

**Jak funguje
lidská paměť**

**Téma měsíce:
Trampoty s pamětí**

**Neuroplasticita mozku:
schopnost, která nás posouvá i likviduje**

Milí čtenáři,

také máte pocit, že čas je neúprosný? Ještě nedávno jsme odhazovali svršky a dnes se zimomřivě balíme do kabátů a šátků. Listí hraje všemi barvami, ale na stromech je ho čím dál méně. A než se nadějeme, budou tu Vánoce. Období koled, voňavého cukroví a rodinné pohody. Ale také období nesmírně hektické, zejména v obchodech, kde se „Ježíškové“ snaží nakoupit dárky, jimiž by potěšili své blízké. Já se rok co rok urputně snažím těmto situacím vyhnout, a proto chytře nakupuji dárky již od léta. Má to mnoho výhod. A jednu velkou nevýhodu – časem zapomínám, kam jsem dárky uložila. Já vlastně pořád na něco zapomínám...



Poruchy paměti jsou odjakživa spojovány se stářím. Také jsem si to myslela. Dokud jsme nezačali pracovat na bulletinu s tématem: **Trampoty s pamětí** a všechny ústřední osobnosti, tedy MUDr. Jonáš, Ing. Jelínek a Mgr. Vilánková, mne opět nevyvedly z omylu. Poruchami paměti trpí mladí i staří, ženy i muži, zdraví i nemocní. To, jakou máme paměť, ovlivňuje celá řada faktorů, tedy zdaleka ne pouze náš věk. Kromě stáří má na stav paměti nesmírný vliv především strava, jak se můžete přesvědčit v rubrice **Strava a metabolismus**.

Paměť sídlí v mozku. Mozek je orgán naprosto dokonalý, záladný, nevyzpytatelný a fascinující. V článku o neuroplasticitě mozku se dozvíme, že tento orgán dokáže být naším věrným a oddaným společníkem, ale i nejzákeřnějším nepřítelem – záleží na tom, jak si jej vytrénujeme. A jak jej detoxikujeme. **Detoxikace mozku** je složitá, náročná, ale praktikuje-li se správně, dokáže zázraky, a to nejen s pamětí. Proto jsme se na ni v listopadovém bulletinu zaměřili.

Na závěr mi dovoluete „vypsát se“ z jedné své milé vzpomínky. Jak už jsem zmínila, vždy jsem byla zapomnětlivá. Dokázala jsem v jedné vteřině jít uvařit kávu, abych o pár minut později zalévala vroucí vodou hrneček s čajem. Můj dědeček, kdykoli jsem si postěžovala, jak jsem sklerotická, se na mě zadíval pohledem, v němž se zrcadlila všechna moudrost životem protřelého člověka, a řekl: „Děvče moje, ty jsi ještě mladá na to, abys zapomínala. To není skleróza, to je ještě pořád blbost.“

Tím samozřejmě nechci říct, vážení čtenáři, že všichni lidé, kteří mají problémy s pamětí, by snad měli být... podobně indisponováni. Pouze naznačuji, že za naší zapomnětlivost, roztržitost a zbrkllost nejsou vždy zodpovědné pouze poruchy paměti, ale také chaos, lehkomyšlnost a roztěkanost, která provází životy mnohých z nás...

Alena Rašková
Mgr. Alena Rašková

Citát měsíce:

Jsmo tím, co si pamatujeme. Bez paměti mizíme, přestáváme existovat, naše minulost je vymazána. A přece věnujeme paměti jen málo pozornosti, kromě případů, kdy nás opustí. Děláme strašně málo k jejímu procvičení, živení, posilování a ochraně.

Mark Twain

Paměť a detoxikace

Domníváte se, že paměť je jakési pomyslné úložiště informací, které má své pevné místo? Omyl. Existuje hned několik typů paměti: paměť na čísla, slova, tóny, paměť krátkodobá a dlouhodobá, ...

Ještě v nedávné době se mnozí vědci domnívali, že paměť je uložena v určitých mozkových centrech. Jsou-li tato centra zničena, člověk ztrácí paměť. Jenže chyba lávky. Paměť je pohyblivá a je obtížné ji zničit. Stejně obtížné je ji detoxikovat. Vitalita paměti je totiž závislá na důkladné a pečlivě odvedené detoxikaci mozku, což se v praxi ukazuje jako skutečný oříšek. MUDr. Josef Jonáš napovídá, jak jej rozlousknout.



Když se ozve stáří...

Průměrný věk dožití se dnes pohybuje okolo 75 let u mužů a okolo 80 let u žen. Od roku 1990 máme k dispozici zhruba pět let života navíc. Pět let k tomu, abychom je prožili, jak nejlépe dokážeme. Přesto to mnohým z nás nestačí a dychtivě hledáme elixír dlouhověkosti. Hledají ho obyčejní lidé, lékaři, výzkumní pracovníci, hledají ho vědci. Nakonec však stejně všichni zjistíme, že není tak důležité, jakého věku se dožíváme, ale spíše to, jakým způsobem žijeme...

Neuroplasticita mozku: schopnost, která nás posouvá i likviduje

Mozek je bezpochyby tím nejdokonalejším, nejsložitějším a nejpodivuhodnějším orgánem lidského těla. Právě tady se ukládají informace, které získáváme učením, právě zde sídlí centra naší emocionality, zde mají své místo receptory, které dokáží spouštět bolest... Mozek je rovněž úložištěm paměti. Jak uvádí paní magistra Vilánková: „Mozek je to, co z nás dělá člověka.“ Umožňuje nám spoustu věcí – myslet, pamatovat si, tvořit, komunikovat. Musíme si však dávat velký pozor na to, aby všech svých schopností využíval správně. Aby je nezačal používat proti nám...



Když z nás jídlo dělá starce

Naše strava ovlivňuje mnohé: To, jak se cítíme, jaké máme zažívání, jak dobrou máme imunitu, jak vypadáme, ... V tomto díle se nám strava ukáže v naprosto nečekaném světle. Jako někdo, kdo má schopnost nám ubírat roky. A se stejnou rychlostí a razancí nám je i přidávat.

Nevěříte? Začtete se do článku **Když z nás jídlo dělá starce**. Budete se divit, co všechno procesy stárnutí ovlivňuje.

úvodník	2
téma měsíce: trampoty s pamětí	
Paměť a detoxikace	4
galerie preparátů	
Preparáty pro lepší vitalitu mozku	7
orgány čínské pentagramu	
Detoxikace hlavových nervů	8
MUDr. Jonáš radí	
	11
strava & metabolismus	
Když z nás jídlo dělá starce...	12
napsali jste nám	
Ahoj, Zdraví!	13
mohlo by vás zajímat	
Neuroplasticita mozku: schopnost, která nás posouvá i likviduje	14
pro tělo i duši	
Už mi, lásko, není dvacet aneb Když se ozve stáří	16
cesty ke štěstí	
Jak funguje lidská paměť (Díl první)	18
z říše zvířat	
I zvířata stárnou...	20
Joalis Animal	
Zúčastnili jsme se veterinárních veletrhů	21
mikrobiologie	
Bakterie – sedmá část	22
dotaz měsíce:	
Detoxikace po transplantaci	25
zpravodaj Joalis:	
Detoxikací proti bolesti? Ano!	26
zaujalo nás	
Bilingvní děti budou mít snazší stáří	26
zdraví z přírody	
Bystrý jako rys a silný jako lev? Žádný problém!	27
kalendář akcí	
Připravované akce	29

Bulletin informační a celostní medicíny

6/2013

listopad–prosinec

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.



Paměť je schopnost ukládat, uchovávat a vybavovat informace. Když mě šéfredaktorka pověřila zpracováním článku na téma: *Jak preparáty Joalis mohou ovlivňovat lidskou paměť*, netušila, jaký neřešitelný úkol mi dává. Paměť je celá řada. Člověk může mít dobrou paměť na čísla, na slova, může si velmi dobře pamatovat třeba tóny a reprodukovat zpaměti hudbu či se stát expertem na vůně a pracovat jako míchač vůní ve firmě na parfémy. Také lidé s dobrou chuťovou pamětí mají uplatnění. Ve firmách vyrábějících whisky, koňaky, šampaňské nebo pivo musí být člověk, který si pamatuje, jak chutná ten který výrobek, a dovede jej namíchat.

Typy paměti

Existují lidé s výbornou prostorovou pamětí, pohybovou pamětí,... Zkrátka setkáváme se s mnoha typy paměti. Někteří lidé jsou v této oblasti opravdu dobří, jiní průměrní a každý člověk je v některém druhu paměti podprůměrný. Abychom paměť pochopili, musíme se vyhnout tomu, po čem vědci pátrali dlouhá desetiletí. Domnívali se, že paměť je uložena v určitých mozkových okrcích, a pokud budou tyto okrsky zničeny, odejde s nimi automaticky i to, co v nich bylo uloženo. Teprve po mnoha letech výzkumů vědci zjistili, že tomu tak není. Paměť je totiž rozprostřena do celého mozku a přesouvá se z místa na místo. Jestliže zničíme část mozku, mohou se informace, které tam byly zaznamenány, přesunout do jiné části mozku. Kdybychom se pokusili zničit tu část mozku, o níž si myslíme, že je úložištěm naší paměti, byli bychom zklamáni. Člověk je totiž schopen zapojit jiné mozkové struktury.

Neposedná paměť

Paměť je zkrátka pohyblivá a realizuje se pohybem po nervových buňkách a dráhách mozku. Některá místa ji sice ovlivňují více než jiná, ale to na celé věci nic nemění. Stav naší paměti souvisí s množstvím

neuronů, které můžeme učením aktivovat. Díky němu se zintenzivňuje přenos mezi neurony. Přenos se děje převážně pomocí mediátorů, kterých je několik desítek. Jestliže člověk takto zesílí synapse, tedy spojení mezi dvěma neurony, a účinek mediátorů, pak bude schopen si pamatovat stále více informací. Maxima paměti a maxima využití celého mozku dosahuje člověk kolem třicátého roku života. Pak už síly ubývají a kapacita paměti klesá. I když se dá velmi dobře trénovat, jak dokládají starší generace herců, kteří jsou i ve velmi vysokém věku schopni si nejen vybavit scénáře ke svým dosavadním rolím, ale dokonce učit se stále nové a nové role. Anebo zpěváci, kteří se učí melodiím a textům písníček. Tuto činnost trénují celá léta a za tu dobu si vypracovali velmi účinnou síť neuronů, do níž tyto informace ukládají.

Jak jedí vaše děti?

O tom, kolik neuronů bude vytvořeno, rozhodují určité vlivy už v dětském věku.

