jej postihne některá z nemocí, anebo je také velice často sužován něčím neznámým, co nedokáže vysvětlit. Nejlépe to charakterizují pacienti, kteří říkají, že je stresují vlastní myšlenky a pocity.

Psychické změny člověka jsou velmi razantní a určité souvisejí se vším, co jsem vyjmenoval. Člověk zkrátka nestíhá. Zhoršuje se imunita a skrytá mikrobiální ložiska, podobná dřevokaznému brouku, konají své dílo. Uhlodávají z kontingentu zdraví člověka každý den svůj díl. Proto můžeme říci, že detoxikace v pojetí firmy Joalis přišla v pravý čas. Patrně v devatenáctém století, ale i ve století dvacátém bychom s detoxikací neuspěli. Dnes můžeme společně s básníkem říci, že držíme prst na tepu doby. Lidé na naše vysvětlení vzniku různých nemocí slyší, a to se projevuje i na zájmu Evropy o naše detoxikační preparáty i teorii. Detoxikační terapeuti firmy Joalis působí již ve dvanácti evropských zemích. Zájem projevují Čína a Spojené státy. Nemáme pochyb, že do budoucna se bude stále větší a větší počet lidí zajímat o to, jak šetrně a úspěšně čelit civilizačnímu tlaku. Firma Joalis v současné době nemá zvláštní zájem rozšiřovat svoji působnost. Důvod je prostý. Nestíháme.

Univerzální detoxikace? Neexistuje!

Není třeba rozebírat jednotlivé civilizační choroby a vytvářet pro ně speciální detoxikační postupy. Jednoznačně dnes víme, že je nezbytné vytvářet takové preparáty, které jsou schopny odstraňovat mikrobiální ložiska cizorodých látek organického i anorganického původu. Stres, neblahé důsledky přejídání a změny kvality potravy, tedy metabolické problémy. Abychom toho dosáhli, museli jsme zvolit originální koncept. Tento koncept spočívá v tom, že si neděláme nárok, aby naše preparáty z těla cosi odnesly, případně v našem organismu něco zabily. To přenecháváme jiným detoxikačním postupům.

Někteří terapeuti rádi ob- jednávali speciální preparáty. Je patrné, že se domnívají, že se v lahvičce

skrývá něco, co disponuje zcela malými, dokonalými ručkami. Ty uchopí toxin, eventuálně uškrtí mikroorganismus, a člověk bude zdrav. Zázrak, po němž všichni tolik touží, se však neskrývá pod víčkem jediné lahvičky. V takovém případě jde o nepochopění konceptu detoxikace firmy Joalis. Náš koncept je originální v tom, že „pouze“ umožňujeme našemu organismu, aby konal to, co je pro něj přirozené, a sice aby prováděl nepřetržitou, neúnavnou detoxikační činnost, pomocí níž dojde k odstranění všeho nežádoucího z lidského organismu.

Výlet do nevědomí

Pokud se tak neděje, není to v důsledku toxinů, které se kolem nás vyskytují, nýbrž v důsledku jistých vlastností a nedostatků samotného člověka. Dochází totiž k blo- kádě přirozených detoxikačních aktivit



v organismu. Za těmito blokádami jednoznačně stojí naše psychika, naše emoce, které nás poškozují, a stresy, které jsou těmito emocemi vyvolávány. Proto je možné říci, že to, co by nás v případě civilizačních chorob především mělo zajímat, jsou změny v psychice člověka. Protože se však ty negativní jevy vyskytují v tzv. nevědomé části psychiky, nemůžeme tedy o nich vědomě rozhodovat a nemůžeme je také ani sami měnit. Vědomě můžeme měnit chování, můžeme se učit měnit své prožívání, můžeme se o ledacos snažit, ale podstatu problému svým vědomím nezměníme.

Musíme tedy vstoupit do nevědomí. Ke vstupu do nevědomí vždy sloužily magické, iracionální postupy. Racionální postupy a řeč na nevědomí nikdy neplatily. My jsme posunuli práci s naším nevědomím dále, dostali jsme ji do informační úrovně. Nepracujeme s nevědomím pomocí příběhů, ale pomocí programů, které vycházejí z pochopení fungování živého organismu ve smyslu biotrickém. A daří se nám. To ostatně mohou potvrdit tisíce našich klientů z celé Evropy.

Lidé nové generace jsou velkou nadějí

Stejně, jako chápeme působení toxinů na lidský organismus, můžeme pochopit

mnohé ze života. Dovedeme rozlišit, co je v životě špatné, jak působí na člověka stres, jak působí špatná strava, jak působí negativní myšlenky, ... Potom se do určité

„V současnosti se ve světě vyrobí sedmdesát milionů tun syntetických chemických látek ročně. Nové chemické látky vznikají denně. Množství chemikálií je denně nově syntetizováno.“

míry stáváme pány svého života. Na základě pochopení těchto jevů se můžeme snažit je následně změnit, můžeme se snažit jim vyhýbat, vytvářet nové životní styly, nové prožívání, vnímání. Stáváme se lidmi nové generace, lidmi, kteří nejsou zmitáni nevědomostí vlastní emocionality, vlastních chyb. Jsme zbavováni nadutosti, kterou projevuje farmaceutický průmysl a ci-

vilizovaná medicína vůbec. Disponujeme daleko větší pokorou jak ke své psychice, tak k psychice druhých. Vnímáme pokorněji i to, co se ve světě kolem nás děje. Přílišná sebejistota a pocit neomylnosti, to jsou jedny z nejhorších vlastností, kterými člověk hojně disponuje.

Víte, že se bráníme rozdělování zdravotních obtíží podle diagnóz. Snažíme se, aby zdravotní problémy byly rozděleny podle toxinů a podle orgánů, v nichž se toxiny vyskytují. Bohužel však žijeme ve světě diagnóz, ať už chceme, nebo ne, a proto se jim nemůžeme vyhnout. Musíme si tedy vytvořit jisté oslí můstky mezi toxiny a diagnózou. Diagnóza by pro nás přesto měla představovat jen jakýsi vedlejší produkt, který slouží ke snazší komunikaci s klientem. Neměla by však zaplevelovat naše myšlení. My bychom měli hledat, kde jsou toxiny a jaké to jsou toxiny. Ať už ve svém důsledku způsobují vysoký krevní tlak, rakovinu, cukrovku, astma či ekzém.

Následující věty jsou mým posledním příspěvkem k detoxikaci civilizačních chorob. Civilizační choroba je diagnóza. Pro nás jsou důležité změny v psychice člověka a změny v repertoáru toxinů v našem životním prostředí.

MUDr. Josef Jonáš

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

detoxikační zpravodaj

Metoda řízené a kontrolované detoxikace si klesá cestu napříč celým světem. Její kroky jsou možná pomalé, avšak rozhodně ne vrťkové, unáhlené nebo nespěšné. Naopak. Nechybí jim rozvaha, odvaha a jistota. Tyto kroky zavedly MUDr. Jonáše a Mgr. Marcelu Václavkovou, odborníci pro vztahy a komunikaci, až do Londýna. Jak návštěva dopadla, se dozvíte v následující reportáži.

MUDr. Josef Jonáš v Londýně

Přednáška pana doktora Jonáše se konala 13. července v budově nadace Welcome Collection na Euston Road v centru Londýna. Bylo to prostředí jako stvořené pro naši tematiku. Zakladatel nadace Sir Henry S. Welcome byl podnikatel, zakladatel farmaceutické firmy a především mecenáš a sběratel. Během svého života shromáždil nejen kolekci uměleckých děl, ale i pozoruhodnou sbírku předmětů týkajících se lékařství a lékárnictví z nejrůznějších koutů světa. Celá jeho sbírka je zde vystavená a veřejně přístupná. V budově se také nachází knihovna zaměřená na medicínu a farmacii.

V přednáškovém sále se sešlo víc než padesát účastníků, zájemců o naši metodu. Někteří z nich už MUDr. Josefa Jonáše a naši firmu znali, měli vyzkoušené naše preparáty, a šli tedy „najisto“. Většina účastníků byli lidé pracující jako léčitelé, homeopati nebo kineziologové.

V úvodu přednášky pan doktor Jonáš předal certifikát poradce Joalisu naší spolupracovnici v Londýně, paní Ewě Nowické. Je to zkušená terapeutka, vyškolená v Polsku, která naši metodu praktikuje již řadu let. Nyní bude mít na starosti školení nových terapeutů ve Velké Británii.

Dále byla na programu úvodní přednáška o principech detoxikace, mluvílo se o hlavních skupinách toxinů a mikrobiálních ložiskách. Obecenstvo reagovalo velmi živě, padaly zvědavé dotazy, mnohdy velmi fundované, které prokazovaly profesionalitu většiny přítomných. Nebylo ani těžké získat „dobrovolníka“ na demonstrační měření, což v některých zemích bývá problém. Pan doktor Jonáš to komentoval slovy: „Ten zájem a přijetí, jakého se nám v Londýně dostalo, nás velmi



těší. Hlavně oceňuji odbornost diskuse. Jsme sice teprve na začátku, ale už teď se těším na další návštěvu Londýna.“



Jsme skutečně teprve na začátku. Obchod s Velkou Británií se začíná rozbíhat a před námi je spousta práce. Věřím, že se nám podaří tento nový trh získat a zúročit tak úsilí, které do toho nyní vkládáme.

Text a foto: Mgr. Marcela Václavková



Detoxikace při migrénách

Věnujme se tentokrát preparátům využívaným při migréně. Jedná se samozřejmě o preparáty firmy Joalis, které mají za úkol vyloučit z těla toxiny vyvolávající migrény. Tyto toxiny jsou stejné jako při všech jiných chorobách. Liší se pouze jejich lokalizace. V případě migrén je to samozřejmě hlava, především mozek a nervový systém vůbec. A nejen to, jak se za chvíli dozvíme.

Důležité je představit si, jak migréna vzniká. Jde o dráždění nervové tkáně, které se projevuje záchvaty bolesti hlavy, obvykle poloviny hlavy, ale nemusí to být pravidlem. Ke dráždění musí dojít vždy prostřednictvím elektrických potenciálů. Každá buňka našeho mozku je malou elektrárnou, ve které se díky cukru a kyslíku vytvářejí elektrické potenciály. Ty se potom šíří po přesných drahách tak, jak to určuje program určité části našeho nervového systému. Dá se říci, že migrény jsou způsobovány především výboji v oblasti temporálního (spánkového) mozkového laloku.

Při migréně dochází k tomu, že výboj probíhá nekontrolovatelně. Jedná se o jakýsi zkrat mezi buňkami. Dojde k podráždění dalších nervových struktur, které vede například ke změnám v krevním řečišti mozku. Aby došlo k těmto elektrickým poruchám, musí k tomu být hned několik důvodů. Za prvé se v nervových buňkách hromadí větší množství glukózy a je zde tedy pravděpodobnost výroby většího množství elektrických potenciálů, než kolik právě mozek potřebuje. Za druhé musí být narušen program šíření elektrických potenciálů a musí docházet k výbojům, které probíhají nekontrolovatelně mezi neurony. Z toho pak logicky vyplývá, že jednou ze zásadních podmínek úspěchu bude úprava metabolismu cukru.

Přibližně 30 % lidí má poruchu metabolismu cukru, která se může projevovat jako cukrovka I. nebo II. typu. Vedle této zá-

važné poruchy metabolismu se u člověka vyskytují disharmonie mezi působením inzulínu a hladinou cukru v krvi. Inzulín zkrátka nesleduje koordinovaně vzestup hladiny cukru v krvi, a tak dochází k výkyvům, které můžeme nazvat hyperglykemií, a také k výkyvům, které mají charakter hypoglykemie. Tyto výkyvy jsou sice krátkodobé, ale vzhledem k tomu, že mozek spotřebovává nejméně 60 % celkové energie z krevních cukrů, je jimi výrazně ovlivňován.

O metabolismu cukrů a synchronizaci mezi inzulínem a hladinou cukru v krvi rozhoduje energie okruhu sleziny. Důležitým spoluhráčem při detoxikaci bude tedy preparát **VelienDren**, který upravuje energetickou bilanci sleziny. Jak je známo, slezina

preparátem **LiverDren**. Dosah tohoto preparátu do mozku nám budou zajišťovat dva preparáty, které jsou důležité pro detoxikaci v oblasti *telencephala*, kam temporální lalok patří, a sice preparát **Elemde** pro mozkovou kůru a **Cranium** pro mozkové laloky, tudíž i pro temporální lalok.

Do hry mohou být zapojeny i vodivé kovy, především rtuť nebo stříbro. Tyto vodivé kovy mohou být příčinou probíjení elektrických potenciálů mezi neurony. V úvahu tedy připadá preparát **MindDren**, eventuálně **Antimetel**. Protože vše je ovlivněno stresem, nikdy nezapomínáme na preparát **Streson**, který v posledních měsících získal zcela nové kvality a stal se nezbytným preparátem pro jakýkoliv detoxikační postup.



je poškozována emocí zvanou přílišná zodpovědnost, přílišná pečlivost, dále stresy z neustálého plánování, z příliš zodpovědného pojetí života. K preparátu **VelienDren** přidáme preparát **PankreaDren**, protože vliv sleziny na hladinu cukru musí být převáděn přes inzulín, který je produkován beta-buňkami umístěnými ve slinivce.

Vše má ještě svou regulační úroveň. Nad vším stojí mozek. Na tento proces dohlíží část mozku zvaná *pons*. Detoxikaci mikrobiálních ložisek z této části mozku zajišťuje preparát **Cortex** pod dohledem **VelienDrenu**. Abychom zkompletovali tento proces, můžeme přidat ještě preparát **Metabex**, který odstraní skrytá rezidua cukru. To je jedna část problému.

Druhou část problému při migrénách musíme řešit z jiného okruhu. Elektrická aktivita temporálního laloku je ovládána okruhem jater. Také vše, co souvisí s křečemi a nějakými výboji v organismu, souvisí s energií jater.

Druhou část detoxikace tedy začneme

Teprve tehdy, jestliže by tyto kombinace nelikvidovaly migrény zcela, můžeme hledat další struktury, které mohou k bolestem hlavy přispívat. Bude to preparát **Mening** pro detoxikaci meningů, preparát **Vegeton** pro vegetativní nervový systém a také preparát **Hypotal** pro hypofýzu a *hypothalamus*, tedy oblast, která ovládá nejen vegetativní nervový systém, ale i hormonální systém. V tom případě budeme kombinovat preparát **Hypotal** s preparátem **UrinoDren**. Lze říct, že zmíněné kombinace z devadesáti devíti procent vedou k likvidaci migrény, a nevzpomínám si na případ, který by tímto způsobem nebyl úspěšně vyřešen.

Zbývá jedno procento si necháváme pro zvláštní situace, které určitě mohou nastat, především tehdy, budou-li ve hře ještě jiné metabolické poruchy, jako jsou poruchy metabolismu mléka, pšeničné mouky nebo pšeničné bílkoviny. Ale to už je kapitola výjimečná.

MUDr. Josef Jonáš



Člověk může do značné míry své chování ovlivňovat vůlí, to znamená, že se může rozhodnout, zda onu činnost chce nebo nechce provést. Vůlí lze ovlivňovat celou řadu lidských činností, chování, rozhodování, ...



Detoxikace vegetativního (autonomního) nervového systému

Naproti tomu musí organismus nutně zajišťovat celou řadu tělesných funkcí nezbytných pro udržení života, které ve většině případů ovlivnitelné vůlí nejsou. Do veliké míry totiž fungují nezávisle na vědomí (odtud výraz autonomní). Sem řadíme například řízení tepu srdce (zvýšení či snížení), roztažení cév, pohyb potravy ve střevech, polykací reflex a podobně.

Starší anatomické představy o rozdělení nervového systému předpokládaly přesné rozdělení na **periferní nervy** (Orgány čínského pentagramu, bulletin Joalis info 4/2013) a **vegetativní nervstvo**. Slovo vegetativní naznačuje, že se jedná o systém řízení podobný rostlinám. Periferními nervy se rozuměly nervy „živočišné“. Moderní fyziologie ví, že tyto představy nejsou tak zcela pravdivé, protože přesné rozdělení a oddělení obou systémů není možné. Oba systémy totiž spolupracují, komunikují, ať na úrovni řízení obou systémů mozkem, propojováním jednotlivých nervových vláken pomocí nervových ganglií nebo společným vedením v těsně souvisejících svazcích nervových vláken.

Pojďme se tedy zamyslet například nad fyziologickou potřebou dýchání. Na tom-

to příhodném případě lze dokumentovat, že dýchání je jak ovladatelné vůlí, tak také vůlí neovladatelné, řízené reflexně. Člověk se může rozhodnout, že se zhluboka nadechne, anebo na půl minuty zadrží dech, třeba když se potápí. Stejně tak kyslíkový dluh v krvi člověka přiměje k tomu, aby se nadechl, aniž by o tom musel vědomě nějak uvažovat. Tento reflex se řídí z prodloužené míchy. Oba systémy řízení dýchání spolu těsně souvisejí zejména přes *nervus vagus* (bloudivý nerv), který se sice řadí k perifernímu nervovému systému (je X. hlavovým nervem), ale zároveň zajišťuje autonomní řízení celé řady orgánů v hrudní a břišní dutině, kam si z hlavy jaksi „odskočil“, *zabloudil*, jak lze vyčíst z jeho názvu.

A tak lze říci, že **autonomní nervový systém reaguje spíše na podvědomé podněty**. Příkladem může být situace, kdy člověk v obchodě prochází okolo proskleného pultu s cukrářskými výrobky, a hned se mu začnou sbíhat sliny (řízeno vegetativně). Nebo si člověk uvědomí, že něco nestíhá, a dostane se do stresu, stažení organismu, ...

Podle představy pentagramu patří autonomní nervový systém jako celek pod **okruh sleziny**. To se zdá být z fyziologického hlediska zcela nepochopitelné. Ne tak přes spojující emoci, kterou je *přemýšlení, starosti, racionalizace, myšlenkové*

rozebírání. Ukazuje se, že takový stav myslí příliš aktivuje, či na druhé straně brzdí, jednoduše rozvažuje a dysbalancuje orgány patřící pod okruh sleziny. Z psychologického i „energetického“ hlediska je žádoucí a správné setrvávat myšlenkami v přítomném, momentálním okamžiku a uvědomovat si, co člověk právě dělá, „netoulat“ se v myšlenkách někde jinde, tedy ani v minulosti, ani v budoucnosti. Tento stav je pro organismus nejvýhodnější a z hlediska energetických potřeb optimální. Samotné představy a myšlenky na starosti, které mohou v budoucnu přijít, totiž aktivují již v okamžiku samotné představy na podprahových úrovních ty svalové skupiny, které se fyzicky zapojí do vykonání určité činnosti v budoucnosti



(například mytí nádobí). Je výhodné naučit se vypínat a zapojovat do svého života relaxaci, kterou se člověk zcela odpojí od starostí a povinností. Alespoň na chvíli. To už samo o sobě má na celkový stav organismu obrovský efekt.