Neurofyziologie uvádí, že tvorba neuronů je téměř uzavřena do šesti let věku dítěte. V dalších letech už se pouze propracovává. Jestliže bude mozek dítěte do tohoto věku špatně živěn, vytvoří se menší množství neuronů, které budou schopny realizovat menší množství spojů. Většina pokusů týkajících se této problematiky byla vykonána na zvířatech. Právě na nich vědci sledují, jak probíhají procesy učení a jak je možné tyto procesy ovlivnit. R. Molteni v časopise *Neuroscience* v roce 2002 zveřejnil práci, jejímž obsahem bylo zjišťování mechanismů, jimiž strava typická pro západní industriální civilizaci ovlivňuje strukturu mozku a jeho fungování.

V běžné stravě západních, tzv. civilizovaných států se objevuje velké množství **nasyčených tuků a rafinovaný cukr**. Taková strava se nazývá **HFS** (*high saturated fat and refined sugar*). Zmíněná práce potvrdila, že tato strava může přispívat k mentálnímu chátrání ve stáří a může urychlovat proces demence. Při takové stravě se záro-

Paměť

veň zvyšuje riziko řady nervových onemocnění a poruch spojených se stářím. Způsob, kterým HFS strava snižuje plasticitu neuronů, je regulace tzv. neurotrofního faktoru, což je rozhodující mediátor vitality a fungování neuronů, a jeví se jako nejvýznamnější hráč v dějích týkajících se učení a paměti. Jednoduše řečeno, jíme-li běžnou západní stravu plnou rafinovaných cukrů a nasycených tuků, způsobujeme si chátření svého mozku a rapidně snižujeme mozkovou výkonnost. Jinými pokusy bylo dokázáno, že dětská strava bohatá na rafinované cukry zastavuje tvorbu neuronů, které se v raném dětství vytvářejí, a to dokonce tak zásadním způsobem, že to již není v dalších etapách života možné jakkoli nahradit či změnit¹.

Víme však, že kromě rafinovaných cukrů a nasycených tuků můžeme hovořit i o vlivu **kaseinu** nebo **glutenu**. U některých jedinců totiž v průběhu celého života dochází k ovlivňování nervové činnosti těmito špatně metabolizovanými bílkoviny, které se přeměňují na látky s vysoce toxickým vlivem na mozek. Jen pro příklad: Vyšetřoval jsem šestiletého chlapce, který se nenačil mluvit a nenačil se ani základům lidského chování. Měl jisté potíže

Mozek – sídlo paměti

Věnujme se nyní některým strukturám, které hrají zásadní úlohu v procesu paměti. **Prefrontální kůra telencephala** má na starosti **pracovní paměť**, tedy krátkodobou paměť, ale umožňuje člověku také



Uvádí se, že člověk využívá zhruba pouhých 10 % kapacity mozku, tedy kapacity neurálních spojů. Při vhodném tréninku je prý možné dosáhnout využití až 30 %.



schopnost plánování a procesy učení, které nazýváme **sociální inteligencí**. Další strukturou, která je velmi angažovaná do procesu ukládání informací, jsou **bazální ganglia**, to znamená **corpus amygdaloideum** a **corpus striatum**, dále **mozeček** a velmi zásadní úlohu sehrává struktura zvaná **hippocampus**. Samozřejmě že se nic neobejde bez **mozkové kůry**, především **neocortexu**, do kterého se musí veškeré paměťové záznamy promítat, chtějí-li být realizovány.

V **corpus amygdaloideum** (amygdala), oblasti bazálních ganglií, je uložena emo-

byl schopen se nic učit, nezapamatoval si žádná nová fakta, nedovedl popsat žádné nové události, ale věci týkající se starých záležitostí interpretovat dokázal. Hovoříme-li o **krátkodobé paměti** (odehrává se především ve zmíněné prefrontální kůře), jedná se o vteřiny, maximálně minuty.

Hovoříme-li o **dlouhodobé paměti** (je uložena v dalších strukturách), máme na mysli hodiny, roky, vlastně celý život.

Každý typický neuron (nervová buňka) tvoří tisíce synapsí. Na těchto synapsích dochází ke zmíněným přechodům. Právě tato síť neuronů, propojených na různé oblasti v mozku, je základem paměti. Opakujeme-li informaci, aktivujeme synapse, kde se zesiluje jejich fungování, až se natolik zautomatizuje, že pak v dalších etapách života slouží jako úložiště informací, které si můžeme vybavit. Při pokusech prováděných na zvířatech byla tato zvířata trénována v různých úlohách. Následně jim byly chirurgicky odejmuty části mozku. Vědci samozřejmě doufali, že tak přijdou na to, kde jsou určité informace uloženy. Věřili, že informace uchovávají částice nazývané **engramy**. Bohužel se nikdy nepříšlo na to, kde přesně jsou informace uloženy, kde jsou ona sídla paměti. Bádání skončila závěrem, že čím větší část mozku byla odebrána, tím rozsáhlejší byly poruchy paměti, avšak bez ohledu na to, o kterou část mozku se jednalo.

& detoxikace

i s epilepsií. Vyšetřením bylo zjištěno, že trpí intolerancí na kasein, který požíval v kravském mléce již od čtvrtého měsíce života. Matka chlapce byla celé těhotenství v těžkém stresu, protože se rozváděla, a to pro ni bylo – při životě na malé vesnici – velmi obtížné. Opuštěný manžel se navíc intenzivně snažil ženě pomstít. Tento stres vysílaný přes játra působil na chlapce ještě v prenatálním vývoji a později vyústil v intoleranci kaseinu a v poškození mozku. Na mozek pak velmi intenzivně působilo jak očkování, tak léky, které chlapec dostával proti epilepsii. Stručně řečeno strava ovlivňuje naši paměť, a to jak v dětství, tak v dospělosti a ve stáří.

cionální paměť, která je pro člověka velice důležitá. Emoce tedy hrají zásadní úlohu jak v procesu ukládání paměti, tak ve výbavnosti. V bazálních gangliích nacházíme i výše zmíněný **corpus striatum**, kde je uložena rovněž **část emocionální paměti** a zároveň **motorická paměť**. Poškozením tohoto místa vzniká obávaná **Parkinsonova choroba**. V procesu učení, jak motorického typu, tak emocionálního typu či kognitivního učení (poznávacího), se zapojují různé oblasti, a to oblast bazálních ganglií, mozečku, **substantia nigra** a především **hippocampus**, kde je uložena **schopnost pro kognitivní typy paměti**, jinak řečeno paměť poznávací a hodnotící. V různých odborných pracích je zmiňován pacient, který přišel o **hippocampus** a ne-

Vysoká škola detoxikace

Co z toho vyplývá pro naše detoxikační postupy? Především fakt, že detoxikace paměti je záležitost nadmíru složitá. Nemůžeme totiž našim terapeutům říct: „*Soustředte se na tuto oblast mozku, tam je uložena paměť, tuto oblast detoxikujte.*“ Současnou vědu paměť zajímá především kvůli zkoumání důsledků po operacích mozku, nádorech, úrazech a podobných destruktivních procesech. Samozřejmě že vědce také zajímá, jaký děj startuje procesy ukládání tzv. **β-amyloidu** do buněk mozkové kůry. **β-amyloid** je považován za jeden ze základů vzniku **Alzheimerovy demence**. Detoxikace mozku musí probíhat jako celek, není možné označit žádné konkrétní oblasti za naprosto dominantní.

¹ Více informací o škodlivých účincích cukru na lidský organismus naleznete v knize **Zdraví v ohrožení**, jejímiž autory jsou MUDr. Josef Jonáš a Jiří Kuchař. K dostání v distribuci ECC a knihkupectvích.

Provádíme-li detoxikaci mozku podle pravidel celostní medicíny a pravidel detoxikace Joalis, víme, že mozek je z určité části živěn informací z jednotlivých orgánů. Myslím tím pět mateřských orgánů. Jestliže dochází ke zkrácení této informace, k její blokádě, nebo naopak k nepřiměřené intenzitě, porucha mozku a jeho

Mozkovou kůru detoxikuje **Elemde** a **frontální laloky** preparát **Cranium**. Pro **mozeček** máme preparát **Cortex**. Tyto preparáty ovlivňují existenci mikrobiálních ložisek v mozku. Nezapomínejme však, že existují i jiné toxiny. O metabolických toxinech již byla řeč. Zmínit se musíme ještě o organických toxinech, tedy převážně

činnosti. Samozřejmě na úrovni své výbavy a tréninku. Výbavou míníme počet aktivovaných neuronů, který je v lidském mozku velice malý. Uvádí se, že člověk využívá zhruba pouhých 10 % kapacity mozku, tedy kapacity neurálních spojů. Při vhodném tréninku je prý možné dosáhnout využití až 30 %. To je samozřejmě velice zásadní rozdíl.

Detoxikace mozku musí probíhat jako celek, není možné označit žádné konkrétní oblasti za naprosto dominantní.

činnosti na sebe nenechají dlouho čekat. Základem udržení dobré paměti proto bude kromě kvalitní stravy také **detoxikace pěti základních orgánů**. Podle našich zkušeností mají játra vliv na největší část mozku. To však neznamená, že můžeme opomenout vliv sleziny, ledvin, srdce či plic. Každý z těchto orgánů ovlivňuje některou část mozku. Vezmeme si jenom nejznámější mozkový mediátor serotonin, který je především ovlivňován energií plic a jehož porucha je hlavní příčinou stavu zvaného **deprese**. Při tomto stavu klesá intelektová výkonnost o jedno až dvě pásma inteligenční škály. A máme zde vliv plic. Stejně můžeme probrat i jiné orgány. Čiňané například dávali rozum do souvislosti s energií srdce. Existují však i orgány a části mozku, které nepodléhají zmíněným pěti orgánům. K těmto výjimečným orgánům řadíme **hippocampus** a **amygdalu**. Žijí jakýmsi samostatným životem. Je to nepochopitelné, ale je tomu tak. Detoxikaci tedy musíme provádět cíleně na tyto orgány, na něž jsou zaměřeny dva preparáty, a to **Streson (hippocampus)** a **Emoce (bazální ganglia)**.



o mykotoxinech, ale také o anorganických toxinech, o chemii; a to se týká zejména léků na nervový systém, narkotik a pochopitelně i drog. Emocionální toxiny ovlivňují jak ukládání informací, tak samozřejmě i výbavnost. Proto je mozek, emocionálně detoxikovaný preparáty **Emoce** a **Streson**, případně **Depreson** a **Fatig**, schopen lepší

Těm, kdo chtějí, aby jejich dítě mělo dobrou paměť, doporučuji následovné: Od narození věnujte velikou pozornost výživě dítěte a pamatujte, že vy máte vliv na to, co dítě jí. Podléhat chutím a vlastním představám o tom, co je chuťově dobré, pro dítě často znamená sesup do nižších pater lidské společnosti.

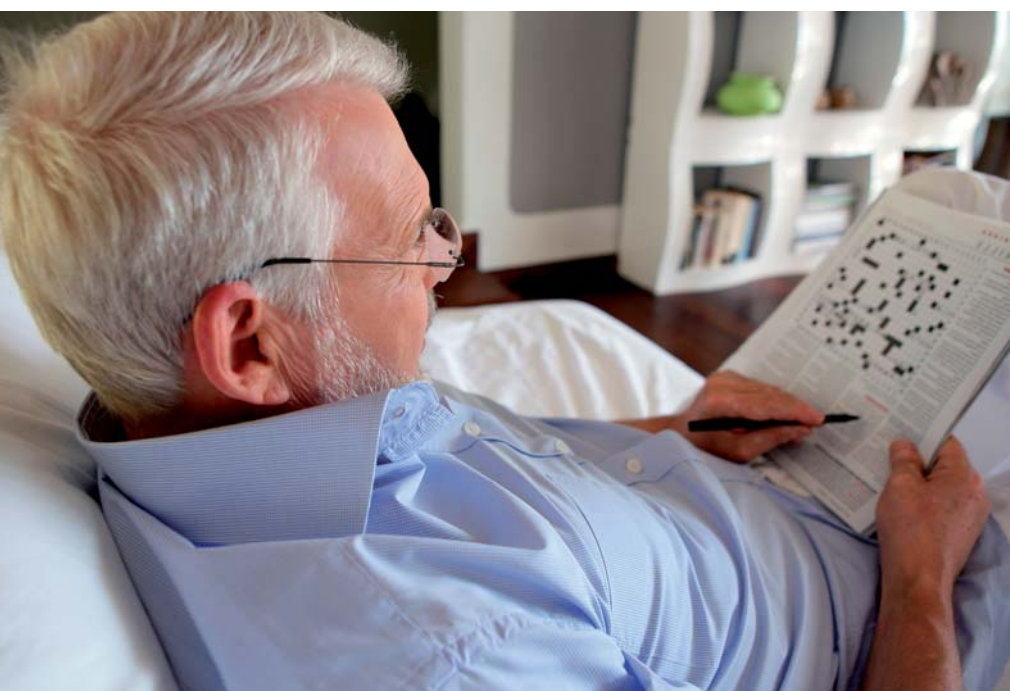
Dnešní názory na trénink mozku dítěte se od dřívějších názorů liší. Procesy učení a tréninku dnes ve špičkových pedagogických zařízeních probíhají již od čtvrtého roku. Někteří lidé říkají, že o úrovni, jaké člověk dosáhne, se rozhoduje již ve velmi raném mládí, mnohdy již v předškolním a raném školním věku. Nesnižujte proto plasticitu neuronů a nesnižujte neurogenní faktory v mozku nevhodnou stravou, tedy rafinovanými cukry a živočišnými tuky. Dejte také pozor na to, aby vaše dítě netrpělo metabolickou poruchou na některou potravinu.

Trénujte – mozek vám to vrátí

Nejen v dětském věku, ale celý život mozek trénujte, odvděčí se vám stále se zlepšující činností neuronových synapsí a do sítě svého mozku budete moci ukládat nové a nové informace, a to do vysokého věku. Detoxikujte svůj mozek od anorganických, organických toxinů i mikrobiálních ložisek. A jako v případě čehokoli, co se týká zdraví, snažte se co nejvíce eliminovat stres. Většina lidí, kteří si stěžují na zhoršující se paměť, trpí v podstatě emocionálními poruchami **hippocampu** a bazálních ganglií. Všem těmto oblastem tedy věnujte při detoxikaci velkou pozornost. Správně detoxikovaný mozek se vám odvděčí nástupem příjemných pocitů a radosti ze života, ale také schopností pracovat. Tato schopnost ve vás bude vzbuzovat nadšení a pocit štěstí. Možná, že v mládí jsou zajímavější věci než práce, ale ve středním a vyšším věku se může právě práce stát dominující radostí. Pečujte o svůj mozek pečlivě a důkladně a nevynechejte žádnou oblast. Proč? Třeba proto, aby se vám jednou nestalo to co mému příteli v mládí, když se začal dvořit jistě dívce. Po chvíli nechápavých pohledů mu sdělila: „Jirko, ale my už jsme spolu chodili.“

MUDr. Josef Jonáš

Ilustrační foto: shutterstock.com



Preparáty pro lepší vitalitu mozku

Pro paměť, její zlepšování, eventuálně pro prevenci úbytku paměti nemáme žádné speciální preparáty. Touto problematikou se zabývali již mudrci ve staré čínské civilizaci. Pro císaře byly připraveny preparáty udržující mozek v dobré kondici. Byly to především preparáty a tinktury obsahující ginkgo bilobu a jinan dvoulaločný, kterému se mimochodem daří velmi dobře i v našich podmínkách. Tyto byliny zvyšují prokrvení mozku, čímž mu zajišťují dobrý přísun kyslíku a živin v buňkách.

kdy však nezapomínejme na to, že tento preparát nemůže stát samostatně! Také preparát **Cranium**, určený pro mozkové laloky, nemůže být podáván samostatně. Je to preparát závislý na očistění mateřských orgánů, především jater. Podáváním těchto preparátů samostatně (včetně preparátu **Cortex**), bez podpory mateřských orgánů, dělá většina terapeutů zásadní chybu, již zbavuje tyto preparáty jejich účinku.

Císařovi lékaři se snažili především ovlivňovat jídelníček svého pána a rovněž se starali o koloběh energií v jeho organismu, k jehož udržení vymýšleli různá cvičení, masáže a akupunkturu. Těchto zásad bychom se měli držet dodnes, pokud si chceme udržet dobrou činnost mozku až do stáří.

Jak už jsme zmínili, respektive jak to zmiňovali již naši předkové, kromě stravy je pro náš mozek podstatná také energie, která do něj proudí z pěti základních orgánů. I v těchto orgánech se však energie vytváří z jídla a vzduchu, přičemž je syčena informacemi, které vycházejí z našeho emocionálního světa. Bohužel ze světa, který je uložen v nevědomí a který můžeme svým vědomím jen málo ovlivňovat. Setkal jsem se s mladou ženou (35 let), která měla celou řadu zdravotních potíží a která na můj dotaz, zda se cítí psychicky v dobré kondici, či nikoliv, odpověděla, že se cítí být psychicky silná. Přestože je velmi citlivá na stres a mnoho věcí ji rozhází, udržuje si dobrou psychickou kondici a na okolí působí jako vyrovnaný člověk. V tomto případě žena pletla dohromady to, co se odehrává uvnitř, a jakým způsobem je ona schopna zevní projevy ovládat. Silná osobnost nemusí dát nic najevo, ale uvnitř ji emocionální problémy budou postupně rozkládat.

Proto k základním pěti preparátům, kterými jsou **LiverDren**, **UrinoDren**, **VeliDren**, **CorDren** a **RespiDren**, přidáváme



emocionální preparáty **Streson** a **Emoce**, od kterých budeme očekávat emocionální pomoc. Tu však najdeme již ve zmíněných pěti preparátech, protože každý z těchto orgánů disponuje svou emocionální charakteristikou. Teprve po tomto základě můžeme podat další mozkové preparáty, jako jsou **Cranium**, **Elemdre**, **Cortex**. Nesmíme zapomenout také na **Mezeg**, protože gliové buňky jsou sice pouze buňkami podpůrnými, ale ovlivňují chování neuronů a ukládají důležité látky pro jejich činnost. **Mezeg** je tedy významným podpůrným preparátem pro fungování celého mozku a zvláště v některých situacích, například po očkování, může sehrát zásadní úlohu. Nakonec to, že se setkáváme se zhoubnými mozkovými nádory, např. astrocytome, svědčí o tom, že v gliových buňkách se ukládají toxiny, které mají dokonce škodlivý vliv na geny.

Od preparátu **Elemdre** budeme očekávat, že nás zbaví ložisek v mozkové kůře. Ni-

Bez pomoci energie základních orgánů totiž nemají schopnost trvale očistit příslušné struktury. Nebude-li jejich užívání podpořeno preparátem na očistění mateřského orgánu, jejich účinek nebude buď vůbec žádný, anebo pouze dočasný.

Hovoříme-li o očistě mozku a následněmu navrácení vitality, neměli bychom zapomínat na mykotoxiny. Ty jsou velmi silným jaterním jedem a jedem způsobujícím genetické mutace. Navíc také jedem nervovým. Při jejich přítomnosti v mozku se výrazně zhoršuje mozková činnost. Proto budou velmi důležité rovněž preparáty **PEESDren** a **EviDren**. Ani tyto preparáty nepodáváme samostatně a jako první, ale až po očistění základních orgánů. Očistit mozek bývá velmi obtížné. Vždy je to daleko složitější záležitost než detoxikace ostatních částí organismu. Naučit se pátrat v mozku pomocí diagnostických EAV přístrojů a EAM programu lze považovat za vysokou školu detoxikace.