Pokud se pravidelně očitáme v procesu neustálého a nevladatelného rozebírání situací v mozku, výrazně si můžeme pomoci detoxikací samotného okruhu sleziny a slinivky. K tomu nám poslouží preparáty **Joalis VelienHelp** a **Joalis VelienDren** a dále také preparát **Joalis PankreaDren**, který je určen k detoxikaci slinivky břišní, a preparát **Joalis Gastex** sloužící k detoxikaci žaludku.

Autonomní nervový systém prochází celým průběhem páteřního míšního kanálu a nervy z něho odstupují, podobně jako nervy periferní, v konkrétních místech na úrovni jednotlivých obratlů směrem k vnitřním orgánům.

mu, neboť má spíše povahu ženskou (tedy pečovatelskou, odhadující energetické zásoby organismu a rozhodující o zajištění zásob nebo jejich využití). Tuto oblast detoxikujeme preparátem **Joalis Hypotal**.

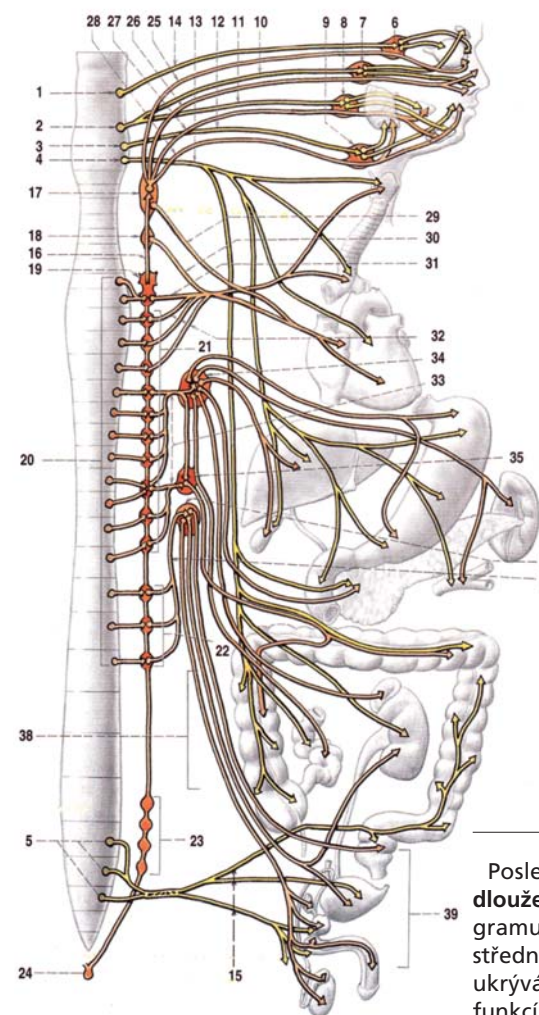
Další řídicí strukturou jsou některá **korová centra**, která zajišťují interpretaci některých naučených zkušeností a spouštění těch samých autonomních reakcí. Například když jdeme okolo plotu, za nímž je pes, který už někoho pokousal, vyvolá tato naučená vzpomínka reflex opatrnosti a stresu. Mozkovou kůru čistíme přípravkem **Joalis Cortex**. Někdy si totiž lidé dělají starosti a obavy z věcí, ze kterých by si je dělat nemuseli. Záleží na prahu vnímání důležitosti podnětu. A tak zatímco tam, kde je v určitých situacích jeden člověk již na pokraji svých psychických sil, jiný člověk si teprve začíná uvědomovat, že by se mělo začít něco dělat a řešit.

značený hnědorůžově, zatímco sympatické nervy jsou naznačeny žlutě.

Sympatický systém se projevuje zejména ve chvílích, když jde člověk takzvaně „do akce“, když mu „o něco jde“. Mobilizují se tělesné zásoby, rozkládá se glykogen, tuky, roztahují se cévy přivádějící krev do zúčastněných orgánů.

Parasympatikus je autonomní systém relaxace. Zajišťuje trávení potravy, slinění, zúžení zornic, zdravé pohyby trávicích orgánů, syntézu glykogenu, tuků, vyprazdňování, sexuální funkce včetně prožívání orgasmu a jiných příjemných stavů organismu spojujících se s rozkoší.

Činnost systému sympatiku i parasympatiku se do jisté míry časově překrývá. Někdy totiž fungují tyto systémy, nebo alespoň jejich části, současně. Spíše se ale jejich působení překlápí – pro celkové tělesné zdraví je to více žádoucí. Jakmile skončí akce, měla by nastat vědomá a hluboká relaxace. Jistě není třeba dodávat, že



1. *nucleus oculomotorius accessorius (edingerovo-Westphalovo jádro)*
2. *nucleus salivatorius superior*
3. *nucleus salivatorius inferior*
4. *nucleus dorsalis nervi vagi*
5. *nucleus intermediolateralis míšních segmentů S2–S4*
6. *ganglion ciliare*
7. *ganglion pterygopalatinum*
8. *ganglion submandibulare*
9. *ganglion oticum*
10. *n. petrosus major*
11. *chorda tympani*
12. *n. tympanicus a n. petrosus minor*
13. *n. vagus*
14. *radix parasympathica ganglii ciliaris*
15. *nn. splanchnici pelvici (nn. erigentes)*
16. *truncus sympathicus*
17. *ganglion cervicale superius*
18. *ganglion cervicale medium*
19. *ganglion cervicothoracicum – ganglion stellatum*
20. *nucleus intermediolateralis míšních segmentů C8–L3*

21. *ganglia thoracica trunci sympathici*
22. *ganglia lumbalia trunci sympathici*
23. *ganglia sacralia trunci sympathici*
24. *ganglion impar (ganglion coccygeum)*
25. *radix sympathica ganglii ciliaris*
26. *radix sympathica ganglii pterygopalatini*
27. *radix sympathica ganglii submandibularis*
28. *radix sympathica ganglii otici*
29. *n. cardiacus cervicalis superior*
30. *n. cardiacus cervicalis medium*
31. *n. cardiacus cervicalis inferior*
32. *nn. cardiaci thoracici*
33. *nn. splanchnici, major et minor*
34. *ganglion coeliacum*
35. *ganglion mesentericum superius*
36. *ganglion mesentericum inferius*
37. *nn. splanchnici lumbales*
38. *plexus hypogastricus superior*
39. *plexus hypogastricus inferior (a inervační větve z něho vycházející)*

Na celém řízení tohoto systému se podílejí struktury limbického systému (emocionálního mozku), z nichž na prvním místě jmenujeme **hypothalamus**, který svou rozhodovací schopností řídí celou řadu nepostradatelných funkcí v organismu. **Hypothalamus** je vlastně takový „ředitel“ nebo spíš „ředitelka“ celého autonomního systé-

Poslední důležitou strukturou je **prodloužená mícha** (Orgány čínské penta-gramy, bulletin Joalis info 3/2013). Prostřednictvím nervových jader, které v sobě ukrývá, spouští celou řadu autonomních funkcí, jako jsou činnost srdce, krevní tlak, polykání, zvracení apod. K účelné detoxikaci této oblasti poslouží preparáty **Joalis MindDren** a **Joalis MindHelp**.

Autonomní nervový systém se rozděluje na dva oddíly – systém **sympatiku** a **parasympatiku**. Na obrázku je sympatikus na-

boká relaxace. Jistě není třeba dodávat, že současná doba plná spěchu, soutěžení a stresu aktivuje u většiny lidí především sympatický oddíl. O to více je důležité umět si najít a osvojit relaxační a meditační techniky, které vyrovnají a uvolní nahromaděné napětí.

Autonomní nervový systém je proti perifernímu systému relativně „pomalý“. Vzruch se jím šíří zhruba rychlostí 20 m/s. Je to dáno častým přepojováním nervů v gangliích (na obrázku naznačených uzlíky) a také tím, že velká část vláken autonomních nervů není myelizována, tedy obalena ochrannými obaly, které kromě

své ochrany ve svém důsledku zajistí také daleko rychlejší vedení nervového vzruchu. Z obrázku je také patrné, že oddíl sympatiku je daleko více „přepojovanější“ v gangliích, než je tomu u parasympatiku.

Dalším rozdílem sympatiku a parasympatiku je použití druhu *mediátoru*, tedy zprostředkovatele, díky němuž se předává konečný signál cílovému orgánu. Zatímco u sympatiku je mediátorem *noradrenalin*, u parasympatiku je to *acetylcholin*. Podle těchto informačních molekul bývá také někdy sympatický systém označován jako *adrenergní* a parasympatický systém jako *cholinergní*.

Při dalším pohledu na obrázek vegetativního nervového systému je zřejmé, že parasympatický oddíl vychází spíše z mozku a z části sakrální míchy. Sympatický oddíl se nachází někde „mezi tím“, nervy sympatiku odstupují z míchy v oblasti krční hrudní a bederní části páteře. Podle distribuce nervových vláken se také někdy sympatikus nazývá systém *kraniosakrální* (*cranium* = lebka) a parasympatikus systém *thoracolumbální* (*thorax* = hrudník).

K detoxikaci vegetativního nervového systému jako celku je určen preparát *Joalis Vegeton*. Vždy by měl být doprovázený užitím *VelienHelpu* nebo *VelienDrenu* (případně po nich). *Vegeton* používáme obecně tam, kde vnitřní orgány nefungují tak, „jak by měly“, a nedostávají dostatečné stimulace pro svou činnost.

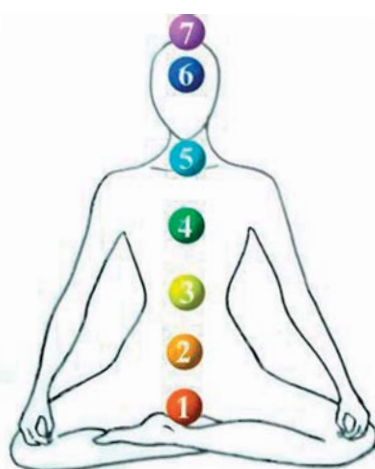
Enterální nervový systém

Enterální nervový systém je zvláštním nezávislým oddílem vegetativního nervového systému. Zajišťuje trávení potravy a pohyb trávicí trubice, jakož i vylučování některých trávicích hormonů. Je jakýmsi nezávislým mozkem břicha. Jeho funkcí je koordinace pohybů žaludku a střeva, které posunují obsah tráveniny. Dále reguluje vylučování kyseliny solné v žaludku. Hlavní nervové pleteně enterálního nervového systému se nazývají *plexus myentericus* a *plexus submucosus*. Asi 20 % neuronů enterálního

systému produkuje NO (oxid dusnatý), který má relaxační účinky a navozuje pocit spokojenosti. Enterální nervový systém detoxikujeme přípravkem *Joalis Enternal*, zejména v případech, kdy si pacient stěžuje na nepříjemnosti se zažíváním nebo pomalý pohyb trávicí trubice. *Joalis Enternal* by se měl použít také současně nebo následně po využívání *VelienHelpu* či *VelienDrenu*. Jako dobrý postup při obtížích se zažíváním se ukázalo také podávání preparátu *Vegeton* v první kúře a až v další kúře podávání preparátu *Enternal*. Osvědčilo se tedy jít cestou postupného a systematického zlepšování zdravotního stavu.

Jóga, meditace a vegetativní nervový systém

Není tak docela pravda, že nelze vůlí ovlivňovat vegetativní nervový systém. Na základě svých dlouholetých zkušeností (jak teoretických, tak praktických) se odvažuji



Čakry vypočtené s ohledem na umístění v páteři.

tvrdit, že meditační techniky a techniky cviků jógy, tak jak je přinesla a popsala zejména indická tradice, jsou geniálními nástroji k aktivaci činnosti příslušných oddílů vegetativního nervového systému v konkrétních partiích páteře. V indické

tradici jsou tato místa popisována jako *čakry*. V sanskrtu slovo *čakra* vyjadřuje vír, kolo nebo kouli.

Pokud se budu držet západního myšlení a poznání klasické anatomie a fyziologie, tak se teď dostám „kacířského“ výroku vzhledem k indické tradici, ke které mám jinak veliký respekt. Ten výrok zní, že ve skutečnosti v těle žádné čakry nejsou. Přesto díky nim můžeme dosáhnout zřetelné aktivizace a stimulace příslušných partií vegetativního nervového systému tak, jak jsou popsány na výše uvedeném obrázku sympatiku a parasympatiku. Poslouží nám k tomu stimulování příslušných partií (například jógou) a vizualizace grafického či prostorového zpodobnění čaker, jak jsou popsány, do přesných míst v oblasti páteře. To může mít obrovský zdravotní a psychologický význam. Správným cvičením a „oživením“ příslušných partií dosáhneme lepšího vzprímeného držení těla, jógou se „dají léčit“ například problémy spojené s obtížemi meziobratlových plotének.

Správnými technikami a aktivací konkrétní části vegetativního systému se například také dá spustit peristaltika střev a tím zrychlit trávení. Nejdůležitější je však tvrzení vyplývající ze znalosti umístění parasympatických autonomních nervů, a sice že „protistresové“ čakry jsou čakra 2 a čakra nacházející se někde mezi 5. a 6. čakrou, v tantrické tradici podčakra Lalana (umístění odpovídá zadní oblasti patra za ústy, aktivací dopad je na nervová jádra prodloužené míchy). Správnými technikami a uměním uvědomit si tato místa uvnitř sebe lze vyrovnávat přílišný důraz na akci a výkon v dnešním konzumním světě zajišťovaným sympatikem.

Ing. Vladimír Jelínek

Ilustrace:

Prof. MUDr. Čihák Radomír, DrSc.:

Anatomie 3. Grada Publishing, a. s.,

Praha 2007

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

www.google.com

Joalis online

Surfujte s námi na vlnách zdraví

Léto sice pomalu končí, ale díky moderním technologiím si můžete surfování užívat každý den. Kde? No přece na internetu! Na webu joalis.eu jsme nově otevřeli prostor, v němž můžete neomezeně svištět a plout po svěžích vlnách plných užitečných informací. Rubrika s názvem **Žijeme zdravě** nabízí hned několik odvětví, která můžete prozkoumávat. V sekci s názvem **Životní styl** se seznámíte s tím, jak lidé žijí, které tradice vyznávají a co může pomoci zpestřit každý váš den. Novinkám z oblasti zdraví a také záležitostem, o kterých by se nemělo mlčet, je věnována rubrika **Bijeme na poplach**. Tato sekce nemá za cíl nikoho vyplašit, pouze upozornit na aktuální otázky týkající se zdraví a všeho, co s ním souvisí. Až budete chtít na chvíli opustit každodenní shon a stres, neváhejte a vstupte do rubriky **Pro duševní kondici**. Poradíme vám,

kteří relaxační techniky si dokáže osvojit i ten největší amatér, a nabídneme příběhy, které vás zahřejí u srdce. Těm akčnějším, kteří se rozhodli vzít svůj dosavadní život pevně do svých rukou a projít ráznou změnou, se bude jistě líbit rubrika **Pro fyzickou kondici**. Cvičení šité na míru, zdravé recepty a spoustu návodů, jak si vylepšit figuru, najdete právě zde. Jako třešničku na závěr jsme si ponechali rubriku s názvem **První pomoc z přírody**. Ani naše redakce nemá tušení, jak zázračnou moc má paní Příroda. Nedá se totiž ani odhadnout, ani vyčíslit. V této rubrice naleznete užitečné rady od bab kořenářek, tipy na detoxikační kúry a vůbec vše, co souvisí s dary, které příroda nabízí.

Příjemnou zábavu přeje
redakce Joalis

Chcete mít zdravé cévy?

Zbavte je infekčních ložisek

Civilizační choroby se u lidí projevují celou řadou rozličných příznaků a jsou popsány jako řada diagnóz, takže by se mohlo zdát, že toho nemají mnoho společného. Opak je však pravdou. Jejich příčiny jsou v podstatě stejné a množství problémů je projevem chronického zánětu probíhajícího v těle (například alergie, migrény, astma, bolesti kloubů, ...). Ve zdravém organismu sehrává zánět důležitou imunitní úlohu, protože čistí tkáň od mikroorganismů, toxinů, opravuje poškozené tkáně, ovlivňuje jeho řízení, například spouští horečku, zasahuje do metabolismu, aby rychleji došlo k celkové regeneraci organismu. Vlivem stresu, toxinů a nesprávně reagující imunity se může stát, že nedojde k odstranění škodlivin a k opravě tkání – a vzniká chronický zánět. V jiných případech zase dochází ke zbytečně silné imunitní reakci, která tkáň poškodí. Jednou z nejdůležitějších příčin chronických zánětů jsou **mikrobiální infekční ložiska**, která můžeme najít v podstatě kdekoli v organismu.

Co je ateroskleróza

Ateroskleróza je zvláštní druh zánětu tepen. Do stěny cév se ukládají tuky, které oxidují, a postupně vznikají pláty, které cévy zužují. Podle místa vzniku pak dochází k nedokrvování orgánů, zvyšuje se krevní tlak a přetěžuje se srdce. Tyto pláty jsou také velmi rizikové, protože v jejich místě může dojít ke vzniku **krevní sraženiny**. Ateroskleróza je typické civilizační onemocnění, které je i tou nejčastější příčinou úmrtnosti, protože v důsledku aterosklerózy vznikají nebezpečné infarkty a cévní mozkové příhody. Ateroskleróza se také neodmyslitelně pojí s vysokým krevním tlakem, který vzniku výše zmíněných onemocnění pouze nahrává. Ateroskleróza má souvislost s poruchou metabolismu tuků. Vlivem této poruchy dochází ke změně poměrů cholesterolu, který je transportován do a z tkání. Tzv. „vysoký cholesterol“ ale není hlavní příčinou vzniku aterosklerotických plátů. Existuje spousta lidí, kteří mají porušen metabolismus tuků a cholesterolu, ale cévy mají zdravé.