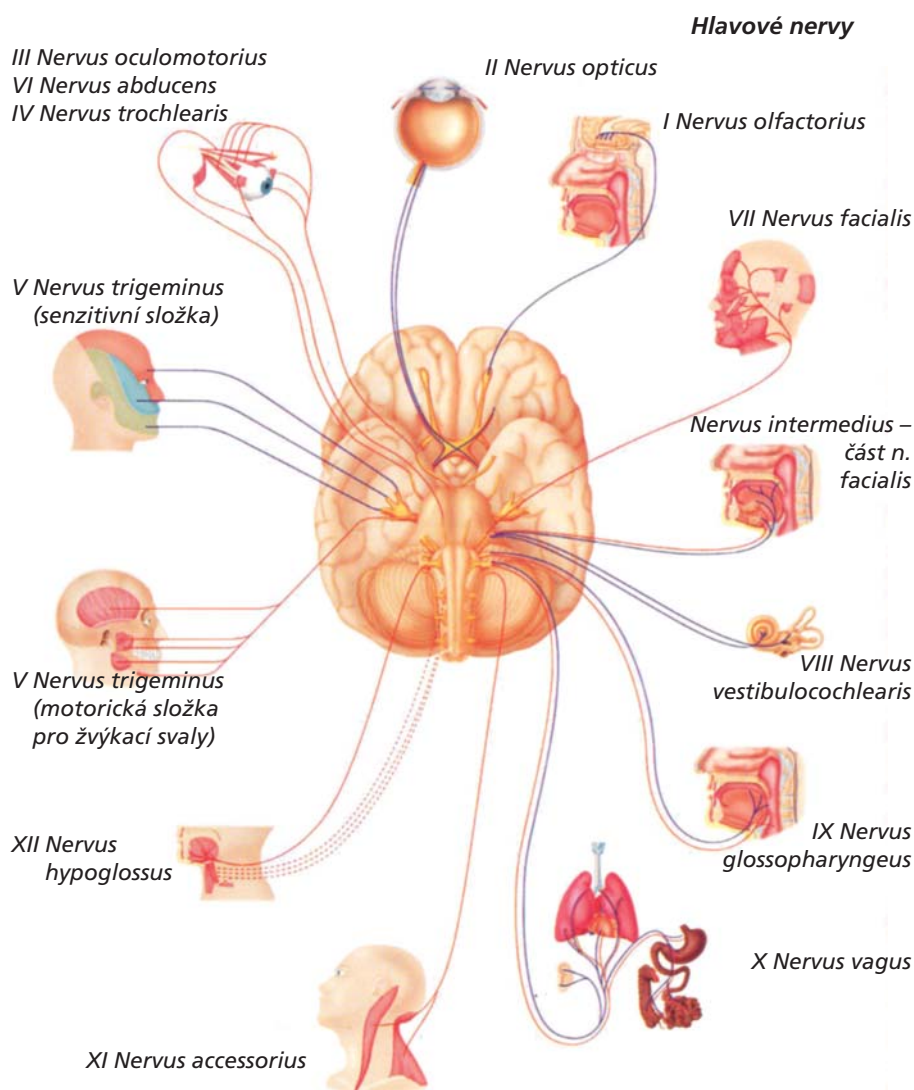
MUDr. Josef Jonáš



Do dnešního dílu seriálu o detoxikaci nervového systému jsme si pro pozorné čtenáře bulletinu informační medicíny připravili kapitolu o detoxikaci hlavových nervů. Jsem přesvědčený o tom, že podrobná znalost nervového systému a všech jeho částí přispěje každému terapeutovi k lepšímu stanovení diagnózy a příčiny obtíží klienta a že bude také schopen pozorovat určité konkrétní procesy spojené s regenerací tkání během detoxikačních kúr.



Detoxikace hlavových nervů



V lidském těle najdeme dvanáct párů hlavových nervů (kromě nervu bloudivého – *nervus vagus*). Zajišťují citlivost pokožky hlavy, zejména z přední strany, citlivost sliznic dutin, jazyka, umožňují vnímání smysly, mimiku obličeje při nejrůznějších emocionálních stavech, základní pohyby hlavy, zajišťující reakce na hrozící nebezpečí, jako je třeba pád předmětů z výšky na zem.

Hlavové nervy začínají v **mozkovém kmene**, jehož detoxikaci jsme zmiňovali v článku Detoxikace míchy a prodloužené míchy (bulletin Joalis info 3/2013). Detoxikace mozkového kmene je tedy s detoxikací hlavových nervů nerozlučně spjata, protože právě v mozkovém kmene hlavové nervy začínají (motorické), anebo končí (senzorické) v tzv. **jádrech hlavových nervů**, která jsou tvořena nakupením nervové tkáně do shluků.

Hlavové nervy se vyznačují různými délkami. Některé jsou krátké, jiné naopak patří k nejdelším krátkým v lidském těle; například vagový nerv.

Dle zvyklostí anatomie se řadí spíše k **perifernímu nervovému systému**, protože je lze do značné míry řídit lidskou vůlí. Ve skutečnosti jsou některé nervy tzv. smíšené. V jejich nervových svazcích vedoucích „z“ nebo „do“ mozkového kmene nalézáme jak nervy motorické a senzorické, tak nervy útrobní (vegetativní), řídící činnost nejrůznějších orgánů či menších tkání nebo žláz pod vědomím člověka. Právě znalost složení jednotlivých svazků se může často hodit pro diagnostiku, neboť jednotlivé nervy svou aktivitou ovlivňují další nervy, a to ty, které vedou souběžně s nimi v téže svazku, čímž je burcuje k činnosti.

Něco podobného jsme popisovali v článku Detoxikace periferního nervového systému (bulletin Joalis info 4/2013) v odstavci pojednávajícím o tzv. Headových zónách.

Hlavové nervy se vzájemně ovlivňují a předávají si signály prostřednictvím jakýchsi „přepojek“ na různých úrovních mozku. Tak například v okamžiku vnímání prudkého zvuku (třeba výstřelu nebo pádu těžkého předmětu) se ihned aktivuje záchranný systém a předává signál k roztažení zorniček, přikrčení hlavy a následně stažení celého organismu. Toto se děje na úrovni **podvědomí**. Dodejme, že lidé mají různé prahové hodnoty pro vnímání těchto hrožících nebezpečí v podobě zvuku, který je hodnocen podprahově před rozumovou úvahou, jež opravuje první výjem a hledá následně nějaké racionální řešení situace... ale na stejné úrovni **vnímání zvuku**: Jak mohou být někteří lidé jiným lidem protivní tím, jak neustále mluví, často hlasem, který je velmi výrazný, specifický? Druhý člověk, posluchač, který není vybaven dostatečným obranným mechanismem a byl v dětství zvyklý *poslouchat* autoritu, se v okamžiku setkání s takto upovídaným člověkem *uzamkne* a jedná stejně jako při hrožícím nebezpečí – přikrčí hlavu a stáhne trapézové svaly prostřednictvím motorických vláken XI. hlavového nervu (přídavný nerv – *nervus accessorius*). Kdybychom se na strukturu a místa působení přídavného nervu podívali podrobněji, zjistili bychom, že tento nerv také inervuje svaly hltanu a hrtanu. To znamená, že člověk, který je uzamčený v „*poslouchání*“ druhých, systematicky a průběžně – působením svých vlastních nervů – stahuje svaly hrtanu, tudíž není schopen ani promluvit a odporovat mluvícímu člověku.

Pro detoxikaci hlavových nervů platí zcela stejné zásady, jaké byly popsány v úvodní kapitole seriálu o nervovém systému. Ještě letmo zopakujeme, že důležitá je detoxikace všech ostatních mozkových struktur, a to kvůli vzájemnému ovlivňování mozkových tkání. Zde jsou možnosti – a kdo může, tak je bude vyměřovat: **Joalis MindHelp, MindDren, Cranium, NeuroDren, Cortex, Hypotal, EmoDren, Medulon, Fornex, Anxinet, Egreson**.

Dále je třeba věnovat se zejména **toxickým kovům**, kapitole, která je mnohými terapeuty možná opomíjená – snad v důsledku upozadění před infekčními ložisky. Problematika toxických kovů je z hlediska detoxikace velice důležitá a nepřehlédnutelná a hlavně stále živá, protože toxické kovy se i přes veškeré snahy ekologických aktivit v rámci Evropské Unie v životním prostředí neustále vyskytují. Nejdůležitější je detoxikace od olova a rtuti (**Antimetal Hg, Antimetal Pb** či souhrnný **Joalis Antimetal**).

Další důležitou oblast představují tzv. **neuroinfekce**, které po svém vniknutí do organismu (často přímo do struktur ner-

vového systému) začínají okamžitě tvořit obávaná a námi v tolika pádech skloňovaná infekční ložiska. K nejdůležitějším patří: borelióza (**Joalis Spirobor**), herpesové viry (**Joalis Herpeson** či **Antivex**), virus klíšťové encefalitidy, často jako důsledek po očkování (**Joalis FSME, Joalis Deimun Aktiv**). Na závěr tohoto odstavce doplníme, že imunita proti virovým infekcím souvisí podle čínského pentagramu se *slezinou*. Nutným pomocníkem při zvládnání virových infekcí je proto preparát **Joalis VelienHelp** či **Joalis VelienDren**. Samozřejmě nesmíme opomenout ani základní imunitní preparát **Joalis Imun**.

Pro někoho může být zajímavou informací, že při akutní klíšťové encefalitidě dochází ke ztuhnutí svalů krku a šíje. V literatuře se setkáme s názorem, že tento stav je vlastně přirozenou obranou organismu, tedy „aby se hlava příliš nepohybovala“ a nebrzdily se tak imunitní reakce organismu.

Nyní si projdeme jednotlivé hlavové nervy podle pořadí, jaké jim bylo stanoveno anatomii v západním světě:

I Čichový nerv – nervus olfactorius

Je to senzorický nerv. Přenáší čichové informace do mozku. Jeho vlákna začínají v čichové sliznici nosu, která se nachází

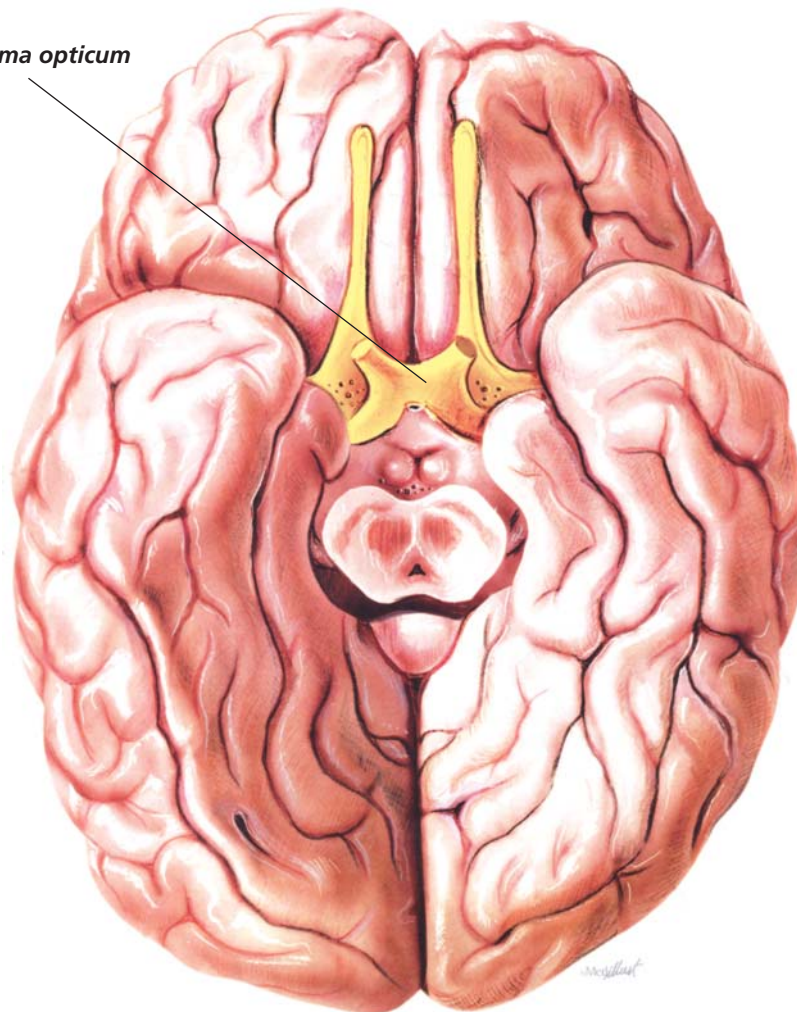
v horní části nosní dutiny – *sinus maxillaris*. „Čichové pole“ o velikosti asi jeden centimetr čtvereční je doslova poseto čichovými čidly, kódovanými genomem. V lidském genomu se nachází okolo jednoho tisíce „naprogramovaných“ čichových čidel. Ve skutečnosti jich člověk využívá pouze okolo dvou set. Každé čidlo je schopno detekovat a v podobě nervového vzruchu právě prostřednictvím čichového nervu předat mozku signál, že se v okolí nacházejí určité pachové stopy, vůně, feromony, jejichž molekuly na tato čidla dopadly. Zvířata jsou schopna zachycovat pachové stopy po větru až na vzdálenosti desítek kilometrů – řada instinktů je právě čichové povahy.

Čichový nerv přivádí informace do čelního laloku, kde se také utváří lidská vůle a psychosociální zařazení člověka. Po prodělané chřipce se například čichová dráha může porušit, chřipkový virus může proniknout čichovým polem do čichového nervu a šířit se dále do mozku. V tomto případě bychom použili kombinaci preparátů **Joalis RespiHelp, Joalis Grippeviry** a **Joalis Cortex**.

II Optický nerv – nervus opticus

Je opět čistě senzorickým nervem a přináší informace ze světelných čidel ze zadní

Chiasma opticum



části oka – ze sítnice. Původně se vyvinul z *diencephala* – limbického systému = emocionálního mozku. Ze sítnice vedou dva optické nervy; jeden z pravé poloviny, druhý z levé poloviny. Z obou očí jsou to tedy celkem čtyři nervy, které vedou vizuální informaci. Dva z těchto nervů se v mozku křížují v místě, které je nazýváno jako *chiasma opticum*, a směřují do protilehlých oblastí mozku. *Chiasma opticum* se nachází v blízkosti tureckého sedla, kostěné dutiny, v níž je uložena hypofýza.

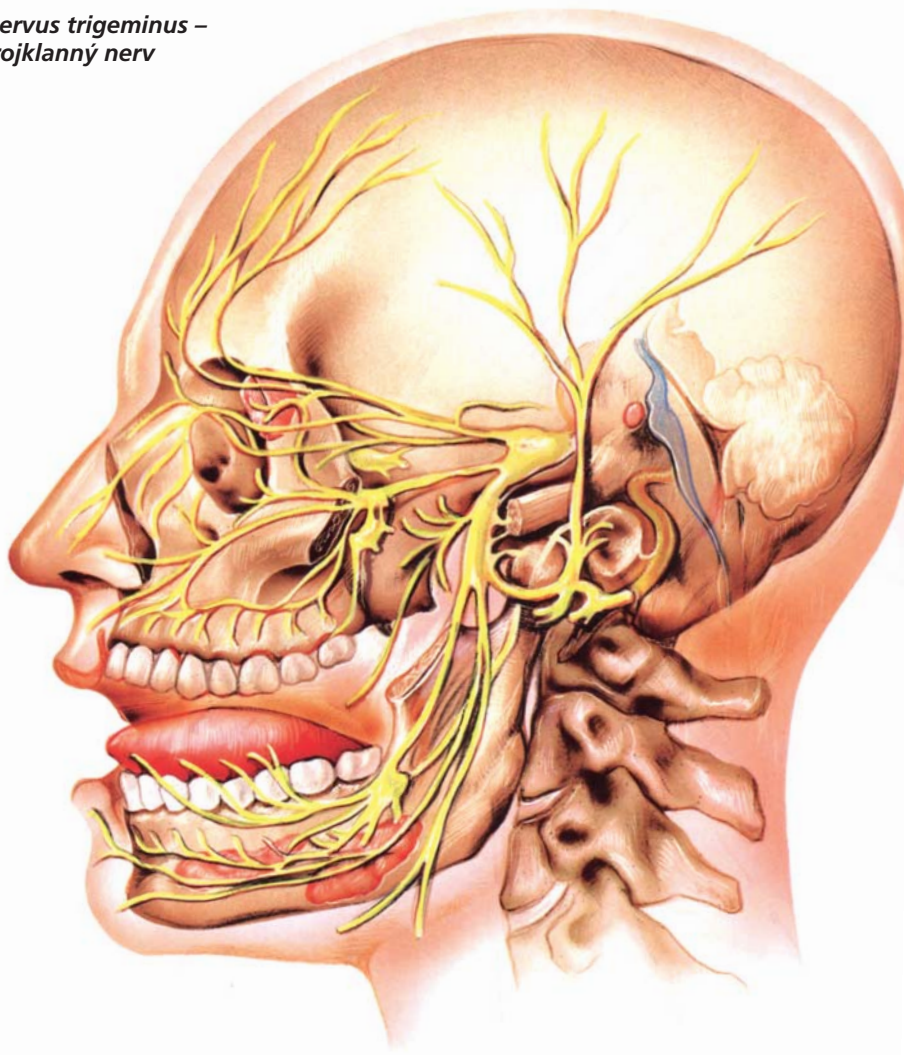
III Okohybný nerv – *nervus oculomotorius*

IV Kladkový nerv – *nervus trochlearis*

VI Odtahovací nerv – *nervus abducens*

Jedná se o trojici čistě motorických nervů, které zajišťují pohyby oka. Okohybný nerv zajišťuje navíc také pohyb očním víčkem. Každým okem pohybuje šest okohybných svalů, a to v různých směrech. Tyto svaly lze trénovat a procvičovat stejně jako jiné svaly. Oční cvičení jsou součástí tzv. **oční jógy**, která v mnohých případech může významným způsobem zlepšit zrak. Okohybné svaly jsou upnuty na oční lebku. Většina lidí některé svaly oka příliš nepoužívá. Jejich oči jsou schopny dívat se dopředu, horší jsou však pohyby do stran. Tyto pohyby do stran pak doplňují svaly krku; člověk neotáčí okem, ale celou hlavou. Na uvolnění očních svalů i ostatních svalů, které se upínají na

Nervus trigeminus – trojklanný nerv



lebku, použijeme preparát **Joalis Crani-Dren**.

V Trojklanný nerv – *nervus trigeminus*

Je mohutným smíšeným hlavovým nervem, který odstupuje z Varolova mostu. Zajišťuje pohyby a citlivost obličejové části hlavy. Bolesti vyvolané trojklanným nervem jsou často velmi urputné a zničující. K těmto bolestem patří také bolesti zubů – sensorické zakončení trojklanného nervu může dráždit například váček pod zubem a mnohdy vyžaduje zásah zubního lékaře.

Svůj název získal tento nerv proto, že sestává ze tří oddělených větví, které zajišťují citlivost tří různých horizontálně oddělených „pater“ obličeje. Podle míst působení rozeznáváme:

1. větev – *nervus ophthalmicus* (inervuje oblast očníce a čela)
2. větev – *nervus maxillaris* (pro oblast horní čelisti a nosu)
3. větev – *nervus mandibularis* (inervuje spodní čelist)

Trojklanný nerv též zajišťuje aktivaci žvýkacích svalů. Pokud tedy člověk bude mít neustálé myšlenky na to, že má něco žvýkat a mít něco v ústech, po čase si přivodí napětí v čelistech a následně i větší citlivost v části mozku, která ovládá obličejové svaly, a to právě kvůli souběžnému vedení těchto signálů v rámci jednotlivých větví trojklanného nervu.

Okohybné svaly

Horní šikmý sval

Horní přímý sval

Střední přímý sval

Čelní kost

Boční přímý sval

Dolní přímý sval

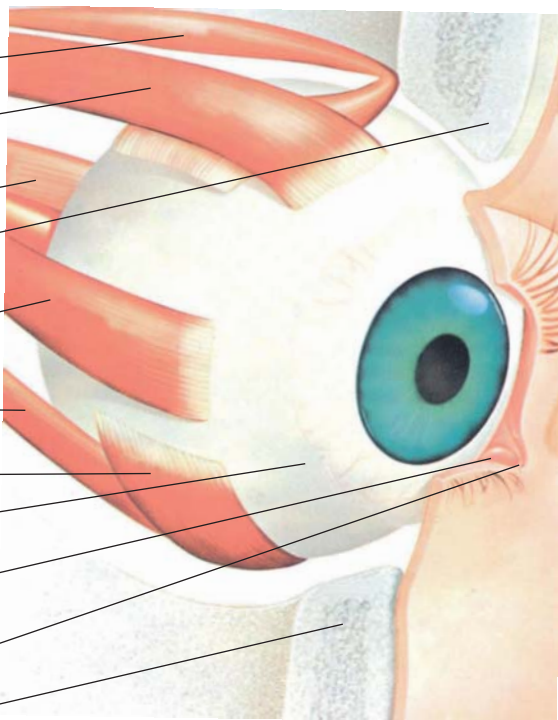
Dolní šikmý sval

Spojivka

Slzný váček

Vnitřní oční koutek

Horní čelist



VII Lící nerv – *nervus facialis*

Jedná se o smíšený nerv. Jeho motorická složka zajišťuje napětí v mimických sva-
lech, a tudíž prozrazuje citové rozpolože-
ní člověka. Obrna lícního nervu má za ná-
sledek neschopnost pohybovat určitými
částmi obličeje. To může být způsobeno
například virovou infekcí nebo boreliózou.
Motorická zakončení lícních nervů a re-
giony kůže okolo jsou oblasti vhodné k ap-
likaci mikrobiálního toxinu *botulotoxinu*,
který způsobuje mírné ochrnutí svalů v ob-
lasti použití. Tím pádem dochází k uvolně-
ní napětí a vrásky v této oblasti se na urči-
tou dobu „vyhladí“. V tomto případě je
však mnohem účinnější začít pracovat sám
na sobě a dokázat vrásky vyhlazovat po-
mocí odbourávání vnitřního napětí a pří-
lišných starostí. Tyto negativní faktory se
totož na kůži podepisují vskutku výrazně.

Senzitivní složka lícního nervu zajišťuje
celou řadu vjemů pro mozek, jako jsou
třeba vnímání chutí z třetiny jazyka, infor-
mace o teplotě z oblasti ušního boltce
a zevního zvukovodu,... Lící nerv je velmi
citlivý na zimu. Často se stává, že ve vel-
kém mrazu člověk najednou stěží pohy-
buje mimickými svaly obličeje.