Ateroskleróza a infekční ložiska – kombinace přímo vražedná

Velmi důležitou příčinou vzniku aterosklerózy jsou infekční ložiska ve stěně cév. Stěna cév má vnitřní epitelovou výstelku – endotel, hladkou, spirálovitě uspořádanou svalovinu s elastickými vlákny zajišťující pružnost, a je obalena vazivovou sítí kolagenních a elastických vláken. V této vrstvě jsou také nervová vlákna vegetativního



nervového systému, která regulují přítok krve do jednotlivých orgánů podle potřeby a emočního naladění. Detoxikaci cévního systému provádíme preparátem **VasoDren**, který uvolňuje mikrobiální ložiska ze stěny cév. Jaké mikroorganismy najdeme v cévách nejčastěji? V první řadě jsou to herpetické viry, hlavně *Cytomegalovirus* a *Epstein-Barr virus* (*Lymphocryptovirus*), ale i další viry. Ty všechny jsou obsaženy v preparátu **Herpeson**.

Zodpovědné za narušující endotel cév jsou také chřipkové viry *Influenzavirus* (zařazený do *Orthomyxoviridae*). Najdeme jej v preparátu **Joalis Grippeviry**. Z virů můžeme dále jmenovat například *Enteroviry*, konkrétně *coxsackie* anebo *hepatické viry* A, B, C. Najdete je v preparátu **Antivex**.

Z bakterií, které cévám jednoznačně škodí, uvedme na prvním místě **chlamydie**, tedy přesněji řečeno *Chlamydia pneumoniae* (více v článku Bakterie – šestá část, bulletin na str. 19). Tato bakterie je nebezpečná hned ze dvou důvodů. Nejen že zvyšuje riziko vzniku plátů, ale již vzniklé pláty rozrušuje a zvyšuje současně také riziko vzniku krevních sraženin. Podobnou bakterií, která napadá cévy stejně jako chlamydie, je *Coxiella burnetii* z řádu *Rickettsiae*. Cévy narušují také další bakterie, například *Salmonella* (**Joalis Enterobac**), *Mycoplasma pneumoniae* (**Joalis Mollicut**), *Helicobacter pylori* (**Joalis Helicob**), *Haemophilus influenzae* (**Joalis BacterminMisc**), *Porphyrmononas* (**Joalis Anaerob**) a některé druhy streptokoků (**Joalis Kokplus**).

Výše uvedené mikroorganismy představují nejčastější mikrobiální zátěž cévního systému. Pro jejich detoxikaci je vhodné kombinovat výše uvedené preparáty podle zjištěné zátěže spolu s **VasoDrenem**. Samozřejmě je nutné nejprve zkontrolovat, zda je v pořádku příslušná **protivirová** nebo **protibakteriální imunita**! Pokud ne, je třeba nejprve provést detoxikaci základních orgánů, hlavně jater (**LiverDren**, **LiverHelp**), sleziny (**VelienDren**, **VelienHelp**), případně plic (**RespiDren**, **RespiHelp**). 

Mgr. Marie Vilánková

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

¹Preparát *BacterminMisc* je součástí *Nobacteru*. Tento preparát není součástí stálého sortimentu. V odůvodněných případech jej lze objednat v podobě *Joalis InfoDren*.

Lidstvo je poznamenáno nesčetným množstvím epidemií, pandemií a katastrof. Všichni si dobře pamatují na období ptačí a prasečí chřipky, v němž se svět málem otrásl v základech. Všichni nevěřičně kroutí hlavou nad tím, v jaké míře narůstá počet HIV pozitivních osob. Každý druhý je alergik nebo ekzematik, stále více mladých párů se potýká s problémy při pokusech o početí, ...

O tom všem svět ví. Je tu však ještě jedna záležitost, která se šíří podobně jako epidemie, a stejně jako všechny závažné choroby si i ona denně vybírá tu nejkrutější daň. Přesto se o ní v porovnání s ostatními mluví tak směšně málo. Řeč je o obezitě – nové „nemoci“, která zamořila lidstvo.



Česko tloustne

Několik faktů úvodem

Je až s podivem, kolik lidí se potýká s nadváhou a obezitou. A kolik z nich s tím odmítá cokoliv dělat. Statisíce lidí po celém světě denně podstoupí plastické operace. Chtějí vylepšit vzhled svých očí, nosu, rtů, prsou, ... Nadměrného množství nezdravého tuku, které s sebou vláčí každý druhý člověk na této planetě, se však lze efektivně zbavit především přirozenou cestou. „Jak prosté“, řeklo by se. Jenže skutečnost je jiná. V Americe je obezita příčinou každého pátého úmrtí. V Evropě každého desátého. A Češi před touto hrozbou rozhodně chráněni nejsou. Právě naopak. I u nás strmě narůstá počet osob, které mají v těle více tuku, než je zdravo.

Epidemie třetího tisíciletí?

Obezita dokáže zkomplikovat život každému. Nejvíce zmiňovaným

problémem, který obezitu doprovází, je zvýšený cholesterol a vysoký krevní tlak. S nimi jdou ruku v ruce také onemocnění srdce a cév. V nedávné době se začalo hovořit také o další komplikaci, která s obezitou úzce souvisí, a tou je **cukrovka II. typu**. Čím vyšší je naše BMI, tím rapidněji stoupá pravděpodobnost, že nás cukrovka II. typu postihne. U mužů s BMI vyšším než 35 riziko stoupá o sedmdesát procent, u žen je to dokonce devadesát procent. Osoby s BMI vyšším než 40 mají cukrovku II. typu v podstatě jistou... Cukrovka i obezita jsou



Uvedíme záznam výsledků průzkumu STEM/MARK, který proběhl ve spolupráci s 3. interní klinikou a Všeobecnou zdravotní pojišťovnou. Zúčastnilo se jej 2058 osob z celé České republiky:

- Až 42 % lidí trpících obezitou sužují deprese.
- Více než 50 % mužů svou nadváhu nehodlá nijak řešit.
- Přes 30 % dotázaných žen odpovědělo, že stres nejraději zahání jídlem.
- 12 % osob ve věku 18–19 let trpí nadváhou.



dnes běžně pokládány za takzvané epidemie třetího tisíciletí. Čechů s diagnózou diabetes II. typu je přes 850 000 a každým rokem jejich počet stoupne o dalších bezmála 40 000. To se týká jak dospělých, tak i dětí. I ony se přes svůj nízký věk často potýkají s nadváhou, která může velice negativně ovlivnit jejich následující roky.



Víte, že...

... ženy hubnou daleko obtížněji než muži? Na vině je podíl svalové hmoty, který je u mužů přirozeně vyšší. Jejich tělo tak spaluje kalorie snáze, a to jak během sportu, tak i v klidovém režimu. Dle průzkumů však velmi vysoké procento mužů s nadváhou této výhody nevyužívá, protože svou hmotnost vůbec neřeší.



obezita často a ráda zasévá semínka, z nichž mohou vyklíčit nádorová onemocnění, především pak nádory jícnu, tlustého střeva, prsu, dělohy, slinivky a prostaty. Ačkoli obezita nemusí být přímo zodpovědná za vznik nádoru, může v něm hrát jednu z hlavních rolí.

Podobně jako v případě obezity a cukrovky II. typu vzrůstá u obézních až extrémně obézních lidí riziko vzniku zhoubného nádoru. Přejídání a nadměrná tělesná hmotnost navíc nebyvají zdaleka jediným hříchem, kterého se dotýční dopouští. Připočteme si ještě kouření, ponocování, nedostatek pohybu, spánku nebo třeba permanentní stresy a vznikne nám prostředí přímo stovčené pro nájezdy „škůdců“.

A co genetik?

Fráze: „*Máme to v rodině*“, je v případě nadměrné tělesné hmotnosti velmi obehnanou písničkou. Můžeme jí věřit? V některých případech ano. Uvádí se, že až 60 % lidí tloustne právě kvůli genetickým dispozicím. Umění mírnit stavy

nekontrolovatelné chuti k jídlu, omezit přejídání a zařadit do svého jídelníčku vyváženou stravu už však záleží pouze na naší vůli. S tím genetik nemá nic společného. Ačkoli prý existují národy, které jsou obezitou kvůli genetice skutečně ohroženy. To platí zejména o amerických Indiánech, Polynésanech a Mikronésanech. Tato etnika disponují tzv. **šetřícími geny**. Není divu, vždyť ještě v nedávné době byli tito lidé zvyklí jíst především potraviny, které si sami vypěstovali, což

znamenal, že v určitém období během roku hladověli, jejich tělo bylo zvyklé přepnout se do úsporného režimu a šetřit tukovými zásobami. Ty tam jsou ale doby, kdy tyto národy žily výhradně v souladu s přírodou. I sem už zavítala „moderní doba“ a spolu s ní i „blahobyt“, který nabízí. Hladovění zmizelo a šetřící geny začaly šílet. Lidé z těchto zemí jedí více, než potřebují, a hýbou se naopak mnohem méně, což pro ně představuje extrémně velké riziko vzniku obezity.

Příliš opomíjený problém

Proč se obezita neřeší se stejnou pečlivostí a zodpovědností jako třeba cukrovka nebo ateroskleróza? Snad proto, že ji jako přímou příčinu smrti nikdo neuvádí. Dočítáme se, že člověk onemocněl cukrovkou, že zemřel náhlou smrtí anebo zůstal ochrnutý po prodělané mozkové příhodě. To jsou choroby, které hrají prim. Ale že za nimi mnohdy stojí právě obezita, a že ona by tudíž měla být vnímána jako zásadní problém, který je třeba vyřešit, to je fakt, který stojí v pozadí. Setkáváme se také velice často s názorem, že kvalitní a zdravé jídlo je drahé a konzumovat jej pravidelně by bylo finančně náročné. Lidé však zapomínají, že potraviny plné hodnotných látek a chytré energie dokážou tělo zasytit daleko více než potraviny nabitě prázdnými kaloriemi. Dáme-li si poctivý steak s trochou přílohy a spoustou zeleniny, prokážeme tělu daleko lepší službu a zasytíme ho na mnohem delší čas, než kdybychom si dali tři hamburgery s dvojitou porcí hranolek. Pravidelný a vydatný pohyb by měl být samozřejmostí.

Doufejme, že lidé přestanou být vůči svému tělu slepí a hlouzí a že se dosud negativní statistiky, které mají ve svém hledáčku obézní Čechy, začnou co nevidět měnit k lepšímu.

Dobře víme, že s ohledem na zdraví je třeba držet se hesla: „*Všechno se vším souvisí*.“ Stejně jako vysoký tlak se dává do souvislosti s infarktem a neplodnost je často spojována s přechozenou chlamydiovou infekcí, bude také obezita úzce propojena s celým množstvím poruch, potíží a chorob, jejichž kombinace může následně vyústit v problém daleko zásadnější. Tím může být například **rakovina**. Ukazuje se, že

Text: Mgr. Alena Rašková

Zdroj: časopis Týden, čl. Epidemie XXL
Roux Daniel.: *Revoluce v léčení obezity, cukrovky, vysokého tlaku a cholesterolu.*

Fontána, Olomouc
www.obezita.cz

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Detoxikační medicína aplikovaná na klientech bývá obvykle rutinní záležitostí a dnes je natolik propracovaná, že postupy nevyžadují ani zvláštní tvůrčí přístup. O to zajímavější jsou pak takové případy, které se podařilo rozřešit díky invenci, díky podrobnému rozhovoru s klientem. Dobře si vzpomínám na tři nejlepší případy v tomto smyslu, při kterých jsem se měnil na Sherlocka Holmese.

Zmetání ovcí

Osmadvacetiletá vdaná žena mě v té době navštěvovala již třetí rok. Důvodem jejích návštěv byly opakované spontánní potraty ve třetím měsíci těhotenství. Myslím, že v té době měla za sebou již tři potraty, a obávala se pustit do čtvrtého pokusu. Nápadné však bylo, že jsem stále dokola u dotyčné diagnostikoval mikroorganismus nazývaný *Brucella melitensis*, který způsobuje problém, jemuž se přezdívá „zmetání ovcí“. Domníval jsem se, že tento mikroorganismus je příčinou opakovaných potratů, ale až jsem dělal, co jsem dělal, při další návštěvě jsem jej opět našel. Žena se však nepohybovala nikde v blízkosti ovcí, ani široko daleko se žádné ovce

nevyskytovaly a bylo tomu tak od narození, to znamená, že v žádné etapě svého života s nimi tato žena do styku nepřišla.

Nechtěl jsem se vzdát a hledal jsem příčinu opakované infekce. Z rozhovoru jsem se dozvěděl, že manželé staví na vesnici dům a při stavebních pracích potencionální maminka vydatně pomáhá. Nevím, jak mě to napadlo, ale doporučil jsem ženě, aby se vyptala na historii místa, kde nyní byla stavební parcela. Bylo velice překvapující, když mne příště navštívila a sdělila mi, že na místě, kde roste jejich dům, se v minulosti nacházel velký ovčinec, v němž se samozřejmě po desetiletí, možná po staletí ovce chovaly. Napadlo mě, že při výkopových pracích došlo k rozvíření tohoto mikroorganismu, který se do země dostal s mršinami zvířat nebo z jejich výkalů. Přezíval v zemi několik desetiletí, a když se žena na stavbě pohybovala, docházelo pravděpodobně k reinfekci. V každém případě jsem jí poradil, ať se dál detoxikuje, ale na stavbu již nevstupuje a přebývá po celou dobu u rodičů, žijících ve vesnici vzdálené asi deset kilometrů od inkriminovaného místa. Ať tomu bylo ve skutečnosti jakkoliv, počtvrté žena dítě donosila a pak, myslím, měla ještě jedno nebo dvě další děti. Vše tedy šťastně skončilo. Možná, že můj výklad nebyl objektivně pravdivý, v každém případě se však ukázal jako účinný.

Záludná borelióza

Ve druhém případě byla záležitost ještě složitější. Rodina ze Slovenska, manželé

a dvě děti, měli neustále nové a nové záchyty *Borrelie*. Samozřejmě jim tato bakterie přinášela příslušné obtíže, a tak se celá rodina roky motala v bludném kruhu nejrůznějších zdravotních komplikací. Ačkoliv všichni žili na vesnici, les nenavštěvovali a žádným zvláštním zemědělským pracím se nevěnovali. Oba rodiče byli inženýři a děti studovaly střední školu v okresním městě.

Byli to lidé, kteří velmi řešili výživu, a proto jsme se pokaždé bavili, jaká zvířata doma mají a co jedí. Jejich velmi oblíbenou stravou bylo kozi mléko a výrobky z něj, vše od vlastní kozy. Protože mě navštívili již poněkolkáté a stále s aktivní *Borelií*, napadlo mě, zda pasoucí se koza nemohla chytit klíště s boreliózou, takže boreliózou trpí a její mléko je infikované. Nakonec proč by ne, podobný princip nacházím u kojených dětí, potažmo u matek, které mlékem vylučují různé mikroorganismy, velmi často plísň. Manželé mi však sdělili, že koza ven nechodí, je držena v chlívků, trávu jí donáší a nikdy na ní žádné klíště nenašli. Zdálo se, že tato cesta bude slepá, ale nevzdával jsem se. Nakonec jsme se po dlouhém rozhovoru dostali k tomu, že matka této kozy z nevysvětlitelných důvodů ke konci svého těhotenství zahynula. Jedno z kůzlat – kozu, jejíž mléko s takovou oblibou konzumují mí slovenští klienti – se podařilo zachránit. V myslí mi naskočila otázka, zda uhynulá koza netrpěla boreliózou, kterou by na své kůzle přenesla. Mé úvahy manželé vcelku potvrdili, jelikož uvedli, že předešlé koze čas-

zaujalo nás

Užitečné placebo

Univerzitní lékaři z Oxfordu mají velice originální hobby. Obcházejí totiž ordinace svých kolegů a vyptávají se jich, kolik svých pacientů oklamali. Říkáte si, že se ti univerzitní lékaři z Oxfordu asi musejí hodně nudit, když nemají na práci nic smysluplnějšího? Omyl. Dobře vědí, co dělají. Za jejich „lelkováním“ se totiž skrývá velice užitečný výzkum. Ten odhalil, že více než 90 % dotázaných lékařů ve svých ordinacích běžně pracuje s placebem.



Co to znamená? Že stále více pacientů, kteří přicházejí za lékařem s podezřením na nějaký zdravotní problém, odchází s receptem na „léky“ nebo s doporučením na vyšetření, které ve skutečnosti vůbec nepotřebují. Chtějí péči a dostanou ji. To je pro ně nejdůležitější fakt a také nejvýznamnější krok na cestě k „uzdravení“. Jedná se o podraz, anebo záchranu? O tom se

ve službách detoxikace

to vydávali klíšťata, protože se pásla venku. Zdálo se, že zdroj je jasný. Koza – matka, trpící boreliózou, chcipla. A jediné z kůzlat, které přežilo, trpělo boreliózou rovněž.

Abych měl jistotu, nechal jsem si poslat mléko od této kozy. Jednalo se o tři vzorky, a sice o mléko syrové, mléko pasterizované při sedmdesáti pěti stupních a mléko převařené. V mléce syrovém, ale i v mléce pasterizovaném jsem *Borrellii* skutečně našel. V mléce převařeném nebyla. Obdržel jsem ještě vzorek tvarohu a sýru – v obou případech se jednalo o vzorky infekčně aktivní. Zdroj opakované boreliózy byl nalezen a následovala příslušná opatření. Život to kozu nestálo, ale její mléko od té doby rodina důsledně převažuje.

Když pravda bolí...

Třetí případ je z poněkud jiného soudku. Do mé poradny vešla rázná žena se svou dvacetiletou dcerou. Žena, zaměstnaním učitelka, mi vysvětlila, že dcera trpí závažnou alergií, která jí dokonce znemožňuje studovat na vysoké škole – již v průběhu prvního ročníku studium ukončila. Jako alergické potíže byly uváděny točení hlavy, prostá nesoustředěnost, chaos v myšlenkách, únava, neschopnost se učit. Diagnózu alergie podpořilo alergologické oddělení, které dívku jako alergičku zkoumalo a léčilo, avšak neúspěšně. Světlo boží tedy spatřily teorie takzvané molekulární alergie a jiné, poměrně bizarní představy to-

ho, co se v dívce děje. Byl jsem požádán, abych dívku alergie zbavil, a ona se mohla vrátit do školy.

Jako již mnohokrát předtím ani v případě řešení této situace nemohu říct, že by šlo o racionální úvahu. Jednalo se spíše o pocit, intuici. Přestože jsem znal i příbuzenstvo zmíněné dívky, což byli velmi seriózní, vysokoškolsky vzdělaní lidé, a matka, jak jsem uváděl, byla přísná učitelka, napadlo mě, zda za zmíněným obrazem nemohou být drogy. Tíse jsem dal do EAM diagnostického setu heslo „drogy“ a bez nějakého většího pocitu překvapení jsem našel pervitin, marihuanu i taneční drogu. Zapátral jsem, samozřejmě jsem všechny drogy našel v mozku a vše mi bylo jasné. Nešlo o žádnou alergii, ale o silnou reakci na zmíněné drogy, s čím se ve své poradně opakovaně setkávám. U některých lidí jejich drogová anabáze nezanedává na psychice nijak závažné stopy, jde-li o tzv. lehké drogy, ale setkal jsem se i s lidmi, jimž i ojedinělé požití drog způsobilo rozjetí psychotických symptomů nebo tak závažných projevů nervové dysfunkce, že tito lidé nemohli například již dál studovat nebo pracovat.

Matka se direktivně ptala, zda jsem již došel k nějakému závěru. Poslal jsem ji však pryč, abych dceři oznámil, že jsem v jejím organismu objevil drogy jako příči-



nu jejích problémů. Otázal jsem se jí, co mám matce říct. Slečna užívání drog rezolutně popřela a řekla, že nemá před matkou naprosto žádné tajemství. Po matčině příchodu jsem tedy svůj nálezní zopakoval. Pohled do tváře matky byl poněkud šokující. Velice vehementně začala svoji dceru bránit a dcera se snažila rychle obrnit pevností neoprávněně nařčeného jedince. Byl jsem si však zcela jistý svým zjištěním a klidně jsem trval na svém, až se postupně obrana dcery rozpadala a celý případ skončil víceméně úprkem z ordinace, protože pravda nebyla pro nikoho ale vůbec příjemná.

Jak už jsem říkal, byly to zajímavé a složité případy, které měly dva dobré a jeden zlý konec. To je docela dobré skóre... 

MUDr. Josef Jonáš

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

vedou rozsáhlé spory. Zatímco jedna skupina lidí na placebo nahlíží jako na něco bezmála trestuhodného, druhá skupina jej schvaluje a vítá. Existují totiž důkazy o tom, že placebo neškodí, ba dokonce že může pomoci.

Placebo dávno není vnímáno jen jako lživá berlička, která má za úkol dělat z lidí bláznů. Pojem placebo efekt úzce souvisí s lidskou psychikou, a ta, jak víme, dokáže divy. Je například schopna vsugerovat tělu, že se nemá dobře, že strádá a že jej sužuje nemoc. Citliví jedinci se tak často ocitají v ordinacích lékařů, kde detailně a přesvědčivě popisují příznaky všemožných chorob. Vyšetření ani dlouhodobé pozorování však obvykle žádnou z těchto nemocí neodhalí a léčba bývá ukončena. Mnozí pacienti se poté ocitají v ordinacích psychiatrů, anebo přicházejí do lékáren s receptem na anxiolytika. Postižený člověk bývá přístupem lékařů znepokojen, jelikož subjektivně se cítí opravdu zle. Vyžaduje proto další vyšetření a další léky... A kruh se uzavírá.

Podle slov některých odborníků, lékařů a výzkumníků není dobré vnímat placebo jako podvod, kterého se lékaři na pacientech

dopouštějí. V některých případech je nejlepším způsobem, jak se potíží zbavit, uvést pacienta do stavu uklidnění a spokojenosti s průběhem léčby. Některým jedincům totiž mnohem více než způsob léčby prospívá pocit, že je o ně postaráno. Doporučení k vyšetření, které objektivně není potřeba, anebo recept na léky, které neuškodí, ale ani nepomohou, může tedy být ze strany lékařů velice užitečný psychologický tah. Jak se říká: „Věř a víra tvá tě uzdraví.“ A to není vše. Z výzkumu, který proběhl na britské University of Southampton, například vyplynul fakt, že užívání placebo pilulek dokáže účinně tlumit bolest. U sledovaných osob, které placebo užívaly, se do nervového systému začaly uvolňovat látky, jež na tělo působily jako jakési přírodní analgetikum.

Práce s placebem vyžaduje obrovskou dávku zkušeností a obezřetnosti ze strany lékaře. Pokud je však tento způsob léčby prováděn zodpovědně, dokáže skutečně zázraky. 

Text: Mgr. Alena Rašková

Zdroj: čas. Týden, čl. Bez předpisu ani ránu, str. 70

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

**„Şapte beri!“
objednáváme
v zapadlé
rumunsko-české
hospodě, která se
nachází ve vesnici
Bígr v rumunském
Banátu. Obsluhuje nás
mladá, česky mluvící
hospodská jménem
Marie (po několika
dnech nabýváme
dojmu, že se tady
v českých horských
vesnicích skoro každá
žena jmenuje Marie).**

**rumunsky sedm piv*

Všude dobře, doma nejlíp



Blonďatá Marie je oblečena v bílé te-
plákové soupravě. Když pochopí, že
to s námi, sedmi Šumavany z českého
jihů, bude tady v hospodě „na dyl“, kam-
si odchází. Po chvíli se vrací převlečená, na-
voněná a nalíčená, na sobě přilnavou blůz-
ku s mohutným výstřihem. Zjevně se baví
a těší ji pozornost sedmi mladých mužů ze
země, „kde je lepší život“ než tady v ho-
rách, v Bígru, patnáct kilometrů cesty po
prašné silnici nad Dunajem, tisíc kilo-
metrů od Čech. Snad tady, připoutaná
k hospodské pípě, může snít o tom, že
se na prahu hospody jednoho dne ob-
jeví její princ, vysvobodí ji a odvede si
ji do země, kde jsou daleko větší mož-
nosti než tady, kde se nic neděje, není
tady práce a na polích kolem v potu
tváře dřou už pouze ti staří, kteří jsou
se zdejšími grunty srostlí jako strom
hluboko zakořeněný v zemi a stále ctí
tradici a dědictví svých otců a dědů.

Eibenthal, Bígr, Rovensko, Gernik,
Svatá Helena. Pět ryze českých vesnic
v rumunském Banátu, kam se za téměř
dvě století jejich trvání nevkradl v ma-
sivní míře rumunský vliv a zdejší obyvatel-
é si ponechali svoji českou řeč, zvyky, čes-
kou školu, ...

V létě roku osmnáctistého dvacátého os-
mého se vypravili dva průzkumníci z řad
těch, kteří se chystali odejít za lepším
z Čech až do rumunského Banátu, na na-
máhavou pouť směrem na jih. Podle kro-
nik se jmenovali Martin Mareš a Michal
Glazer. Když se vrátili, vyprávěli, že byli
přátelsky přijati, že tato země je krásná,
velmi úrodná, že tam roste krásná pšeni-

ce, ovoce a víno. Povzbuzeni jejich zprá-
vami vydali se vystěhovanci na pochod za
novou nadějí. Na výstrahy sousedů pak od-
povídali slovy věštby: „Země Česká bude
příští válkou rozdrobena a pohlcena. Po-
tom my, osídlenci z Banátu, se vrátíme, ze-
mi znovu zřídíme a zaplníme ji novým
a lepším národem.“

Pozn.: Z krajanské kroniky



V roce 1718, po rakousko-turecké válce,
byly oblasti Banátu přiděleny Rakousku.
Banát byl rakouskou hraniční provincií
sousedící s Tureckou říší, nazývanou Vo-
jenská hranice. Rovinatá část Banátu byla
postupně osidlována Němci z jižního Ně-
mecka, ale hornatá část Banátu mezi ře-
kami Dunaj a Nera zůstala až do roku 1823
liduprázdnou divočinou.

Zalidnění tohoto kraje bylo pro Rakous-
ko-Uhersko strategickou nutností. Vystal
nelehký úkol: osadit tuto oblast kolonisty,
kteří vybudují pohraniční pevnůstky a pos-

taví cesty a silnice. Němci se však do těchto
neúrodných pustin stěhovat nechtěli...

Hlavní přistěhování Čechů do těchto
končin proběhlo v letech 1826 až 1830 na
pobídku od rakouské vlády. Kolonizační
úřady nabídly Čechům skvělé výhody: vy-
stěhovanci budou deset roků osvobozeni
od služby v zemské obraně (poznámej-
me, že v té době trvala povinná vojenská
služba čtrnáct let), deset let nebudou pla-
tit žádné daně, obdrží zdarma obilí
k setí, dříví na stavby domků a každá
rodina ještě dvanáct jiter půdy (zhru-
ba osm hektarů). Na základě této po-
bídky se přihlásilo daleko více rodin,
než potřebovala Vojenská správa kol-
onizovat...

Češi z Plzeňska, Klatovska, Beroun-
ska, Hořovicka, Pardubicka, Chrudim-
ska a dalších regionů se vydali na ces-
tu směrem k Českým Budějovicím, kde
byli místními od této cesty zrazováni.
Výpravy však pokračovaly dál a sjízde-
ly se ve Vídni. Když jich byl dostatečný
počet, byly odváženy na vorech po Du-
naji.

„Čeští přistěhovanci byli přivedeni na po-
vrší Poiana Alibegului a tam, v hustém, ve-
líkém pralese se jim řeklo, aby si každý vy-
hlédl vhodné místo a započal s kácením
lesů.

Nejdříve si postavili hliněné boudy čas-
tečně ležící v zemi. Střecha nad zemí byla
ze syrových trámů, na které se naházela
země a drny. V jedné takovéto boudě by-
lelo 5–6 osob, často i více.

Hořce oplakávali své malé chaloupky,
které zanechali ve vlasti. Začali však pilně

pracovat. Sekání, bouchání, řezání a štípání se ozývalo ze všech stran, roklín i strání. Teprve večer vše utichlo a všichni se shromáždili u velkých rozdělaných ohňů a jednoduché hubené večere.

Pomalu se stráně čistily a vysekávaly. "

Zdroj: prof. Slögl J.: Dějiny českých osad v rumunském Banátě. Timișoara 1926

V roce 1992 při posledním sčítání lidu se k české národnosti v celém Rumunsku přihlásilo 5 800 osob, z nichž největší část pochází právě z oblasti Banátu.

Máme v úmyslu projít pěšky, s batohem na zádech, čtyři z pěti českých banátských vesnic: Bígr, Rovensko, Gernik a Svatou Helenu. Na mapě jsou za sebou poskládané jako korálky na niti. Vycházíme ráno z Bígru. První noc jsme strávili na konci této vesnice u posledního, krásně udržovaného stavení, jen tak, pod širým nebem ve spacáku na karimatce, ráno sice celý mokří od vydatné rosy, avšak plni skvělých dojmů ze svobody volného prostoru a divočiny. Do Rovenska nás čeká třicet kilometrů cesty skrz hluboké horské bukové lesy. Cesta je jako horská dráha: neustále nahoru a dolů. Během výpravy nepotkáme jediného člověka, jen pár zcela opuštěných a pomalu chátrajících salašů, to když se znenadání z lesa vynoří bývalá pastvina.

Zajímá nás, kde je po cestě potok. Rádi bychom si uvařili kávu na malém plynovém vařiči a dali vychladit nějaké to pivo, které s sebou na pouti horami táhneme v batozích. Jdeme po červené turistické značce, kterou jako sponzorský dar pro Banát vyznačil a do map nechal zakreslit Klub českých turistů. Cesta je místy značně zarostlá, takže stěží odhadujeme, kudy může vést dál. Rada našeho známého Franty, který sice není s námi na cestě, ale již v minulosti ji absolvoval, zní: „*Raději se vraťte, když ztratíte značku. Určitě nehledejte zkratky!*“ Člověk totiž v těchto hlubokých lesích snadno zabloudí a spoléhat se na údaje z mapy příliš nejde, protože, jak časem zjišťujeme, mnoho údajů včetně označení vrstevnic v ní není tak docela pravdivých.

Na prvním vrcholu čekáme na opozdilce z naší výpravy a objevujeme velkou zajímavost. Statný polouschlý dub, který má ve výšce zhruba pěti metrů ulomenou korunu. Sjíždíme pohledem níž a naši pozornost okamžitě upoutá udupaná země v šířce půl metru, a to po celém obvodu stromu. Do výšky lidské postavy je poškrábaná kůra až na dřevo kmene, zjevně drápy. Že by medvěd? Nebo rys? Rys je prý také značně velké zvíře! Hajný v hospodě v Bígru včera vyprávěl, že oba druhy zvířat se tady běžně vyskytují...

Téměř po třiceti kilometrech přechodu, několik málo kilometrů před Rovenskem, hledáme vhodné místo k přespaní, ale les jako by v závěrečné fázi naší cesty schválně nechtěl skončit. V naší skupině je cítit

určité napětí – jedni, včetně mě, by ještě pokračovali dál a počkali si na nějakou pěknou loučku na návrší, zatímco ostatní by se již rádi složili zde, v hlubokém lese, v blízkosti cesty. Není však úplně vyloučeno, že právě tudy zítra ráno pojede harvester na těžbu bukového dřeva. Pokračujeme tedy dál.

Nakonec se – už téměř za tmy – jako zrakem na jednom návrší vyloupne vytoužená horská loučka a napětí mezi námi je okamžitě pryč. Skládáme batohy, rozbalujeme karimatky a spacáky. Zabiják s Bodlákem jdou do lesa pro dříví, abychom si společně uvařili čaj a bramborovou kaši z pytlíku se zbytky toho, co kdo ještě u sebe po dvou dnech putování najde.

Hořící oheň spolu s neskutečně jasným nebem plným hvězd, zatím bez měsíce, dokresluje fantastickou večerní náladu. Všichni už ležíme, srovnání v řadě vedle sebe ve spacácích, pozorujeme

Nespokojenost v naší zemi zřejmě pramení z toho, že se lidé neustále mezi sebou srovnávají a snaží se přiblížit jeden druhému, ať už se jedná o cokoliv. Dnešní systém kapitalismu tomuto stavu nahrává a výše uvedeně jen podtrhává. Vždyť o kapitalismu jsme se v minulé éře za vlády komunistického režimu učili jako o kapitalismu volné soutěže. Stačí se jen letmo rozhlédnout okolo sebe. Většina lidí moderní doby skutečně mezi sebou soutěží a neustále se porovnává s okolím: kdo bude mít více peněz, kdo bude mít lepší postavení, lepší auto, lepšího partnera, milence, děti,... Kdo koho více a lépe „napálí“ nebo se dokáže jakýmkoliv způsobem, byť často objektivně nečestným, prosadit.

A všude vládne nespokojenost. Jedni jsou frustrováni z toho, že se jejich život neubírá podle jakýchsi ideálních představ, které vytváří moderní zahraniční magazíny plné stihlých, usměvavých a úspěšných



zářivou noční oblohu, soutěžíme, kdo dřív spatří meteorit, pozorujeme letadla, ty blízkající tečky nad námi, a satelity jako zářivé, poměrně rychle se pohybující body. Hovoříme mezi sebou o skvostech noční oblohy a každý z nás něco zajímavého přidává. Věděli jste například, že kdyby sluneční soustava nebyla na okraji Mléčné dráhy, ale kdesi uprostřed, neviděli bychom v noci takovou tmou? A to jednoduše proto, že uprostřed Mléčné dráhy je více husto, je tam více hvězd, které podobně jako Slunce vydávají světlo. Anebo že satelity, když jsou vneseny na oběžnou dráhu, mají stále aktivní motory schopné nastartovat? To proto, aby v určitý okamžik mohly satelit opět přiblížit k Zemi. Motory pak shoří v atmosféře...

Usínáme.

lidí, modelů, modelek a celebrit. A ti druzí? Ti „úspěšnější“? Ti rovněž nedosahují trvalého pocitu štěstí, neboť hned, jakmile dosáhnou jednoho úspěchu, cítí, že kýžený pocit spokojenosti trvá jen chvilku, a vzápětí mají potřebu rychle si vytvářet nové a nové cíle, hnát se a porovnávat dál...

Trávíme tři noci v Gerniku. Bydlíme s rodinou pana řídícího místní školy v domku na okraji osady. Do domku se vchází po lávce přes potok, předzahrádka i zahrada v zadní části stavení jsou neudržované... Rodina řídících na to pravděpodobně nemá čas nebo potřebu je udržovat. Zato zahrádka u sousedů, jak zeleninová, tak květinová, je pečlivě okopaná, zbavená plevelu a nezbyvá než obdivovat, jak krás-

ná cibule a rajčata rostou v tomto teplém kraji.

Po třech nocích spánku pod širým nebem usínáme v domku s improvizovaným podkrovím, do kterého se leze po schodech tak strmých, že pohyb nahoru vyžaduje alespoň základní horolezecké dovednosti.

Ráno jdeme pěšky přes vesnici okolo místní hospody, před níž je možnost venkovního posezení pod slunečníky s popisem značky piva Timisuarana. Dva kulaté stoly jsou zhotoveny z nadměrně velikých dřevěných cívek na kabely, které zde ve vsi pravděpodobně zbyly po ukládání vedení elektřiny do země. Zahybáme doleva oko-

no nechala a odstěhovala se do Čech, za lepším... Máme pocit, že to neříká jen tak; že to myslí zcela vážně. Ale její manžel ani synové nechtějí, jsou prý příliš srostlí s místním krajem.

Hádáme, kolik jí je vlastně let, protože ve venkovské sukni a nepostradatelným „babičkovským“ šátkem na hlavě bychom jí hádali víc než podle mladistvého obličej a bystrých očí, které prozrazují její živou povahu se sklonem ke vtipkování. Její čeština je dojemná, často užívá slova jako *nyjčko, mušíme, tam bych zvostála*,... Máme pocit, že jsme se z Čech přesunuli v prostoru a v čase nejméně o padesát let

lujezdce, mu navrhuje, jestli by tam nechtěl pustit nějakou živější muziku. Pepíček dělá, že mu vůbec nerozumí...

Na dálnici před Budapeští se jeho rozšafná jízda, během níž stíhá telefonovat a psát SMS, stává opravdu nebezpečnou. Pepíček v pravidelných intervalech upadá do mikrosnánku a probudí ho vždy až zvuk kol, které uslyšíme při přejezdu strukturovanou bílou středovou čarou nebo čarou na krajnici. Honza se snaží s Pepíčkem neustále hovořit. Nepomáhá to. Žasneme nad tím, kde Honza bere tolik nových témat a doplňujících otázek týkajících se Banátu. Ori, který sedí v druhé řadě sedadel



lo nedostavěné hasičské zbrojnice, kterou dodala a sponzoruje partnerská obec z Čech, konkrétně z Plzeňského kraje. „*Jenom ale nevím, kdyby hořelo, jestli by tady na Gerniku bylo dost vody.*“ poznamenává paní řidičí.