Vegetativní složky lícního nervu inervují
slznou žlázu a jiné žlázy v ústní a nosní du-
tině, hltanu a nosohltanu.

VIII Sluchové rovnovážný nerv – *nervus vestibulocochlearis*

Senzorický nerv, který přináší do mozku
důležité akustické vjemy z okolí a infor-
mace o poloze člověka v prostoru vzhle-

dem ke gravitaci, a to prostřednictvím
cítivých buněk blanitého hlemýždě ve
středním uchu. Tyto orgány vnímání jsou
uloženy ve skalní kosti, součástí kosti spán-
kové. Tvoří tzv. **vnitřní ucho**. Chronické
potíže s rovnováhou často odezní po od-
stranění infekčního ložiska z této oblasti.
Použijeme preparát **Joalis AuriDren**.

IX Jazykohltanový nerv – *nervus glossopharyngeus*

Aktivuje polykací svaly a citlivost nosohl-
tanu a jazyka, zvláště jeho zadní části.
Inervuje slinné žlázy. Je nervem smíšeným.

O některých lidech se říká, že „něco ne-
můžou spolknout“. Neustálé myšlenky na
jídlo a na majetek v podprahové úrovni
udržují polykací svaly v aktivitě, což může
vést k velkému napětí v krční oblasti, řek-
li bychom také v oblasti páté čakry. Tuto
emocionalitu lze označit jako „slezino-
vou“. V tomto případě nám pomůže de-
toxikace mozku a sleziny, třeba pomocí
preparátu **Joalis VelienDren**.

X Bloudivý nerv – *nervus vagus*

Je nejdelším hlavovým nervem vycházejí-
cím z mozkového kmene směrem k vnitř-
ním orgánům. Řídí pohyby trávicí trubice
až po sestupný tračník tlustého střeva.
Jeho odbočky směřují k játrům, žlučníku,
dýchacím svalům, hrtanu, žaludku, sliniv-
ce břišní, srdci,... Název „bloudivý“ získal
proto, že „zabloudil“ kamsi hluboko do
organismu. Prostřednictvím bloudivého
nervu se zajišťují bezprostřední metabo-
lické potřeby organismu. Jen pro zajíma-

vost: je to právě ten nerv, který přináší
mozku *pocit hladu*. Je rovněž nervem smí-
šeným.

XI Přídavný nerv – *nervus accessorius*

Čistě motorický nerv, který inervuje hltan,
hrtan, napětí trapézů a šíje, kývavé pohy-
by hlavy. Aktivuje se jako podnět na sig-
nály hrozícího nebezpečí zprostředkované
jinými hlavovými nervy.

XII Podjazykový nerv – *nervus hypoglossus*

Je motorickým nervem, který přivádí po-
voly ke svalům jazyka, zajišťuje mluvení.
Již v okamžiku vnitřního monologu v po-
době slov se na podprahové úrovni napí-
nají svaly jazyka. To může být prospěšné
například při učení či memorování „v du-
chu“. Hlasité učení má ale také svůj ne-
zastupitelný význam. Řecký filosof Aristo-
telés dokonce tvrdil, že chceme-li se něco
učit nazpaměť, měli bychom při tom cho-
dit...

Mnoho zdraví přeje
Ing. Vladimír Jelínek

Ilustrace: Prof. P. Abrahams,
prof. MUDr. R. Druga, DrSc.:

Lidské tělo. Atlas anatomie člověka.

Ottovo nakladatelství, Praha 2003

*Lidské tělo. překl. Mgr. Jaroslav Hořejší,
René Prahel. Cesty, Praha 1996*

Vigué, J. (ed):

Atlas lidského těla v obrazech.

Rebo Productons CZ, Dobřejovice 2008

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz



Osobně nemám s pamětí žádný problém,
přesto mě toto téma zajímá. Člověk nikdy
neví... Chci se zeptat, zda existuje nějaká
obecná detoxikační kúra na podporu pa-
měti?

Pavlaína V.

Ke zlepšení paměti bych doporučil především komplexní de-
toxikaci mozku, která sestává z preparátů **LiverDren**, **Cra-
nium**, **MindDren**, **EviDren**, **Cortex** a **Metabex**.

Byla mi diagnostikována roztroušená skleróza v počátečním
stadiu. Ráda bych její projevy alespoň zčásti utlumila, ideál-
ně odstranila úplně. Je možná detoxi-
kace? A pokud ano, kterými
preparáty? Děkuji.

Kamila K.

Detoxikace možná je, ačkoliv je poměrně náročná.
V první řadě by měl klient brát **UrinoDren**, **LiverDren**,
Emoce a **Streson** – a klidně i opakovaně.



Které preparáty jsou vhodné k detoxikaci při Parkinsonově
chorobě?

Radim D.

Doporučuji **LiverDren**, **Cranium**, **MindDren** a **Emoce**.

Lze pomocí Vaší metody řešit Alzheimerovu chorobu?

Emília V.

Alzheimerovu demenci bohužel ovlivnit nedokážeme.

Mám před důležitou zkouškou, a přestože se připravuji in-
tenzivně, nedaří se mi si látku zapamatovat. Nedokážu se
soustředit, jeden den se něco naučím a druhý den si nic ne-
pamatuju. Dokáží preparáty Joalis v tomto směru nějak ovliv-
nit paměť? Užívám guaranu a ginkgo bilobu, ale bez úspě-
chu.

Alena R.

Někdo je vybaven horší, někdo zase lepší pamětí. Rozhodují-
cí vliv na tento fakt má výživa do pěti let věku dítěte. V dos-
pělosti paměť zhoršuje zejména stres, dále nevyrovnané emo-
ce, deprese, cukr, pšenice a to, když se člověk učí něco, co ho
nezajímá nebo nebaví. Všem těmto faktorům je třeba se vy-
hýbat – uvidíte, jak se Vám poté paměťlepší.

Jíst je nutné. Dobře se najíst je příjemné. Zdravé jídlo je grunt, nezdravé mor. To, jak a čím se stravujeme, má obrovský vliv na to, jak bude vypadat naše tělesná schránka a všechno, co je v ní. A také na to, jak se budeme cítit. V našem seriálu příznačně nazvaném Strava a metabolismus se zabýváme problematikou výživy a zdraví.

Na stránkách bulletinu jsme v minulosti probrali již mnoho témat – obezitu, cholesterol, diety, skladbu vyváženého jídelníčku,... Dnes se podíváme na to, jak jídlo ovlivňuje náš vzhled a míru životního elánu.

Když z nás jídlo dělá

Pokoušela jsem se najít smysluplný citát o jídle. Takový, který by přesně vystihoval hlavní myšlenku tohoto článku. Žel, marně. Například Mark Twain kdysi pronesl: „*Patrně jediný způsob, jak si zachovat zdraví, je jíst, co ti nechutná, pít, co se ti oškliví, a dělat, co se ti nechce.*“ Sir Winston Churchill promluvil o svém denním režimu takto: „*Do jedenácti úřadování v posteli, po obědě hodinka spánku, celý den alkohol a doutníky. Tak jsem porazil Hitlera!*“

Umělci a velicí si rádi život užívají plnými doušky. Hřeší a jakákoli pravidla jsou jim cizí. To mnohé z nás fascinuje. Stejně fascinovaně však také můžeme sledovat, jak nemilosrdně se na těchto umělcích a celebritách podepisuje čas. Držme se proto raději latinského přísloví: „*Střídmy v jídle – sám sobě lékařem*“, které je pro náš článek jako stvořené.

Přejídáním k senilitě?

Strava se na procesu stárnutí podílí výrazněji, než si myslíme. Dokáže tělo osvěžit a vyburcovat k aktivitě, ale stejně dobře jej umí oslabit a dát procesům stárnutí zelenou. Nevhodná strava má podle všeho také schopnost ovlivňovat výkonnost našeho mozku, což je důležité zejména v otázce poruch paměti, které jsou se stářím úzce spjaty. MUDr. Josef Jonáš ve svém článku o detoxikaci a paměti uvádí jako největší nepřátele paměti **rafinované cukry a nasycené tuky**.

Náš mozek však slábne a naše tělo chátrá i kvůli dalším prohřeškům. Jedním z těch nejvýraznějších je zlovyk zvaný **obžerství**. Ne nadarmo se říká: „*Jez do polosyta, pij do polopita.*“ Čeho je moc, toho je zkrátka příliš. Nadměrný přísun stravy vede k permanentnímu zatěžování organismu. A to nemluvíme o tom, z čeho se strava některých z nás skládá.

Jedním z účinných prostředků, jak zpomalit procesy stárnutí, je tedy **omezit přísun jídla**. Vědec McCay provedl již v roce 1930 zajímavý výzkum na potkanech. Část zvířat byla krmena vydatně, část naopak hladověla. Ukázalo se, že hladovějící zvířata žila v průměru o 40 % déle než jejich přesycení přátelé. Podobné pokusy samozřejmě není možno provádět na lidech, avšak lze předpokládat, že výsledky by byly velice podobné. Naučit své tělo dávat mu jen to, co potřebuje, sem tam nějaký ten bonus navíc, je užitečné. Někteří lidé však smysl tohoto procesu dohánějí do extrémů. Jedním takovým extrémistou je například Michael Young, obyčejný člověk, který si uložil za cíl omládnout díky tvrdé dietě. Ta zahrnuje pouze konzumaci syrového

ovoce a zeleniny, každý pátek také absolutní hladovku. M. Young to myslel dobře. Avšak neuvědomil si, že tím jeho tělo dlouhodobě

strádá. Zpočátku se jeho zdravotní stav dostal do úžasné kondice. Při další kontrole však byla Youngovi zjištěna silná podvýživa a nedostatek důležitých vitaminů a minerálů...

Chraňte si nervy

Právě vitaminy jsou v otázce věčné mladosti zmiňovány velice často. Jejich nedostatek je spojován s celou řadou různě závažných zdravotních problémů. Od padání vlasů až po neplodnost nebo právě předčasné stárnutí. Zejména **vitaminy skupiny B** mají k tomuto tématu co říct. Je obecně známo, že udržují v kondici naši nervovou soustavu. Vitaminy skupiny B hrají zásadní roli v přeměně toxického homocysteinu na netoxické látky. Čím méně vitaminu B v těle, tím více homocysteinu, toxinu, který dokáže měnit dráždivost nervového systému, tím pádem také průběh šíření nervových vzruchů a průběh biochemických procesů v mozku. To jde ruku v ruce s nástupem poruch paměti a nejrůznějších typů demencí, zejména Alzheimerovy choroby. Vědci v nedávné době provedli

starce...

výzkum na lidech s kognitivními poruchami (považují se za předstupeň Alzheimerovy choroby). Takoví lidé rapidně ztrácejí schopnost řešit nejrůznější myšlenkové úlohy. Lidem s kognitivními poruchami byla pod dohledem vědců a lékařů podávána dlouhodobě kyselina listová. A světe div se – zhoršování jejich stavu se zpomalilo, u některých bylo dokonce zcela zastaveno. Co z toho vyplývá? Jezme stravu bohatou na vitaminy, minerály a stopové prvky!