To už sedíme o sto metrů dál, na rozlehlém vesnickém uzavřeném dvorku. Od ranního slunce nás chrání živá střecha z rozrostlé vinné révy, na dvoře pobíhá množství koček a dva venkovští pejskové. Nacházíme se opět v rodině pana řidičího. Paní řidičí nám přesně na osmou hodinu ranní připravila štědrou a poctivou banátskou snídani (v rámci naší ceny za 350 Kč na osobu a den za nocleh, bohatou snídani a bohatou vesnickou večeři o několika chodech). „*Loni stála polopenze jen 300 Kč!*“ prozrazuje Honza, který tady minulý rok pobýval a vlastně celý letošní výlet do Rumunska zorganizoval. Zdražili.

Paní řidičí s námi u snídani stráví zhruba hodinu a půl, obsluhuje nás a ode dveří z kuchyně, které jsou hned vedle stolu, u něhož sedíme, nám vypráví řadu zajímavostí o životě na Banátu a o svém soukromí. Víme, že má dva syny. Že dělá ve vsi zdravotní sestru a dodělávala si bakalářský titul v tomtéž oboru. Že tady na Gerniku v podstatě zastává pozici doktora, protože doktor sem, do těchto zapadlých končin, téměř nejedí. Že běžně dělá chirurgické zákroky, jako je šití sečných ran. Zároveň zastává funkci neplaceného sociálního pracovníka, a tak třeba minulý týden pomáhala místní rodině umýt a obléknout nebožtíka do rakve, neboť toho pozůstali nebyli schopni. To všechno dělá za plat čítající 3 300 korun měsíčně (přepočteno na naše peníze). Loni byla v Čechách na Plzeňsku na svatbě a viděla, jak se žije u nás... Říká, že by na Gerniku hned všech-

dozadu. Po chvíli prozrazuje (nepřímou, v hádance), že jí právě bylo čtyřicet let.

Trávíme poslední den v Gerniku. Má pro nás přijet a do Čech přivést Pepíček Švajner. Je mu asi 55 let. Před nedávnem ještě bydlel v poměrně krásné chalupě na Bígru, ale před krátkým časem se podruhé oženil a se svou novou ženou z Banátu se společně odstěhovali do Čech. Chalupa v Bígru zůstala opuštěná.

Pepíček celý život jezdil jako řidič autobusu v Rumunsku. Vozil chlapy z Bígru dolů za prací. Každý den dvě hodiny tam a dvě hodiny nazpátek. Za těžkou prací do dolů. Nyní se živí tím, že vozí mikrobusem české turisty z Čech do Banátu a Rumuny, jak ty české, tak ty rumunské, za lepším výdělkem do Čech. Pepíček do mobilního telefonu na beton slibuje, že dorazí okolo jedenácté hodiny dopoledne a vyzvedne nás z gernické hospody. Nakonec má dvouhodinové zpoždění... Zjevně nestíhá, snad kvůli tomu, jak chce každému ve všem vyhovět.

Vyrážíme z Gerniku po prašné cestě dolů k Dunaji, do města, okolo opuštěných obrovských dolů na měď. Bavíme se s Pepíčkem a záhy zjišťujeme, že je zcela nevyspalý a unavený. Tušíme, že cesta s ním bude nechtěným dobrodružstvím.

Pepíček je velmi nábožensky založený, tak jako většina starších lidí tady v Banátu. Nezapomene se u každého křížku či kapličky, kterých je ve zdejších krajích požehnaně, pokřížovat. Věří, že všechny členy osádky mikrobuse ochrání před jeho únavou Panina Maria a víra. Na benzinové pumpě při čerpání nafty a při placení má na levé ruce omotaný růženec. Jakmile sedne do auta, pouští křesťanské chorální chrámové mužské sbory. Honza, který sedí na sedadle spo-

(hned za Pepíčkem), se ujal role anděla strážného. Tušíme, že má v úmyslu v případě života nebezpečné situace udělat „rybičku“, skočit přes sedadlo po volant a zvrátit směr jízdy. Ori je vojákem z povolání. Naše země je v dobrých rukou.

Asi dvě hodiny trvá ta značně adrenalinová jízda, během níž se nikdo z nás neodvažuje ani na chvíli zadřímnout. Všichni jsme maximálně ve střehu. Už hodinu velice systematicky nabízíme Pepíčkovi, že řízení vezmeme do svých rukou. Pepíček odmítá. Když už skutečně nemůže udržet pozornost a snad i sám získává pocit, že už to nejde dál, k výměně svolí. Usedám za volant, zkusím řazení a řídím mikrobusem s českou poznávací značkou celou noc. Cesta z Budapešti přes Bratislavu až do Brna, důvěrně známá trasa, po které jsme už tolikrát projížděli s Joalisem, když jsme vyráželi na přednášky do maďarské metropole. Všichni v autě usnuli tvrdým spánkem. Včetně Pepíčka Švajnera...

Zůstávají jen čerstvé obrazy a vzpomínky na historii našeho vlastního národa, na kraj, v němž místní ještě důvěrně znají, jak se dělá sýr, ten domácí, vynikající balkánský sýr, za sto korun kilo, z kozího, kravského či ovčího mléka. Kde místní ještě vědí, jak se orá pole, jak se zapráhne do povozu kůň, jak se seje obilí, seká kosou louka, dělají kopy ze sena. Jak se ručně podojí kráva, jak se v chlévě narodí telátko. Jak vypadá čisté noční nebo plné jasných hvězd a kde lze jen tak pozorovat padající hvězdy a vůbec nic si nepřát... Jenom je pozorovat, splynout na chvíli s čarovnou přírodou zdejšího kraje a stát se její součástí.

Text a foto: Ing. Vladimír Jelínek
Obr. mapy: www.google.com



Dnešní díl seriálu je věnován mikroorganismům, které jsou zařazeny k bakteriím, ale svým chováním se podobají spíše virům. Díky své velikosti a díky tomu, že se dokážou množit pouze uvnitř buněk, se dlouho za viry považovaly. Tyto bakterie nejsou schopné si samy vyrábět energii ve formě ATP a kradou ji hostitelským buňkám. Jsou to tedy vnitrobuněční energetičtí parazité. Patří sem chlamydie, které jsou poměrně časté, šíří se mezi lidmi a způsobují celou řadu problémů. Druhou skupinou jsou ricketsie, jejichž hlavním rezervoárem jsou

zvířata, a k přenosu dochází hlavně přes členovce sající krev.

Bakterie – chlamydie a ricketsie

Protože tyto bakterie přežívají pouze intracelulárně a chovají se jinak než běžné bakterie, k jejich likvidaci a odstranění jejich mikrobiálních ložisek je zapotřebí zapojit ještě jinou část imunity než jen protibakteriální imunitu. Díky vnitrobuněčnému přežívání je problematická léčba antibiotiky. Působí na ně menší skupina antibiotik, jsou to spíše chemoterapeutika, která mají celou řadu nežádoucích účinků včetně oslabení vlastní imunity. Díky vývojovému cyklu ve dvou stádiích je třeba také užívat antibiotika delší dobu, což opět pro tělo představuje velkou zátěž. Na internetu koluje celá řada návodů a rad o dlouhodobém užívání kombinací antibiotik, je ale nutné si uvědomit, že je to pro tělo skutečně obrovská zátěž a že velmi rychle po ukončení antibiotické terapie může dojít k opětovné infekci, protože je výrazně oslabena vlastní imunita. Zároveň také při antibiotické terapii dochází ke zvýšenému vzniku mikrobiálních ložisek. Z pohledu mikroorganismu je toto naprosto přirozené, protože pokud v těle panují nepříznivé pod-

mínky pro rozmnožování, raději se ukryjí na bezpečná místa, kam se většinou antibiotika nedostanou, a počkají, až pomine jejich vliv. Pak se začnou opět rozmnožovat. Pro organismus je situace o mnoho horší – v tu chvíli je totiž oslabený. Je tedy velmi důležité vybudovat si zdravou, správně reagující imunitu, aby při styku s infekcí bakterie zlikvidovala a nedovolila jejich namnožení a vznik ložisek.

Pro vnitrobuněčné infekce je velmi významná **buněčná imunita**, kterou řídí okruh sleziny. Pro detoxikaci tohoto okruhu používáme preparáty **VelienDren**, **VelienHelp**. Dále je důležitá **přírozená, nespecifická imunita**, která je prováděna především NK-buňkami a komplementem. Tuto část imunity řídí okruh jater, jeho detoxikaci provádíme preparáty **LiverDren**, **LiverHelp**. Důležitým okruhem při odstraňování ložisek těchto mikroorganismů je okruh srdce, protože místem vzniku ložisek je hlavně endotel cév a kapilár. K detoxikaci tohoto okruhu použijeme preparáty **CorDren**, **CorHelp**, **VasoDren**. Pokud zjistíme zátěž způsobenou těmito mikroorganismy, je třeba řešit



imunitu komplexně a nepodléhat zkratkovitému řešení pouhým podáním příslušných mikrobiálních preparátů.

Řád Chlamydiales – Joalis Chlamydi

Zahrnuje pouze několik druhů bakterií, avšak o co je jich méně, o to jsou důležitější z hlediska lidského zdraví. Chlamydie jsou vnitrobuněční parazité. Mají zvláštní buněčnou stěnu, která neobsahuje peptidoglykany, ale zato velké množství lipidů. Chlamydie se množí v cyklech. V prvním stadiu je **elementární tělísko (ET)**, mimobuněčná infekční částice, není metabolicky aktivní a vstupuje do buňky pomocí fagocytózy nebo endocytózy. Po vniku do buňky zůstává zabalená

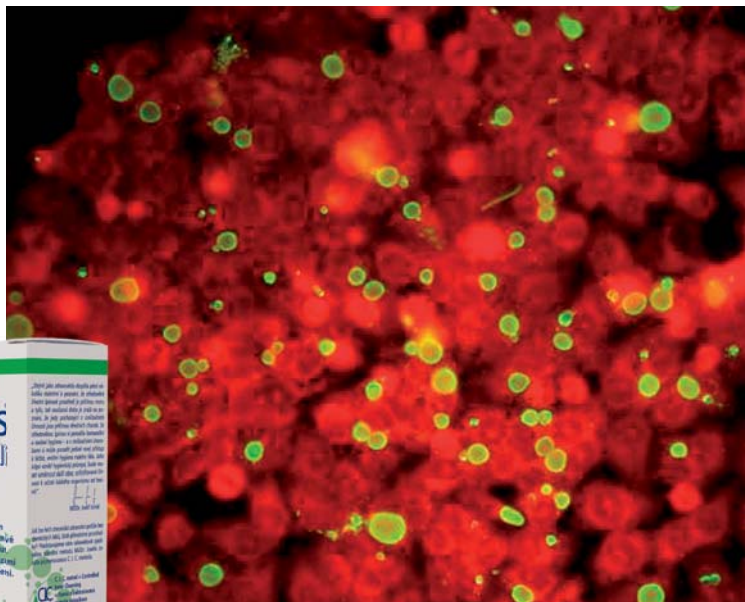
chlamydiemi podporují vznik zánětlivých cytokinů v organismu. Pokud tento stav přetrvává delší dobu, má pro tělo velmi negativní důsledky. Nejenom, že se projevuje únavou, sklony k depresím, apatií, ale může také nastartovat autoimunitní procesy a často také dochází k poškození myelinu (obaly okolo nervů), což se projevuje celou řadou nervových poruch (bolesti, brnění, třas končetin aj.). Napadené

- **Zánět srdečního svalu**
- **Ateroskleróza**
- **Chronická únava**, únavový syndrom, deprese
- **Některé karcinomy**, hlavně gynekologické
- **Konjunktivitida** – záněty očních spojivek

Čeleď Chlamydiaceae

Původně tato čeleď zahrnovala jediný rod, a to **Chlamydie**, kam všechny objevené druhy patřily. Po genomovém upřesnění se čeleď nově rozdělila na dva rody. V některé literatuře však stále přetrvává starší název **Chlamydie** pro všechny příslušníky čeledi.

Rod Chlamydia – nejvýznamnějším druhem z této čeledi je **Chlamydia trachomatis**, který je znám především jako jedno z nejčastějších sexuálně přenosných onemocnění. Je velmi častým původcem urogenitálních zánětů, způsobuje zduření lymfatických uzlin a trachom (chronický zánět spojivek a rohovky). Náklaza nemusí proběhnout pouze sexuálním stykem, poměrně častý přenos je také od matky na děti



Chlamydia pneumoniae

vazivové a svalové buňky jsou chlamydiemi stimulovány ke zvýšené produkci růstového faktoru fibroblastů, což vede k nadměrné produkci extracelulárního kolagenu a vzniká fibroproduktivní zánět neboli zjizvení tkání. To vede ke ztrátě pružnosti. V případě postižení srdce dochází k ischemiím a infarktům. Zjizvení u reprodukčních orgánů vede ke ztrátě plodnosti. U dýchacího systému se změny ve tkáni mohou projevovat jako astma nebo chronická obstrukční choroba. Chlamydie také blokují apoptózu (řízený zánik buňky), a mohou tedy hrát významnou roli při vzniku nádorů. Nebezpečí nastává ve chvíli, kdy jsou například buňky děložního čípku napadeny papillomavirem a chlamydiemi. U dobré imunity při napadení buňky virem nebo rakovinové buňky přijde signál od imunity, aby buňka zanikla apoptózou. Chlamydie tomu ale zabráni, a tím vyvstává riziko jiných infekcí, zvláště virových.

Při jakých problémech využijete preparát Joalis Chlamydi:

- **Urogenitální problémy** – výtoky, neplodnost u mužů i žen, srůsty vejcovodů, bolesti v podbřišku, opakované potraty, předčasné porody, záněty močové trubice, záněty varlat, chlamydie prostaty, ...
- **Dýchací ústrojí** – suchý, dlouhodobý kašel, CHOPN (chronická obstrukční plicní nemoc), astma

(udává se, že cca 15 % dětí ve věku dvou let má chlamydiová ložiska). U dětí se projevuje opakovanými záněty močových cest a neurčitými bolestmi břicha, hlavně v podbřišku. U žen je tato infekce obzvláště nebezpečná, protože může probíhat bez příznaků a postupně napadnout epitel děložního hrdla, dělohu, vejcovody, lymfatický systém, postupovat do břišní dutiny a napadnout vnitřní orgány, například játra, slezinu, střeva, ... Až 70 % srůstů vejcovodů je způsobeno chronickou chlamydiovou infekcí. Tato infekce bývá také jednou z častých příčin předčasného porodu a poporodních komplikací. U mužů způsobuje rovněž celou řadu urogenitálních problémů a postupuje podobným způsobem, velmi často je přenesena do synoviální výstelky kloubů, kde způsobuje záněty.

Ch. suis napadá prasata, neměla by být přenosná na zvířata. *Ch. muridarum* napadá myši, křečky a podobné hlodavce.

Rod Chlamydophila – zahrnuje důležitý druh **Chlamydophila pneumoniae**, který způsobuje asi 20 % zápalů plic. Původně byla tato bakterie přenesena od zvířat, ale postupně se plně adaptovala na člověka. Bohužel často jsou chlamydie považovány pouze za sexuálně přenosnou chorobu, o které se příliš nemluví. Zapomíná se na to, že je to velmi rozšířený problém, protože *Ch. pneumoniae* je přenášena kapénkovou infekcí a stojí za celou řadou problémů, například za problémy dýchací-



ve vakuole, kde je chráněna před zničením, postupně se aktivuje a vzniká metabolicky aktivní retikulární tělísko. V této podobě není infekční a intenzivně se množí, spotřebovává energii a živiny z hostitelské buňky. Po namnožení dojde opět k proměně na ET, dochází k roztržení buňky, protože je přeplněná vzniklými chlamydiemi (počtu až 10 000). Tyto uvolněné ET infikují další buňky v okolí. Někdy dochází k tomu, že hostitelská buňka přežívá a postupně uvolňuje nové a nové ET. Chlamydie vytváří mikrobiální ložiska vznikem tzv. **kryptického tělíska (KT)**, například při nedostatku výživy, při působení antibiotik, chemoterapeutik a dalších léčiv nebo při výskytu určitých cytokinů (informačních molekul imunitního systému). KT přežívají mnoho let uvnitř buněk i mimo ně a většinou pak dojde k jejich aktivaci při stresu nebo snížené imunitě. Chlamydie do organismu vnikají přes urogenitální trakt nebo kapénkovou infekci. Po vniknutí do organismu se ale postupně šíří tkáněmi a napadají hlavně buňky epitelu (výstelka), endotelu (vnitřní výstelka cév a lymfatických cest), vaziva, svalů hladkých i kosterních, dále imunitní buňky (makrofágy, monocyty, B a T lymfocyty), gliové buňky, ...

Mohou způsobit celou řadu rozličných a chronických problémů. Buňky napadené

ho ústrojí. Nejprve napadá epitel dýchacího ústrojí a projevuje se mírnými bolestmi v krku, chraptěním, mírně zvýšenou teplotou, zadní rýmou, chřipkovými příznaky. Zhruba po týdně nastupuje **suchý kašel**, únava, malátnost. Vzniknou-li její mikrobiální ložiska, dochází k bolestem hlavy, tlakům nebo bolestem v oblasti průdušek, plic, dále k velké únavě a celkové vyčerpanosti. Způsobuje záněty dutin a středního ucha. Také vznikají mikrobiální ložiska v endotelu cév. Tato ložiska se mohou podílet na vzniku aterosklerózy, následném porušení aterosklerotických plátů a vzniku cévních mozkových příhod a infarktu myokardu. Způsobují zánět srdečního svalu, záněty dýchacích cest, astma, chronické obstrukční plicní nemoci. Zhoršují rovněž průběh onemocnění nervové soustavy. Velmi často jsou jednou z příčin **chronického únavového syndromu** a vzniku deprese. Druh *Ch. psittaci*, jehož hlavním hostitelem jsou ptáci a někteří savci, může být přenesen na člověka, nejčastěji jsou tímto druhem nakaženi chovatelé ptáků a veterináři. Člověk se nakazí většinou vdechnutím zaschlého trusu ptáků. Dochází postupně k postižení plic, kůže, svalů, jater, sleziny, ... Druh *Ch. abortus* napadá hlavně skot, koně, králíky, morčata, myši prasata. V těhotenství napadá placentu a může dojít k potratu plodu, předčasnému porodu nebo postižení plodu. Způsobuje také záněty a bolesti v oblasti břicha. Je možný přenos na člověka. Druh *Ch. pecorum* byl izolován z ovčí, skotu, koček, prasat. Způsobuje podobné problémy jako *Ch. trachomatis* a *Ch. pneumoniae* u lidí. Na lidi se pravděpodobně nepřenáší. *Ch. caviae* způsobuje oční infekce morčat, myši. *Ch. felis* je celosvětově rozšířena u domácích koček, způsobuje hlavně záněty spojivek, kočičí rýmu a dýchací problémy. Je možný přenos na člověka.

Rád Riccketsiales – Joalis Infodren (Ricketti)

Zahrnuje gramnegativní, velmi malé bakterie různých tvarů, které jsou vnitrobuněčnými, intracelulárními parazity. Kvůli velikosti a přežívání uvnitř buněk byly tyto bakterie dlouho považovány za viry. Většina z nich je přenášena hmyzem sajícím krev od zvířat, hlavně od myši, krys

a jiných hlodavců, lesní zvěře, ale i domácích zvířat. Některé druhy přenáší hlavně klíšťata, jiné komáři, vši, blechy, dokonce i roztoči. Ve střevě těchto členovců dochází k namnožení bakterií a člověk může být nakažen, jakmile mu infikovaný hmyz začne sát krev, případně také kontaktem

„Až 70 % srůstů vejcovodů je způsobeno chronickou chlamydiovou infekcí.“

s výkaly. Stává se, že klíšťata nakažená boreliózou nebo klíšťovou encefalitidou mohou zároveň přenášet tyto bakterie.

Nejčastěji napadají endotelové buňky krevních cév a kapilár, kde způsobují záněty stěn kapilár. Také napadají imunitní buňky, hlavně makrofágy, granulocyty a lymfocyty. Imunitní buňky slouží jako úkryty bakterií, odkud dochází k opětovné infekci. Tyto bakterie byly velkým problémem v minulosti, hlavně při válkách, když byla nedokonalá hygiena a docházelo k jejich přenosu díky blechám a vším. Dnes jsou rozšířeny především v rozvojových zemích, zejména v chudinských čtvrtích. To ale nevylučuje možnost nákazy v populaci, zvláště u cestovatelů nebo lidí pracujících ve volné přírodě.

Preparát **Ricketti** je součástí **NoBacteru** a v odůvodněných případech ho lze objednat v podobě **Joalis Infodren**.

Při jakých problémech využijete preparát Ricketti v kombinaci s dalšími preparáty:

- **Poruchy imunity** (oslabená, nedostatečná imunita)
- **Záněty cév**, červené skvrny na kůži, poruchy mikrocirkulace, otoky, ...
- **Kožní vyrážky**, vředy
- **Bolesti hlavy**, svalů, únava, únavový syndrom, depresivní stavy
- **Záněty ledvin**, plic, jater a dalších vnitřních orgánů

Čeled' Anaplasmataceae

Zahrnuje bakterie způsobující onemocnění nazvané **ehrlichioza**, projevuje se horečkami a příznaky podobnými mononukleóze. Dochází k napadení imunitních buněk, projevy onemocnění se vyskytují v mnoha orgánech, hlavně v kostní dřeni, játrech, plicích.

Rod Anaplasma – nejdůležitější pro člověka je druh **Anaplasma phagocytophilum group**, který způsobuje tzv. **lidskou granulocytární ehrlichiozu (LGE)**. Projevuje se horečkou, únavou, bolestmi hlavy, bolestmi svalů, záněty nosohltanu. Rezervoárem jsou drobní savci, vysoká zvěř, k přenosu dochází klíšťaty. Bakterie napadá buňky imunitního systému, hlavně granulocyty, tvoří v nich vakuoly naplněné těmito bakteriemi. Dochází k poruše imunitních

funkcí a zároveň imunitní buňky v sobě ukrývají ložiska této bakterie. Velmi často dochází k souběžnému přenosu těchto bakterií spolu s boreliózou a klíšťovou encefalitidou.

Rod Ehrlichia – přenáší se klíšťaty, z místa vzniku se šíří lymfatickými a krevními cévami a postupně napadá imunitní buňky, krevní destičky, červené krvinky. Dochází k množení bakterií v těchto buňkách, což se projevuje poruchami imunity, srážlivostí krve, anémií. Dochází k zánětům kůže, vnitřních orgánů, plic, vzniku ložisek v kostní dřeni. Typickými příznaky jsou nevolnost, horečky, bolesti hlavy a svalů. Druh **Ehrlichia chaffeensis** způsobuje tzv. **lidskou monocytární ehrlichiozu (LME)**, dochází hlavně k napadení makrofágů. Často se objevují komplikace v podobě meningoencefalitidy, zánětů ledvin, vysokého krevního tlaku, krvácení do zažívacího traktu. Může být fatální pro osoby s oslabenou imunitou. Druh **Ehrlichia ewingii** je rozšířen u psů a může být přenesen na člověka. Podobně druh **Ehrlichia canis** nezpůsobuje onemocnění jen u psů, ale i u lidí, kde tvoří ložiska v kostní dřeni.

Rod Neorickettsia – pro člověka je patogenní hlavně **Neorickettsia sennetsu**, k nákaze může dojít při konzumaci syrových ryb, pokud jsou ryby napadeny infikovaným parazitem. Bakterie je rozšířena hlavně na Dálném východě a v Japonsku. Způsobuje onemocnění zvané **horečka sennetsu** – dochází k infikování makrofágů a poruchám imunity. Druh **Neorickettsia risticii** způsobuje u koní fatální horečnaté onemocnění, rozšířené hlavně v Americe.

Rod Wolbachia – způsobuje nákazy zvířat

Čeled' Bartonellaceae

Gramnegativní bakterie, přenáší se krev sajícím hmyzem. Tyto bakterie dokážou intracelulárně přežít v erytrocytech (červených krvinkách), výstelkách cév, tvoří ložiska v kostní dřeni a ovlivňují tvorbu cév. Ložiska v červených krvinkách jsou chráněna před imunitou antibiotiky a jsou příčinou periodicky se opakujících příznaků nemoci.

Rod Bartonella (dříve **Rochalimaea**) – obsahuje několik druhů. Druh **Bartonella quintana** byl velkým problémem v 1. světové válce. Způsoboval volýňskou nebo také zákopovou horečku. Přenašečem je veš šatní. Dnes jsou často touto bakterií infikováni bezdomovci, alkoholici, drogově závislí. Infekce se projevuje nejenom periodickou horečkou, ale i neurologickými problémy, bolestmi, záněty srdečního svalu, lymfatických cest, cév. K infekci druhem **Bartonella henselae** dochází nejenom při štípnutí hmyzem, ale také například přes kočičí škrábnutí. Tvoří ložiska v lymfatických cestách (zvětšené uzliny), játrech, slezině, dochází k novotvorbě cév. Na kůži může vzniknout benigní angiomasóza (červená plastická skvrna), ve vnitřních or-





gánech vznikají cysty naplněné krví. Druh *Bartonella bacilliformis* je patogenní jen pro člověka, vyvolává horečku **Oroya**, při které dochází k destrukci červených krvinek a dochází k akutní, těžké anémii, která může skončit i smrtelně. Vytváří ložiska, dochází ke vzniku kožních lézí, uzlíků, vředů. Je rozšířena hlavně v jižní Americe, přenáší se komáry.

Čeled' Coxiellaceae

Rod Coxiella – obsahuje pouze jeden druh, a to *Coxiella burnetii*, který je významnou zoonózou. Nejčastěji k ní dochází vdechnutím bakterií, ohrožení jsou hlavně lidé pracující se zvířaty, řezníci, farmáři a lidé přicházející do styku se zvířecími surovinami. Rezervoárem infekce jsou zejména hlodavci, od nich se nakazí dobytek a další savci. Hlavním přenašečem je klíště. U lidí dochází k nákaze především přímým přenosem od zvířat (od exkrementů, mlékem, kontaktem). Po nákaze bakterie způsobí atypický zápal plic, dále se šíří krví do cílových buněk, jako jsou makrofágy (imunitní buňky) v játrech, vniká do kostní dřeně, sleziny. Často dochází k zánětům srdečního svalu, zánětům jater, meningoencefalitidám.

Čeled' Rickettsiaceae

Jedná se o malé gramnegativní bakterie, jsou to intracelulární parazité. Speciálními mechanismy „kradou“ ATP molekuly (zásoha energie), cukry, aminokyseliny a další životně důležité látky. Jejich přirozeným hostitelem a rezervoárem jsou obratlovci (hlodavci, šelmy), přenáší je roztoči, členovci, hmyz.

Rod Orientia – druh *Orientia* (dříve *Rickettsia*) tsutsugamushi způsobuje tzv. **křovinný tyfus** neboli **japonskou říční horečku**. Projevovala se hlavně za 2. světové

války a během války ve Vietnamu. Nákaza se do těla dostane po kousnutí larvou roztočů (písečné blechy), vyskytují se v oblastech pokrytých křovinami. Při nákaze bakterie vniká do imunitních buněk, množí se v nich. Dochází k poruše mikrocirkulace v kůži (objeví se vyrážka), plicích (zápal plic) a mozku (zánět), objevují se bolesti hlavy.

Rod Rickettsia – malé kokobacily, přežívají intracelulárně (uvnitř buněk). Pronikají do těla po kousnutí hmyzem (klíšata, roztoči, vši, blechy) nebo skrz jejich výkaly. Z místa vstupu, kde dochází k prvnímu pomnožení bakterií, se dále šíří krví. Infikují endotel drobných cév a kapilár kůže, mozku, plic, ledvin a dalších orgánů. Také mo-

ho moře). **Africkou skvrnitou horečku** způsobuje druh *R. Africae*. *R. slovaca* byla poprvé zachycena na Slovensku. Projevuje se horečkou a vředem v místě přisátí klíštěte. Kromě Slovenska se vyskytuje hlavně v Maďarsku a ve Francii. *R. akari* způsobuje tzv. **rickettsiové neštovice**, protože dochází ke vzniku puchýřků. Je přenášena roztoči od myši, dochází k horečce, naběhnutí lymfatických uzlin a rozsáhlé vyrážce až vředům.

Druhá skupina rickettsií způsobuje tzv. **tyfové horečky** a je přenášena blechami nebo šatními vešmi. Přenos je možný z člověka na člověka nebo z drobných hlodavců. Podobně jako u skvrnitých horeček jsou infi-

„Je důležité vybudovat si zdravou, správně reagující imunitu, aby při styku s infekcí bakterie zlikvidovala a nedovolila jejich namnožení a vznik ložisek.“

hou infikovat svalové buňky hladkých svalů. Poruchou endotelu v těle vznikají vyrážky, otoky a poruchy mikrocirkulace tekutin, tím dochází k poruše funkce orgánů, která se projeví poklesem tlaku, bolestmi hlavy, akutním ledvinovým selháním, poruchami dýchání, ...

První skupina těchto kokobacilů způsobuje tzv. skvrnitou horečku. Přenášejí je klíšata. *Rickettsia rickettsii* způsobuje tzv. **horečku skalistých hor**, jsou pro ni typické černě zbarvené vyrážky způsobené poruchou endotelu cév. Druh *R. conori* způsobuje tzv. **středozevní (marseillskou) horečku**, projevuje se vysokou horečkou, bolestmi hlavy, vyrážkou. Rozšířena nejen v oblasti středozevního moře, ale po celé Evropě. *R. mongolotimae* způsobuje tzv. **astrachánskou horečku** (oblast u Kaspického

moře). **Africkou skvrnitou horečku** způsobuje druh *R. Africae*. *R. slovaca* byla poprvé zachycena na Slovensku. Projevuje se horečkou a vředem v místě přisátí klíštěte. Kromě Slovenska se vyskytuje hlavně v Maďarsku a ve Francii. *R. akari* způsobuje tzv. **rickettsiové neštovice**, protože dochází ke vzniku puchýřků. Je přenášena roztoči od myši, dochází k horečce, naběhnutí lymfatických uzlin a rozsáhlé vyrážce až vředům. Druhá skupina rickettsií způsobuje tzv. **tyfové horečky** a je přenášena blechami nebo šatními vešmi. Přenos je možný z člověka na člověka nebo z drobných hlodavců. Podobně jako u skvrnitých horeček jsou infi-

Mgr. Marie Vilánková

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz
www.google.com



Za Priessnitzem a vzděláním aneb Letní škola 2013

Je časně ráno. Nervózně stepuji na zastávce a vyhlížím autobus, který mne poveze z Prahy do Jeseníka, lázeňského městečka, v jehož kouzelné atmosféře se odehrála letošní letní škola.

O letních školách, které byly v minulosti pořádány, mám zevrubné informace. Vím přesně, kde se odehrávaly, co bylo jejich obsahem, kdo z přednášejících vynikal, kdo kladl v diskuzích nejzajímavější otázky, ... Jenže všechny tyto informace jsem sbírala od šťastlivců, kteří se letní školy přímo účastnili. Letos se štěstí usmálo i na mě. Uznejte, že pro člověka, který má rád své povolání, je spojení práce, kultury a zábavy, které letní škola nabízí, záležitost přímo magická.

Před příjezdem na letní školu jsem měla spoustu očekávání a představ....

Například jsem se domnívala, že hotel, v němž budeme ubytováni, se mi stane jediným útočištěm, kde se budu moci zavřít a v klidu pracovat. Omyl. Hotelový pokoj, který jsem sdílela s kolegyní z ECC a její miloučkou dcerkou, mi říkal pane pouze po ránu a pozdě večer. Po zbytek dne jsem se pohybovala v prostředí přednáškového sálu, tamní restaurace, blízkého parku a vychutnávala si každý okamžik.

Předtím, než jsem vyrazila na svou vzdělávací pouť, jsem se zamýšlela nad tím, proč se této akci říká právě letní škola. Po pravdě, pojem „škola“ ve mně vyvolává mírný odpor, takový ten vzdor vůči instituci, v níž se něco musí. Tento dojem mne však opustil záhy po slavnostním zahájení letní školy. Když jsem se rozhlédla po sálu, došlo mi, že letní škola není žádná povinnost, ale pro většinu přítomných je to dovolená spojená s možností něčemu se přiučit a setkat se s lidmi, kteří jsou jim blízcí. A mnohdy nejen oborově. Veselé úsměvy, vřelé pozdravy, tichoučké štěbetání během společných snídaní a pohledy přítomných, v nichž se zrcadlil nehraný zájem a zapálení pro věc, ze mě sejmuly trému, strojenost a strach.

Hned z úvodního večera bylo patrné, že tento ročník letní školy bude nevšední. O příjemné pozdvížení se postaral Ing. Jelínek, který si připravil dramatické pásmo o Vincenzi Priessnitzovi. Další kulturní zážitek čekal na zúčastněné ve středu. Během dramatického představení o Buddho-

vi se sál rozvoněl vonnými tyčinkami a zahálil do svitu svíček. Nesmíme však zapomenout ani na jednu příjemnou tradici. Večírek. Z něj si všichni odnesli široký úsměv na tváři, protancované střevíce, zhýčkané chuťové pohárky a samozřejmě dobrou náladu.

Nutno podotknout, že „vyhodit si z kopytky“ – to si zasloužili i přednášející, i posluchači. Přednáškový program byl totiž bo-



hatý, dalo by se dokonce říct, že náročný. Dopolodní bloky přednášek střídaly bloky odpolední a jedna přednáška večerní. Přednášející se svých témat zhostili se zodpovědností jim vlastní, veškeré prezentace byly připraveny skvěle, a to do všech detailů. Když paní Vilánková mluvila o vesmíru, iluzích a realitě, nešlo nebyť pozorný. Když totiž člověk mluví o něčem, co ho fascinuje, svým zájmem okamžitě nakazí i všechny okolo. A to se paní Vilánkové povedlo. Stejně tak Pavlovi Jakešovi, který povyprávěl o spojení páteře a psychosomatiky. Jeho uvolněný, nenucený vypravěčský styl způsobil, že se poznámkové bloky přítomných hojně plnily poznatky a informacemi, které lze využít nejen v detoxikační praxi, ale i v soukromém životě. Paní Málková, dlouholetá příznivkyně detoxikační metody C. I. C. a také jedna z nejvyhledávanějších terapeutek v praktických blocích jen potvrdila to, co jsme dávno věděli – že se zkrátka vyzná! Přednášky pana Jelínka byly inspirativní a nevšední. Témata, která si pro tuto letní školu vybral, se výrazně dotýkala oblasti, na

kterou dnešní svět zapomíná, dokud se sama nepřipomene – ale pak už bývá většinou pozdě. Tou oblastí je lidská psychika. Dotkli jsme se také detoxikace mozku, vydali se po stopách historie detoxikační medicíny, představili si zevrubně sortiment Joalis, ... Ti aktivnější si navíc každé ráno protáhli tělo a uvolnili mysl díky skvělé rozčvičce pod taktovkou Vítězslava Křesťana. Na snídani potom přicházeli spokojení, nabíť energií a se zdravou barvou ve tvářích.

Letní škola 2013 se skutečně vydařila. A věřte mi, že to nepíšu proto, že se to sluší. Dokonce ani ne proto, abych polichotila přednášejícím a účastníkům. Píšu o svých dojmech a pocitech, které ve mně tato událost zanechala. A ty byly pozitivní. Nejen díky zajímavému harmonogramu přednášek,

úžasným palačinkám, kopňopnému pivu a hýčkání během lázeňských procedur, ale hlavně díky lidem. Bez nich by letní škola neměla žádný smysl. Líbilo se mi pozorovat, jak se všichni schází v přednáškovém sálu a povídají si, jak během společných obědů nikdo nesedí v koutku a sám, jak se někteří teprve nesměle se-

znamují, zatímco jiní, z nichž léta strávená v prostředí detoxikační medicíny udělala přátele, si padají do náruče, bavilo mne číst z tváří přednášejících spokojenost a radost z toho, že jejich úsilí nebylo marné.

Kromě jiného jsem také dostala možnost seznámit se s báječnými kolegyněmi z firmy ECC a cítit se tak v práci zase o něco více „domácky“. Co víc si přát? Snad jen aby se z letní školy stala skálopevná tradice, na kterou se budou všichni těšit jako na skvělou dovolenou a budou si ji užívat plnými doušky – třeba jako tu letošní!