Před snídaní rozcvičku, po práci trénink

Chceme-li si udržet zdravé tělo i ducha, nesmíme vynechat **pohyb**. Tím samozřejmě není myšlen pouze běh po eskalátorech cestou do práce, anebo pravidelné vynášení odpadků. Ideálními činnostmi pro celkové zlepšení kondice, podporu krevního oběhu a udržování elasticity kůže jsou zejména svižná chůze, běh a plavání. Zvolit si však může každý takovou aktivitu, která mu nejvíc vyhovuje a která mu přináší potěšení. O tom, jak prospěšný vliv má pohyb na boj se stářím ví své například choreografka G. Lynneová, která denně cvičí neuvěřitelné tři hodiny. Uznáváme, že tři hodiny denně jsou snad až příliš... Nicméně paní Lynneové by pětasedmdesát let rozhodně nikdo netipoval.

Anti-aging strava

Význam stravování při procesech stárnutí je nesporný. A čím dál víc se o něm mluví. O tom svědčí například prudký nárůst tzv. anti-aging specialistů. A co ti doporučují jako recept na věčné mládí? Kromě výše zmíněného nabádají ke konzumaci kvalitní syrové stravy, v níž jsou obsaženy veškeré potřebné živiny a jejíž energie není porušena tepelným zpracováním, mražením ani jinými procesy.

Na závěr zopakujeme, tak jako již tolikrát na stránkách našeho bulletinu, že v případě zpomalování procesů stárnutí, tak jako v případě čehokoli jiného, co se týká lidského zdraví, platí nepsané pravidlo: **Nejlépeším bojovníkem s čímkoli je prevence.** Tak se toho zkusme držet...

Text: Mgr. Alena Rašková

Zdroj: RNDr. Anna Strunecká, DrSc., prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc.: Doba jedová 1, 2. Triton, Praha 2011
www.rozhlas.cz; www.kamama.estranky.cz
Ilustrační foto: www.shutterstock.com

napsali jste nám

Letní soutěž s názvem Ahoj, zdraví! již zná své vítěze a byla oficiálně ukončena. Do naší redakce na poslední chvíli přilétl dopis od terapeuta Pavla Jakeše, který s jemnocitem sobě vlastním napsal příspěvek a připojil k němu i názornou ukázkou toho, jak podle něj takové „absolutní zdraví“ vypadá. Příspěvek předáváme dál, abyste vy všichni mohli potěšit své zraky a své duše stejně jako my tady v redakci.

Všem zúčastněným děkujeme, výhercům gratulujeme a těšíme se na další originální příspěvky a výtvary při některé z dalších soutěží.

Ahoj, Zdraví!

Co je „Absolutní zdraví“?

Tento pojem je velice relativní a u každého z nás může asociovat různé vizualizace. Pro mne je pojem zdraví velice citlivou otázkou, na kterou celý život hledám odpověď. Čím více o nemocech vím, tím častěji se obávám, že s přibývajícím časem (berme ho jako veličinu pro generace) bude složitější dosáhnout stavu zdraví vůbec, neřkuli dosáhnout zdraví absolutního.

Z toho, jak dnešní populace zachází s životním prostředím, jak pracuje s potravinami („éčka“, léky, antikoncepce, nedostatek spánku, ...), je zřejmé, že vše bude stále spíše horší. Z praxe terapeuta vím, že již dnes je jeden problém mnohem častější než v dřívějších dobách, a to je **neschopnost otěhotnět**.

Ve své poradně se snažím najít řešení tohoto problému a musím říct, že se to velice dobře daří. Nutno dodat, že mám velice rozsáhlý studijní materiál – ve své vlastní rodině. Moje dcera měla vážnou dopravní nehodu, která ji měla podle slov lékařů velice zkomplikovat cestu k vlastním dětem. Je pravdou, že prodělala dva potraty, než byla ochotna přijmout fakt, že bez systematické očisty organismu, bez pravidelné rehabilitace a bez kontroly přijímaných potravin (lepek, kasein, aditiva, ...) těhotenství nebude přirozenou cestou prakticky nikdy možné.

Po prodělání výše zmiňovaného se domohla k nádherným dvěma synům, Štěpánkovi a Šimonkovi, kteří podle mého skromného mínění mohou představovat jakousi vizualizaci zdraví.

Je možná z mé strany až neskromné myslet na to zdraví „absolutní“. Nechám samozřejmě na vašem posouzení, zda jsou volby, jako je „řízená a kontrolovaná detoxikace“, úprava stravovacích návyků změna přístupu k pohybu a umění relaxace tou správnou cestou k dosažení tohoto vysněného stavu – snu o dokonalém zdraví. Pro inspiraci posílám moji soukromou reklamu na „Absolutní zdraví“.

P. S.: Musím se přiznat, že tihle dva kluci z fotek jsou se mnou každý den v poradně a mají velice blahodárný (až terapeutický) vliv na všechny věkové generace mých klientů. Jejich rozzářené tváře velice výrazně pomáhají odstranit strach a úzkost u dětí s autismem a poruchou chování.

Moc vás všechny zdravím a přeji hodně šťastných a rozesmátých klientů. Vždyť již celá století platí, že radost a smích jsou nejlepším lékem na všechny problémy.

Váš Pavel Jakeš

Text a foto: Pavel Jakeš

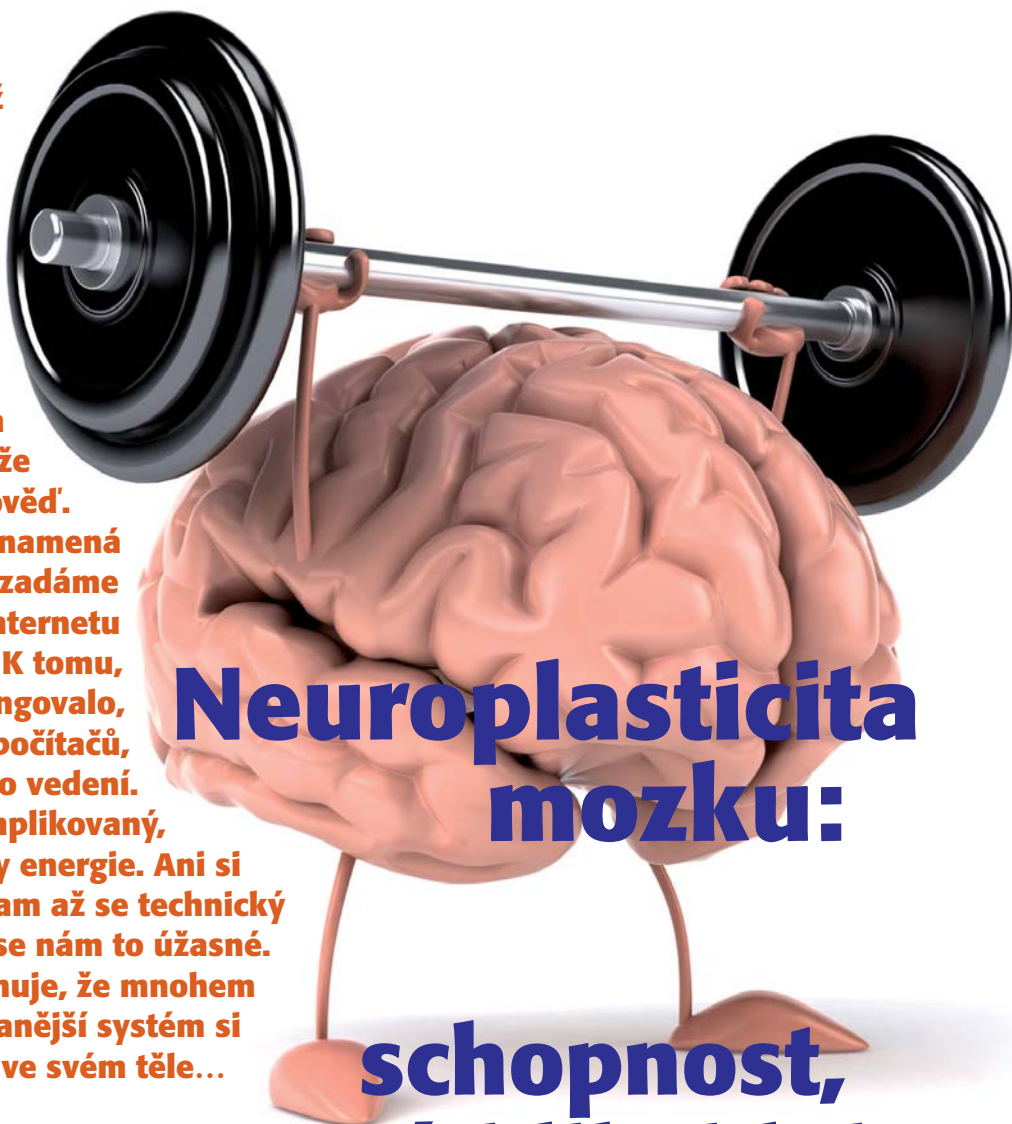


V dnešním světě nás už nešokuje složitost počítačové techniky a její možnosti. Sledujeme filmy vytvořené pouze počítačem, spoléháme se na mobilní a datové sítě.

Přijde nám email z druhého konce světa a během pár vteřin může odesílatel znát naši odpověď. Potřebujeme-li vědět, co znamená nějaký odborný termín, zadáme dotaz do vyhledavače na internetu a během okamžiku to víme. K tomu, aby tohle všechno fungovalo, potřebujeme složitou síť počítačů, serverů, komunikačního vedení.

Systém je velmi komplikovaný, náročný na prostor, dodávky energie. Ani si nedovedeme představit, kam až se technický systém může vyvíjet, zdá se nám to úžasné.

Málokdo si uvědomuje, že mnohem dokonalejší a propracovanější systém si každý nosí ve svém těle...