Mgr. Alena Rašková

Na webu joalis.EU v sekci O nás si již brzy budete moci prohlédnout galerii obrázků pořízených na letní škole 2013.

Civilizační choroby se dotýkají všech

Copak zvířata mají civilizační onemocnění? My lidé máme často pocit, že choroby tohoto charakteru se váží pouze k lidem. Neumíme si představit, že cukrovkou, rakovinou a jinými civilizačními chorobami trpí také naši psi, kočky, králíci, koně. Snad naše nedůvěra pramení z toho, že s nimi neumíme „mluvit“, tedy komunikovat tak, jak je nám nejpřirozenější. Proto se těžko vcítíme do jejich problémů. Když děti něco bolí, postěžují si a my to ihned řešíme. Ovšem na problémy u zvířat se většinou přijde až ve chvílích, kdy je na nich VIDÍME. Vidíme, že zvíře kulhá, že má na kůži velký ekzém, je unavené. Zkrátka poznáme, že mu „něco je“. A potom den dva počkáme, jestli se to nezlepší, a teprve poté zajdeme k veterináři. Všichni víme, že ještě nikdy nikomu nepomohlo řešit problémy pozdě. Proto není výjimkou, že se zvíře nedostane k veterináři včas a zvěrolékař je nucen sáhnout po uspávací injekci.



– i zvířat

Zvířecí civilizační choroby jsou bohužel čím dál častější. Říká se, že pes je nejlepší přítel člověka. Kdo psa má, určitě s tímto tvrzením souhlasí. Někdy je až s podivem, jak moc je naše vzájemné psyché provázané. Případy, kdy se nemoc objeví

Nemoc jako důsledek špatné stravy

Organismus velice výrazně, ba dokonce nejvíce zatěžuje nevhodně tepelně zpracovaná strava. Ohřevem nad 50 °C jsou zničeny především **enzymy a vitamíny**. Na-

Nezapomeňte!

Jedním příkladem za všechny může být med, který si mnozí z nás s oblibou přidávají do horkého čaje. Zahřejeme-li med na teplotu vyšší než 40 °C, automaticky ztrácí veškeré vitamíny a enzymy.

u pána a současně u zvířete, nejsou ojedinělé. Neznamená to ale, že když pán trpí cukrovkou, pes ji má také a naopak. Příčiny civilizačních chorob jsou podobné jako u lidí. Jedná se zejména o narušení rovnováhy imunitního systému, který je z 80 % zastoupen ve střevní mikroflóře. Porucha rovnováhy je zapříčiněna nedostatkem stavebních látek a přetěžováním orgánů látkové výměny s následky otravy organismu, poškození jater a ledvin. Mějme na paměti, že játra a ledviny jsou hlavní čistící orgány látkové výměny, které při přetížení omezují své další životně důležité funkce. Následkem bývají například poruchy slinivky břišní, štítné žlázy, reprodukční problémy či jiné hormonální poruchy.

šim miláčkům tak dodáváme vlastně pouze mrtvou stravu. Části složek téměř všech termicky extrudovaných krmiv jsou ohřívány na vysoké teploty a následně při extruzi znovu zahřáty na vysokou teplotu. Hovoříme o teplotě v rozmezí 120–200 °C, přičemž mnohé vitamíny a substance se znehodnocují už při teplotě vyšší než 40 °C! Tělu poté dodáváme vlastně jen bezvýznamné sladidlo. Buď se vitamíny a stopové prvky zničí, nebo jsou vysokými teplotami spečeny, a proto již nejsou biologicky využitelné.

Granulované zdraví

Při výběru granulí čteme, že obsahují minerální látky, vitamíny a další životně dů-

ležité látky. Jak to s těmito látkami doopravdy je? V první řadě je třeba si uvědomit, že se jedná o syntetické neboli umělé vitamíny a minerály. Jejich přínos pro zdraví nelze zcela přesně určit. Jisté však je, že v žádném případě nenahradí vitamíny přírodní. A může dojít ještě k dalšímu problému. Ten nastává ve chvíli, kdy organismus tyto látky sice přijme, ale pro samotnou látkovou výměnu je nedokáže použít. Tyto laciné produkty vyrobené synteticky můžeme přirovnat k potravinám plným obávaných éček. Uvádět množství vitamínů, minerálních látek a stopových prvků obsažených v potravě lze pouze u látek uměle vyrobených, tedy do potravy přidávaných (syntetické látky jsou deklarovány např. jako obsažené vitamíny na 1 kg – vyjádřeno v jednotkách g, mg, IE, G, g, atd.). Protože jsou přírodní vitamíny vázány do přírodní struktury dané potraviny, nelze tím pádem přesně zjistit jejich složení, obsažené množství vitamínů a stopových prvků, poměr vápníku a fosforu a dalších látek.

Moučka, která ničí střeva

Další fakt, který má vliv na špatnou výživu psa nebo kočky, je konzistence extrudovaného krmiva. Již z laického pohledu je vidět, že je tvořeno z velmi jemně namleté moučky. Střevo ho identifikuje jako natrávenou potravu, což má za následek, že nedostane z mozku signál k trávení – proto

je peristaltika střev u zvířete pomalá a dříve nebo později zleniví. Na vnitřních stěnách se vytvoří lepivý hnilobný a kvasící povlak. Samozřejmě, že živiny tímto povlakem hůře prostupují. Navíc se začnou tvořit škodlivé hnilobné bakterie a plísňe. Podávání antiparazitik, antibiotik a synte-

la č e n í příznaků toho, že se uvnitř našeho těla něco děje. Problém se přesune do jiného orgánu. Nejinak je tomu u našich čtyřnohých přátel. A dokud neuděláme ráznou změnu, budeme se my i naši zvířecí přátelé pravděpodobně se svými zdravotními problémy potýkat neustále.

Jak vyčistit střeva?

Hladovkou. Podle stupně a délky trvání příznaků nemoci necháme psa jeden až tři dny bez jídla, podáváme pouze vodu. Trávicí trakt se hladovkou vyprázdní, odpočine si a poté je možný bezproblémový přechod na novou, zdravou výživu. Pro snazší průběh hladovky můžeme podávat zeleninu, ovoce nebo slabý masový či zeleninový vývar. Vše je dobré konzultovat s veterinářem, který se na problémy spojené s výživou zvířete dokáže podívat odborným okem.

tických vitamínů se nejvíce jako ideální volba. Následkem infekce totiž může dojít až ke zkolabování organismu.

Jak vystoupit ze začarovaného kruhu?

Toto vše svědčí o známém rčení: „Jsi tím, co jíš.“ Jak jsme si s našimi miláčky blízcí! Neplatí to snad i u nás? Je to takový začarovaný kruh. Co uděláme my, lidé, když se nám „najednou“ objeví na pokožce vyrážka? Koupíme si speciální krémy, šampony, roztoky, které z a r u č e n ě fungují. Později jdeme na dermatologické testy a pravděpodobně obdržíme lékařský recept na mast s kortikoidy. Toto vše je ale jen p o t-

Řešení se nabízí hned několik. V první řadě musíme **vyčistit střeva** a doplnit potřebné množství dobrých bakterií. Poté přichází na řadu **detoxikace** organismu. Ovšem je tu ještě jedna záležitost, bez níž by detoxikace zdaleka nebyla tak kvalitní a důkladná. Jedná se o **změnu jídelníčku**. Na českém trhu je k dostání velké množství kvalitních krmiv, která podporují zdravý vývoj zvířete. Prostřednictvím veterinárních přípravků Joalis je poté nastolena detoxikace jednotlivých orgánů.

Text: Pavla Machálková

Zdroj: www.kareleben.cz

www.baron.cz, www.selticka.wu.cz

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Novinka: preparát AniMet

Jelikož nemáme snad žádnou techniku, která by umožňovala zvířata vyšetřit, nemůžeme přesně stanovit druhy toxinů, ani tyto toxiny přesně lokalizovat. Proto bylo potřeba k veterinárním preparátům přistupovat jinak než k preparátům lidským a rozdělit organismus zvířete do několika okruhů.

Protože vycházíme z našich znalostí čínské medicíny, která platí nejen pro lidi, ale i pro zvířata, budeme sledovat známých pět okruhů, tedy okruh jater, ledvin, sleziny, srdce a plic. Ke všem těmto okruhům bychom mohli zařadit i stres, který k nim přistupuje. Víme totiž, že právě stres se u zvířat vyskytuje velice často. V našem případě samozřejmě máme na mysli domácí zvířata. Součástí všech našich veterinárních preparátů je tudíž také antistresová složka.

Když už je řeč o stresu, všimněme si, že jsou na tom zvířata podobně jako lidé. Ani některé poruchy, kterými zvířata trpí, se od těch lidských nemusí výrazně lišit. Budeme-li například u člověka detoxikovat metabolické poruchy, totéž uděláme také v případě zvířecího organismu. A právě z toho důvodu byl vyvinut preparát **Joalis AniMet**, který je určen k detoxikaci příčin metabolických poruch. Tímto preparátem se rozšiřuje rejstřík veterinárních preparátů.



Čas ukáže, zda bude potřeba ještě některé jiné preparáty. Dnes už víme, že poměrně častým problémem, s nímž se domácí zvířata potýkají, jsou nezhoubné nádory. Jedná se o velmi speciální problematiku, která zcela jistě bude vyžadovat ještě další preparát. Ale protože s veterinárními preparáty teprve začínáme, musíme postupovat pozvolna, uvážlivě a především sbírat veškeré informace.

Máte-li nějaké poznatky a zkušenosti s preparáty pro zvířata, podělte se s námi i s ostatními. Kdyby to bylo možné a úřady nám takovou formulaci povolily (jako že to možné není), tak bychom na obaly našich preparátů jako jediní na světě mohli napsat „testováno na lidech“. A byla by to pravda, protože v případě veterinárních preparátů vycházíme me ze zkušeností, které máme s člověkem, a přenášíme je do říše domácích zvířecích miláčků.

MUDr. Josef Jonáš

Preparát AniMet bude k dostání během září/lříjna 2013.

O jeho uvedení na trh vás budeme včas informovat.

Je mi 31 let a už čtyři roky jsem bez migrén, které mne sužovaly od mých patnácti let. Ty neuvěřitelně nepříjemné chvíle plné bolesti, nevolnosti a vzteku na celý svět jsou pryč. To vše díky preparátům Joalis. Dovolte mi proto, abych vám ve stručnosti popsala svůj dlouholetý boj o normální život.

Již v pubertě se u mne začaly objevovat první bolesti hlavy. V tu dobu ještě nikdo nepředpokládal, že by se mohlo jednat o klasické záchvaty migrény. „*Mladá holka, to budou hormony. Anebo málo piješ!*“ slyšala jsem řeči starších a zkušenějších. Postupem času se však četnost a hlavně síla migrén zvyšovala. Někdy to bylo opravdu k nesnesení a nezbyvalo, než se v potemnělém pokoji ukrýt před světlem, před zvuky a před lidmi a s dostatečnou zásobou analgetik prostě počkat, až to přejde. Naučila jsem se ale s migrénou žít. Věděla jsem přesně, jaký musím mít denní režim, co nesmím jíst a pít, abych předešla záchvatu. Stejně však migrény přicházely, většinou naprosto neohlášeně a v těch nejmeně vhodných chvílích.

Když jsem nastoupila na univerzitu, migrény jsem měla pravidelně několikrát do měsíce, prakticky každý týden. Někdy mne záchvat vyřadil z běžného života i na dva dny. Sami jistě uznáte, že v takové situaci se příliš úspěšně studovat nedá. Na popud spolužačky jsem navštívila školní lékařku. Měla jsem štěstí, paní doktorka zaujala k mým potížím velice aktivní postoj a okamžitě začala jednat. Absolvovala jsem vyšetření očí, rentgeny páteře, navštívila neurologii a mnoho dalších oddělení specialistů. Ale nikde se nic nenašlo. Nakonec mne přijali do léčení na neurologii a já podstoupila několikaletou léčbu antiepileptiky. Po čtyřech letech nepřetržitého léčení se počet záchvatů ustálil na dvou měsíčně. Dalo by se říct, že to byl úspěch. Příčina však vyřešena nebyla.

V tu dobu jsem se přes známé dozvěděla o metodě řízené a kontrolované detoxikace a rozhodla jsem se ji vyzkoušet. Při první návštěvě u své – dnes již dlouholeté – terapeutky paní Málové mi byly zjištěny toxické zátěže v okruhu jater, sleziny a v nervovém systému. Domluvily jsme se, že první kúra bude zaměřena velice účelně, zkrátka že do té mé migrény pořádně

Pomoc, bolí mě hlava

„štouchneme“. Po prvních pěti dnech užívání preparátů Joalis jsem dostala jeden z nejsilnějších záchvatů vůbec. Ležela jsem doma v ukrutných bolestech, zvracela jsem, nemohla jsem skoro otevřít oči. Tři dlouhé dny trvalo, než bolest hlavy přešla.

Od té chvíle jsem se však začala cítit stále lépe. Souběžně s ústupem migrén se mi zlepšovaly další obtíže vzniklé po operaci slepého střeva. Z mého organismu odcházelo mnoho nečistot a s nimi i různá ložiska. Kdyby mi někdo před detoxikací řekl, co vše může z organismu vyjít, zcela určitě bych mu nevěřila. Dnes už nepochybuji. Četnost a intenzita záchvatů se postupně zmírňovala. To nejlepší však mělo teprve přijít. Největší průlom nastal po využívání preparátu **Mediator**. Asi po čtrnácti dnech užívání jsem opět dostala silný záchvat, ale odezněl stejně rychle, jako začal. Po osmi měsících intenzivního užívání přípravků záchvaty odezněly úplně. Na diagnostiku a kontrolu stavu jsem docházela vždy po šesti týdnech, tedy po využívání jedné detoxikační kúry.

Celkem jsem vybrala šest detoxikačních kúr sestávajících z těchto preparátů:

1. VelienHelp, LiverDren, Cranium, Antimetol, Deuron
2. ColiDren, RespiDren, Lymfatex, Colon, Chlamydi
3. BiliDren, WL Help, Metabex, Metabol, Nodegen
4. Nodegen, Antivir, GynoDren, Regular, Hypotal
5. EmoDren, Vegeton, NeuroDren, MindDren, Vertebra
6. Mediator, Antichemik, Regular, MindHelp, Mezeg

Kdo se s migrénou nikdy nepotkal takzvaně tváří v tvář, zřejmě mě nepochopí. Ale lidí, které tento problém sužuje, je neskutečné množství. Někteří trpí záchvaty pravidelně, jiné migréna navštíví třeba jen jedinkrát za život. Ale vsadte se, že pokud se s touto slečnou být jen jedinkrát utkáte, nikdy na ni nezapomenete. Mrzí mne, že je pořád ještě mezi

lidmi dost těch, kteří detoxikaci nevěří. Mrzí mne to hlavně kvůli nim. I já jsem mohla dál trpět a pomalu se s migrénou sžívat. Ale nechápala jsem, proč bych si měla takto omezovat život. A tak jsem se chytala každé naděje. A jak se říká – naděje umírá poslední. A ta moje díky kapkám Joalis nabrala úplně nový rozměr.

Marika Letková, Praha

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz



Bolí vás hlava?

Pomoc hledejte v přírodě

Bolest hlavy je nenáviděný host, který se se škodolibým úsměvem objeví vždy, když ho nejméně potřebujeme. Uvádí se, že až 25 % světové populace trpí chronickými bolestmi hlavy. A nemáme na mysli pouze migrény, doprovázené nevolnostmi, zvracením a přecitlivělostí na světlo. Bolestmi hlavy trpíme, když jsme napjatí, když máme zablokovanou krční páteř, unavené oči, hlava nás bolívá vinou hormonálních změn, nezdravého životního stylu, nedostatečného pitného režimu... Jsou-li bolesti hlavy vytrvalé, náhlé nebo prudké, je na místě navštívit lékaře. Mnohdy si však za bolest hlavy může člověk sám. A z pohodlnosti jemu vrozené okamžitě sahá po analgetikách. To je ovšem velká chyba. Analgetika sice bolest utlumí, jejich příčin nás však zaručeně nezbaví.

Umění jíst

Vhodně zvolené potraviny dělají s naším organismem divy. Není výjimkou, že spolu se změnou stravovacích návyků přichází také zlepšení zdravotního stavu a zmírnění některých obtíží – bolest hlavy patří k těm nejčastějším. Tak například pravidelná konzumace **česneku** mírně upravuje krevní tlak, prospívá mozkovým tepnám a dokáže také zmírňovat bolesti hlavy. Podobnou službu prokazuje také pravidelná konzumace **ovesných vloček, ořechů a mořských ryb**. Zejména ořechy a mořské ryby je vhodné řadit do jídelníčku co nejčastěji. Obsahují totiž omega-3 mastné kyseliny, které mají pozitivní dopad na cévní systém, zlepšují prokrvení a mohou se tedy stát užitečným pomocníkem v boji s migrénami i jinými druhy bolestí hlavy.

Umění pít

V zásadě by se dalo říct, že na pitném režimu nic tak složitého není. Vždyť i obyčejná sklenice vody leckdy pomůže zastavit počínající bolesti hlavy vyvolané únavou a dehydratací. Některé nápoje však v sobě ukrývají ještě příjemné bonusy. Například čerstvá **máta pepřná**, přidaná do čaje nebo vody (anebo jen tak rozzvýchána v ústech), příjemně osvěží, ochladí a podle nejnovějších výzkumů má údajně také zmírňovat bolesti hlavy podobně jako analgetika. **Dobromysl** to s námi myslí skutečně dobře. K tomu, abychom své zkoušené mysli ulevili od bolesti, pomůže pravidelné popíjení čaje z této byliny. Dobromysl nesmí užívat těhotné a kojící ženy – ty si však mohou bez obav dopřát třeba **heřmáněk**. Tato drobná rostlinka je univerzálním přírodním sedativem a analgetikem. K ní můžeme přiřadit ještě **meduňku**, která se hodí nejen do čajů, ale také do osvěžujících nápojů, sirupů, tinktur nebo třeba ovocných koláčů!

Kouzlo vitaminů a minerálů

Mnohé bolesti hlavy a neurózy jsou způsobeny nadměrným stresem. V takovém případě se vyplatí užívat **vitaminů skupiny B**. **Draslík a hořčík** zase prokazatelně uvolňují stažené cévy a dokážou tlumit křeče a bolesti. Přírodním zdrojem těchto minerálů jsou banány, špenát, růžičková kapusta nebo luštěniny. Je tu ještě jedna látka, která v bolestech hlavy sehrává dů-

ležitou roli. **Sůl**. Ovšem zatímco všechny výše zmíněné vitaminy a minerály bychom měli přijímat v co největší míře, o soli platí opak. Nadměrná konzumace soli má za následek zvýšení krevního tlaku v lebeční dutině – a opakované, „nevysvětlitelné“ bolesti hlavy jsou na světě. Vyhybejte se potravinám s vysokým obsahem soli, jako jsou polotovary, konzervované pokrmy, uzeniny, chipsy apod. Změnu pocítíte za krátký čas.

Tajemství našich babiček

Tyhle milované a kouzlené bytosti nenosily v kabelce „balíček poslední záchrany“, obsahující analgetikum, antihistaminikum, nějaké to sedativum a spoustu dalších „zázraků“, přesto měly v rukávu schované řešení na každický problém. Byly moudré, silné a spjaté s přírodou. Proto je žádné bolesti hlavy z míry nevyváděly. Zmírňovaly je například potíráním spánků **eukalyptovým olejem** nebo obyčejnou francovkou, na čelo přikládaly hadříky namočené do **jablečného octa** nebo **citronové šťávy**, párkrát za den namočily ruce až po lokty do **studené vody**, **chodily vzpřímeně**, nechyběl jim **zdravý vzduch** ani **dostatek pohybu** a na problémy, jimiž my dnes svou hlavu ustavičně zatěžujeme, ony jednoduše neměly ve shluku všech povinností čas.

Umění žít

Na závěr jsme si ponechali umění ze všech nejnepřirozenější, ale – jak se stále častěji ukazuje – také ze všech nejtěžší. Drtivá většina onemocnění se rodí ze stresu, z neschopnosti osvobodit se od zlých myšlenek, ze strachu, z potlačované agrese a nenávisti. Rány, které jsou vidět, se hojí daleko snáze a nezanechávají tolik strašlivých následků jako všechny ty otěže, které nosíme hluboko uvnitř sebe. Najít si každý den čas na uvolnění, sejmout ze sebe křivdy celého světa, dokázat vřele a upřímně oplatit úsměv, to jsou maličkosti, které si ce stojí nemalé úsilí, ale pokud si je osvojíme, budou nás den co den chránit před všemi problémy, jež před námi vyvstanou. Chce to pouze mít pevnou vůli a vytrvat. Jak řekl slavný athénský dramatik a politik Sofoklés: „*Pamatuj, že i ta nejtěžší hodina ve tvém životě má jen šedesát minut*“.

Text: Mgr. Alena Rašková

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Veterinární web dostal nový kabát

Milí čtenáři a příznivci veterinárních preparátů Joalis,

prázdny jsou již za námi. A je to znát. S melancholií v oku se díváme na fotografie z dovolených, na ledničky přibýly pohlednice od známých a každý z nás si přivezl nějaký ten suvenýr.



Děti chodí opět do školy, a pokud nejsou na prvním stupni, tak si troufám tvrdit, že jistě ne s takovou vervou jako v první třídě. Ve vzduchu je cítit vůně babího léta, úroda rajčat vrcholí a jídelní stůl zdobí miska plná hroznového vína a jablek.

Aby pro vás ten „podovolenkový“ návrat do reality nebyl až tak tíživý, rozhodli jsme se připravit vám překvapení, z něhož budete mít určité radost. Je to něco, na co se většina z vás dlouho těšila – a já věřím, že se nám podaří vaše očekávání naplnit a nezklamat.

Náš veterinární web (www.joalisanimal.eu) prošel několika změnami a má zbrusu nový kabát. Největší inovací, která je vidět na první pohled, je změna grafického designu. Zmodernizovali jsme jej a přiblížili více společnému charakteru internetových stránek společnosti Joalis s. r. o. (www.joalis.eu). Jednotlivé sekce jsme se snažili koncipovat co nejpřehledněji, aby lépe navazovaly na konkrétní rubriky. Naleznete zde stávající části, jako jsou například **Poradna**, **Informace o veterinárních preparátech**, **Úvodní slovo MUDr. Jonáše** a další, na které jste již zvyklí.

Z vašich řad, milí příznivci, k nám přilétlo i množství dalších impulzů, které nás inspirovaly k vytvoření nových rubrik. Na webu joalisanimal.eu tak přibyla například sekce s **nejčastějšími otázkami**, v níž najdou noví, ale i stávající uživatelé celou řadu důležitých informací. Víte, kde se dají preparáty Joalis Animal sehnat? Jak dlouho a často preparáty podávat? Pro koho jsou preparáty vhodné? Že ne? Potom je tato rubrika určena právě vám! Další novinkou je zařazení sekce s názvem **Média**. Zde naleznete nejen odkazy na veterinární články uveřejněné v bulletinu Joalis info, ale také odkaz na celý tento časopis. Dále zde budou k mání videa a rozhovory s MUDr. Jonášem a Mgr. Vilánkovou. Vše budeme průběžně aktualizovat.

Na závěr mi ještě dovoluji připomenout, že jsme vytvořili profily na sociálních sítích, kde také můžete sledovat nejaktuálnější zprávy z oblasti detoxikační medicíny podle MUDr. Jonáše a zdravého životního stylu. Sledovat nás můžete na **Twitteru**, **LinkedIn** nebo **Facebooku**. Chcete-li být o všech novinkách informováni s předstihem, neváhejte se přihlásit k odběru newsletterů.

Věřím, že se vám náš zbrusu nový web bude líbit a že všechny novinky, které jsme pro vás připravili, naplní vaše očekávání. Budeme rádi za vaše reakce, ať už na sociálních sítích, nebo na e-mailové adrese info@joalisanimal.eu.

Za sekci Joalis Animal
Pavla Machálková

Kokosový

Nedávno se mi dostala do rukou skleněná dóza s panenským kokosovým olejem v BIO kvalitě. Skepticky jsem si výrobek prohlédla a obočí mi vystřelilo vzhůru. Neměla jsem tušení, proč se mě paní ve stánku s kosmetikou ptá, jestli ráda vařím a jestli už jsem o tom zázraku slyšela, když jsem jí přeci položila tak jednoduchou a jednoznačnou otázku: „Máte něco na suchou kůži?“ Později se však ukázalo, že ta paní dobře věděla, jaký poklad drží v rukou. O blahodárných účincích kokosového oleje by se dala napsat celá kniha...

Pomocník v kuchyni

Panenský kokosový olej je znám především jako potravina. Nutno podotknout, že potravina lahodící našemu organismu. Množstvím vitaminů A, C a E by mohl směle konkurovat některým druhům ovoce. Navíc obsahuje mastné kyseliny, zejména kyselinu laurovou, která tvoří součást mateřského mléka. O její důležitosti a prospěšnosti tedy není pochyb. Kdo nad kokosovým olejem krčí nos, zřejmě ho ještě neochutnal. Vůně kokosu se snoubí s jemnou, nezaměnitelnou chutí exotiky... No řekněte, lze tomu odolat? Kokosový olej využijí nejen milovníci orientálních pokrmů a salátů, které dokáže skvěle dochutit, ale také všichni, kteří si nemohou odpustit smažená jídla. Odolává teplotě až do 200 °C, nepřepaluje se a neprská. Hodí se do masových pokrmů stejně dobře jako třeba do zdravých cereálních snídaní nebo ovocného dortu. Navíc neobsahuje cholesterol a oproti jiným tukům se neusazuje v těle!

Přírodní antibiotikum

Nasyčené mastné kyseliny, kterých je v kokosovém oleji velké množství, obsahují tělu prospěšné antioxidanty. Ty podporují detoxikaci a dokáží dokonce narušovat lipidové membrány nejrozličnějších virů, bakterií a kvasinek. Pravidelné užívání kokosového oleje – dle potřeby buď vnitřně, anebo zevně namísto masti – se ukázalo jako vysoce účinná podpora v boji s ekzémy, kvasinkovými potížemi i vyrážkami nejrozličnějšího původu. Hojivé účinky kokosového oleje ocení také majitelé domácích mazlíčků, jejichž pokožka, zejména ta na tlapkách, je extrémně citlivá, suchá nebo popraskaná.

Olej místo zubní pasty?

V dnešní době, kdy je nabídka zubních past tak obrovská, si jen málokdo umí představit, že by si čistil zuby jinak než právě za pomoci zubní pasty. Naším předkům k ústní hygieně musel postačit prst a nejrozličnější přírodní látky, soli nebo oleje. Ty se ostatně k čištění zubů používají v některých „nevyspělých“ koutech světa dodnes. A my se od lidí, kterým běžně přezdííváme „zaostali“ nebo „přírodní“, máme co učit. Dnešní zubní pasty sice dokáží téměř nemožné, ale jejich

olej

sáhnout po panenském kokosovém oleji a po každém čištění zubů jím po dobu dvou minut potírat zuby a masírovat dásně. Kokosový olej pomůže rychleji zhojit drobné trhlinky v ústní dutině, šetrně bělí sklovinu a dokonce prý dokáže zatočit i s některými bakteriemi, které dutinu ústní rády osidlují. Alespoň takové jsou závěry výzkumu vedeného týmem z *Athlone Institute of Technology* v Irsku. Ten zkoumal schopnost kokosového, rostlinného a olivového oleje inhibovat růst některých bakterií, mezi nimi i bakterie z rodu *streptokoků*. A světe div se, kokosový olej se ukázal jako nadmíru schopný. Jako jediný ve zkoušce obstál.

Náš tip:

Pokud si chcete pochutnat a zároveň udělat i něco pro své zdraví, používejte pouze kokosový olej panenský, tedy lisovaný za studena. Pouze v této podobě si olej zachovává množství vitamínů a prospěšných látek.



V úvodu článku jsme se zmínili o tom, že jednou z velkých předností kokosového oleje je jeho univerzálnost. Na závěr tedy připojujeme výčet některých dalších možností, jak lze tento voňavý přírodní zázrak použít. **Kokosový olej dokáže:**

- Rychleji hojit oděrky a drobná povrchová zranění.
- Zvlhčit pokožku – je ideální náhradou masážních gelů a mastí.
- Omezit lámavost vlasů (v Asii je kokosový olej využíván k pravidelným vlasovým zábalům, které jsou určeny k regulaci jejich nadměrného vypadávání).

- Zklidnit kůži spálenou od sluníčka stejně dobře jako bílý jogurt.

účinek je téměř vždy podpořen vysokou dávkou chemie. Agresivní bělidla, látky, které poškozují sklovinu, ... Skutečně je to přesně ta péče, kterou naše zuby potřebují? Samozřejmě, že není důvod se zubních past a kartáčků zříkat. Kdo však chce své ústní dutině dopřát také zasloužený luxus, může směle

Text: Mgr. Alena Rašková

Zdroj: www.moje-pravdy.cz

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

kalendář akcí

PŘEDNÁŠKY PRO TERAPEUTY (osobní účast)

Přednášky v Praze

datum	čas	název akce	lektor	místo konání	cena
11. 9. 2013	9.30–15.30	Supervize	Marie Dolejšová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	700 Kč
17. 9. 2013	9.30–15.30	Seminář I	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	620 Kč
23. 9. 2013	9.30–15.30	Praktický pracovní seminář: Nerozumím? Nevím jak? Nedaří se. Zeptejte se.	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	750 Kč
1. 10. 2013	9.30–15.30	Seminář II	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	620 Kč

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
2. 10. 2013	9.30–15.30	Seminář I	Marie Dolejšová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	620 Kč
9. 10. 2013	17.00–18.00	Zkouška I. stupně	ECC	online	0 Kč
15. 10. 2013	9.30–15.30	Seminář III	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	1050 Kč
16. 10. 2013	9.30–15.30	Seminář II	Marie Dolejšová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	620 Kč
21. 10. 2013	9.30–15.30	Praktický pracovní seminář: Nerozumím? Nevím jak? Nedaří se. Zeptejte se.	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	750 Kč
23. 10. 2013	9.30–15.30	Seminář I	Ing. Vladimír Jelínek	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	620 Kč
23. 10. 2013	17.00–18.00	Zkouška I. stupně	ECC	online	0 Kč
29. 10. 2013	9.30–15.30	Detoxikační taktika	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	620 Kč
30. 10. 2013	9.30–15.30	Seminář III	Marie Dolejšová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	1050 Kč
6. 11. 2013	9.30–15.30	Seminář II	Ing. Vladimír Jelínek	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	620 Kč
11. 11. 2013	9.30–15.30	Praktický pracovní seminář: Nerozumím? Nevím jak? Nedaří se. Zeptejte se.	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	750 Kč
13. 11. 2013	9.30–15.30	Detoxikační taktika	Marie Dolejšová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	620 Kč
13. 11. 2013	17.00–18.00	Zkouška I. stupně	ECC	online	0 Kč
20. 11. 2013	9.30–15.30	Seminář III	Ing. Vladimír Jelínek	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	1050 Kč
3. 12. 2013	9.30–15.30	Seminář IV	Mgr. Marie Vilánková	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	620 Kč
4. 12. 2013	9.30–15.30	Detoxikační taktika	Ing. Vladimír Jelínek	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	620 Kč
9. 12. 2013	9.30–15.30	Praktický pracovní seminář: Nerozumím? Nevím jak? Nedaří se. Zeptejte se.	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	750 Kč
11. 12. 2013	10.00–12.00	Zkouška II. stupně	ECC	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	310 Kč
11. 12. 2013	13.00–15.00	Zkouška II. stupně	ECC	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	310 Kč

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>
2. 10. 2013	9.00–15.00	Seminář II	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	620 Kč
7. 10. 2013	9.00–15.00	Seminář I	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	620 Kč
9. 10. 2013	17.00–18.00	Zkouška I. stupně	Economy Class Company	online	0 Kč
16. 10. 2013	9.00–15.00	Seminář III	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	1050 Kč
21. 10. 2013	9.00–15.00	Seminář II	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	620 Kč
30. 10. 2013	17.00–18.00	Zkouška I. stupně	Economy Class Company	online	0 Kč
4. 11. 2013	9.00–15.00	Seminář III	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	1050 Kč
18. 11. 2013	9.00–15.00	Detoxikační taktika	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	620 Kč

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
4. 12. 2013	9.30–15.30	Seminář IV	Mgr. Marie Vilánková	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	620 Kč
4. 12. 2013	16.00–18.00	Seminář EAMset	Mgr. Marie Vilánková	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	310 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>
11. 9. 2013	9.30-15.30	Seminář I	Jana Schwarzová	Havlíčkovo nábř. 2728, Ostrava	620 Kč
9. 10. 2013	9.30-15.30	Seminář II	Jana Schwarzová	Havlíčkovo nábř. 2728, Ostrava	620 Kč
23. 10. 2013	17.00-18.00	Zkouška I. stupně	ECC	online	0 Kč
6. 11. 2013	9.30-15.30	Seminář III	Jana Schwarzová	Havlíčkovo nábř. 2728, Ostrava	1050 Kč
27. 11. 2013	9:30 -15:30	Detoxikační taktika	Jana Schwarzová	Havlíčkovo nábř. 2728, Ostrava	620 Kč
11. 12. 2013	10.00-12.00	Zkouška II. stupně	ECC	Havlíčkovo nábř. 2728, Ostrava	310 Kč

Účastníkům vzdělávání v Ostravě doporučujeme Seminář IV absolvovat v Brně dne 4. 12. 2013.

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 – praxe v poradně, etika terapeuta, přístup ke klientovi, jak klást dotazy, využití techniky (EAM set, Salvia, ...). Účastníci musí absolvovat S1, S2 a S3.

Kongresové dny

**Kongresový den detoxikační medicíny v Brně s Mgr. Marií Vilánkovou
a Ing. Vladimírem Jelínkem – 12. 10. 2013**

**Kongresový den detoxikační medicíny v Praze s Mgr. Marií Vilánkovou
a Ing. Vladimírem Jelínkem – 23. 11. 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.

PŘIPRAVUJEME:

Přednáškový den MUDr. Josefa Jonáše v Praze – 19. 10. 2013

Clarion Congress hotel, Freyova 33, Praha 9, kapacita 80–100 osob, cena: 1800 Kč (bez DPH 1500 Kč)

Přednáškový den MUDr. Josefa Jonáše v Bratislavě – 26. 10. 2013

Více informací: MAN-SR s. r. o., e-mail: man-sr@man-sr.sk, tel. +421 557 966 881-2, +421 243 425 939

Přednáškový den MUDr. Josefa Jonáše v Brně – 30. 11. 2013

Hotel Avanti, Brno, kapacita 80–100 lidí, cena: 1800 Kč (bez DPH 1500 Kč)

Informace a přihlášky pro přednáškové dny pořádané v České republice:

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

Program všech akcí bude stejný.

Joalis Streson

– vlídný společník do neklidné doby



Představte si svět, v němž by všechno šlo přesně podle vašich představ. Takový svět by se u každého z nás něčím odlišoval. Jedno by však měly všechny světy společné – neexistoval by v nich pojem „stres“. Tím pádem by odezněla všechna naše trápení a také celá řada takzvaných psychosomatických potíží, které nás sužují právě v důsledku permanentního stresu. Somatizace jsou takové projevy psychiky, které se zrcadlí jako tělesné obtíže, a mohou mít nejružnější podobu.

Preparát Streson je určen k detoxikaci tkání a orgánů, které jsou sevřeny v pomyslném psychickém okovu. Mikrobiální ložiska se z psychicky blokové oblasti nemohou uvolňovat a nedochází ani k následné regeneraci. Veškeré potíže tak mohou brzy přecházet do chronického stadia. Preparát Streson funguje jako pomyslný klíč, který nenásilnou formou zbavuje orgány a tkáně těchto bloků tak, aby mohlo dojít k následnému detoxikačnímu procesu. Navíc také pracuje na uvolňování nevědomých emocionálních obrazů, které na lidský organismus působí vysoce toxicky.

Náš tip

Preparát **Streson**, který je zaměřen na *hippocampus*, část mozku spojovanou právě se stresem, prošel v posledních měsících velice intenzivním vývojem a jeho detoxikační záběr ještě více posílil. Světlo světa spatřily také další preparáty zaměřené na detoxikaci těch částí mozku, které se pojí s nejružnějšími emocemi: **Embase** (strach), **Anxinex** (úzkost), **Egreson** (agrese), **Elemde** (mozková kůra jako celek), **Medulon** (mícha).



Více informací o nových preparátech Joalis naleznete v rubrice Galerie preparátů v bulletinu 4/2013.

K dostání v distribuci ECC.