Neuroplasticita mozku:

schopnost, která nás posouvá i likviduje

Podivuhodný mozek

Tím systémem je mozek. Je mnohem dokonalejší než jakékoli technické zařízení. Jeho výpočetní kapacita a schopnost uchovávat informace je neuvěřitelná, počet neuronů a jejich možných kombinací převyšuje dokonce počet částic ve vesmíru. Náš mozek v každou chvíli našeho života zpracovává a ukládá nepředstavitelné množství informací. My si to neuvědomujeme, protože pouze velmi malá část těchto informací se dostane do našeho vědomí. Většinu všemu zaznamená naše podvědomí, které usoudí, že tato informace je v tuto chvíli pro nás zbytečná, a nepošle ji do vyšších pater mozku. Při procházce nevnímáme každý jednotlivý pohyb trávy způsobený větrem – stačí však malá nepravidelnost a okamžitě se na místo zadíváme, třeba když v trávě proběhne zajíc. Jednotlivé anatomické útvary v mozku, které tvoří shluky neuronů, vytvářejí víceúčelovou neuronovou síť, v níž

každý uzel zajišťuje soubor určitých funkcí a je propojen s dalšími uzly. Každá informace, která se do mozku dostane, je zpracována tímto složitým propojeným systémem. Rozlévá se jako vlna. Jednotlivá centra mozku v každé chvíli ví, co se v ostatních centrech odehrává. Informace putuje velmi složitě – v jakýchsi smyčkách. Neustále se zpřesňuje podle toho, jak ji postupně zpracovávají jednotlivá centra v mozku.

Aby mozek mohl podněty efektivně zpracovávat a ty smysluplné posílat do tkání (abychom dokázali například včas přeskocit překážku na cestě), musí si do svých neuronů „nahrát“ naše tělo, mít jej zmapované. Když se narodíme, máme v mozku základní mapy a vzory. Jsou to reflexy, které umožní miminku sát mateřské mléko, reagovat na základní podněty a podobně. Mnoho dalších dovedností (schopnost sedět, chodit, mluvit) se ale musíme naučit. Vzorce v mozku, které zís-

káváme učení, vznikají tak, že neurony, které vysílají signály, se spolu v mozku propojují. Pokud neurony vysílají signály s určitým časovým odstupem, nevznikají spoje, vytváří oddělené mapy. Je-li třeba osvojit si nějakou novou schopnost, mozek pracuje zpočátku s celou mapou. Když se například dítě učí hrát na hudební nástroj, používá k tomu téměř celou mapu, která je určena ke zpracování pohybu. Proto může být neobratné a hrát celým tělem. Čím lépe zvládá hru podle not, tím více se tato mapa zmenšuje (počet neuronů se snižuje) a tím elegantněji prsty pohybuje.

Mozek lze trénovat jako sval

Na základě toho, co děláme, čím se zabýváme, co se učíme a co si představujeme, se mozek neustále proměňuje. Mění svoji strukturu, vznikají nové spoje mezi neurony. Čím častěji a intenzivněji se něčím zabýváme, tím pevnější a dlouhodobější budou změny, které mozek provede. Ho-

voříme o **neuroplasticitě** neboli **tvárnosti mozku**. Ta má jednu ohromnou výhodu – nejsme závislí na mapách a vzorcích, které jsme zdělili od svých předků, ale můžeme náš mozek proměnit, naučit ho přemýšlet a reagovat jinak. Tvárnost mozku dokáže zázraky. Dojde-li například k poranění určitých částí mozku, je díky správnému tréninku, stimulaci a procesu učení možné poškozené mapy vytvořit znovu, na nových místech. Jsou popsány případy, že se i po těžších mrtvicích, kdy jsou poškozeny mapy, které koordinují pohyb a umožňují chůzi, začal člověk, který podstoupil tvrdý trénink (začal se učit stejným způsobem jako batole), opět pohybovat. Mozek lze tedy trénovat jako sval, jeho schopnosti narůstají spolu s cvičením. Proto je velmi důležité v každé fázi života učit se novým věcem, pouštět se do nových projektů, začít provozovat nové sporty, nové koníčky. V případě mozku zcela platí zásada: **Co nepoužíváš, o to přijdeš**. Pokud zanevřeme na pravidelné učení a trénink mozku, tento orgán, podobně jako svaly při absenci cvičení, začne chřadnout. A chřadnout začínou v první řadě systémy, které řídí neuroplasticitu.

Děti a mladí lidé do sebe nové poznatky a schopnosti nasávají jako houby, protože se učí neustále novým věcem. Centra pro jejich neuroplasticitu jsou velmi aktivní. Co se odehrává v mladém mozku, se však s přehledem může odehrát i v mozku starém. Podmínkou je začít se učit nové, složité věci s intenzivní koncentrací. Čtení novin; to není intenzivní učení, to je pouze využívání dovedností, které jsme se už dávno naučili. Mnohem výrazněji může pomoci změna prostředí, cestování. Jednotvárnost a rutina podřívají náš dopaminový a pozornostní systém. Nové prostředí spolu s fyzickou aktivitou může dokonce v mozku nastartovat vznik nových neuronů, tzv. neurogenezi. Stačí rychlá chůze v tempu, cvičení jemné motoriky, rovnováhy... Je potřebné v mozku spustit tvorbu **BDNF** (*brain-derived neurotrophic factor*) – faktoru růstu neuronů. Ten pomáhá spojit spo-

luyšilající neurony, zvyšuje tvorbu myelinu. Také pomáhá v aktivaci a udržení pozornosti. Stimulovaný mozek má větší množství neurotransmitterů (nervových přenašečů), je lépe zásobený krví a mohou vzniknout nové neurony (především v limbickém systému, kde se zpracovávají emoce, v centrech určených pro řízení pohybu, míše a hippocampu, centru určeném k zapamatování). Čím je mozek aktivnější, tím větší má tzv. **zásobní inteligenci** a při případném poškození se mnohem snáze zotaví. Duševní aktivita je také velmi důležitá prevence před vznikem demence, Alzheimerovy choroby ve stáří.

Když se mapy poškodí aneb Začarovaný kruh chronických problémů

Mozek je s naším fyzickým tělem velmi propojený, protože řídí všechny buňky v organismu. Duševní cvičení (představy pohybu) vede ke stejným změnám jako samotný pohyb. Účinnost fyzického cvičení lze zvýšit tím, že vědomě budeme prožívat pohyby a budeme si představovat fyzickou aktivitu. Dokonce i představa hraní na hudební nástroj může nahradit samotné cvičení. Kladným pólem tohoto propojení a schopnosti mozku mapovat tělo do sebe je schopnost učit se novým věcem a adaptovat se na změny v prostředí. Nesmíme však zapomenout ani na záporný pól tohoto přizpůsobení. Tím je **schopnost ukládat do mozku chronické tělesné problémy**, poškození a bolesti. Mozek se naučí, že určitý orgán, část organismu je problémová, bolí, reaguje zánětem nebo patologicky, a zapamatuje si to. Může se tedy stát, že dojde k odstranění fyzického problému, zahojení poranění, zkrátka k objektivnímu zlepšení stavu, avšak mozek neopraví mapu, která nese informace o poškození. Výsledek? Fyzická tkáň je v síce pořádku, bez toxinů, ale místo stále bolí, stále je v něm zánět nebo jiné dysfunkce. Poškozený a toxiny zanesený organismus vysílá do mozku náhodné signály, šумы z poškozených tkání, a mate

signály ze zdravých tkání. Dochází k poškození mozkových map. Trvá-li problém delší dobu, nestačí pouze odstranit toxiny a infekční ložiska z tkání. V takovém případě je nutné odstranit špatné vzorce, zlozvyky a nemoci z mozku. Tím, jak úzce jsou jednotlivá mozková centra propojená a jak spolupracují při zpracování informací, velmi často dochází k šíření a přelévání problému z jednoho centra do dalšího. Vznikají informační šумы v samotných mozkových centrech, které začnou zasahovat do chodu dalších center. Nastává problém při zapisování nových informací a tvorbě map a dochází k dalšímu poškození... Tím je započat bludný kruh, protože do těla jsou posílány špatné informace a jednotlivé tkáně nevědí, co mají dělat. To vede ke špatným imunitním reakcím, metabolickým problémům, poškození organismu, které se pak opět uloží do mozku. Mozek si zapamatuje, že tělo je nemocné, a chová se patologicky.

Mozek je to, co z nás dělá lidi

Pro důkladné uzdravení a trvalé odstranění chronických problémů je tedy třeba detoxikovat tkáně a orgány tak, aby se zbavily všech toxinů, a zároveň detoxikovat toxiny a špatně „namapované“ vzorce z mozku. Detoxikace mozku je klíčová oblast detoxikace. Pro mnohé složité na pochopení a aplikování, avšak určitě se vyplatí věnovat jí pozornost a dostatečné úsilí k tomu, abychom ji správně pochopili. Protože právě mozek je to, co z nás dělá člověka. Umožňuje nám myslet, tvořit, chovat se svobodně, umožňuje komunikaci s ostatními. Umožňuje projevit naši duši a posouvat nás dopředu. Jsem ráda, že firma Joalis nabízí ucelenou řadu velmi účinných preparátů určených k detoxikaci všech struktur mozku. V této oblasti detoxikace vidím velkou budoucnost a unikátnost, která vám, terapeutům, umožní dosahovat výborných výsledků při řešení prakticky všech obtíží vašich klientů.

Mgr. Marie Vilánková

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Detoxikační kalendář 2014 je na světě

„Joalisácké“ kalendáře jsou stálíci v sortimentu distribuční firmy ECC. Pokaždé se snažíme připravit svým příznivcům něco originálního a zajímavého. Jednou to byl kalendář plný zdravých receptů, v dalším jsme představili detoxikační balíčky Joalis... Kalendář na rok 2014 je opět jiný a trůfáme si tvrdit, že také naprosto výjimečný. Často nám píšete o problémech, které vás trápí. Vaše dotazy jsme poctivě archivovali a vybrali okruh těch nejvíce pokládaných. Z něj vyšel soubor nejčastějších zdravotních neduhů. A právě tady se zrodila myšlenka přenést je do kalendáře. Možná si říkáte: „Kalendář plný chorob? Co to je za nesmysl?“ Kalendář na rok 2014 však není pouhým výčtem chorob. Ke každému problému je připojeno povídání, které jej vysvětlí nikoli řečí lékařských slovníků, ale řečí detoxikačního terapeuta. Abychom tento experiment přivedli k dokonalosti, doplnili jsme kalendář o fotografie vskutku ojedinělé... Ale to už bychom prozradili příliš.

Věříme, že vám kalendář na rok 2014 přinese potěšení a užitek a že jej přijmete se stejnou radostí, s jakou jsme jej my pro vás připravovali. **Kalendáře na rok 2014 jsou k zakoupení v distribuci ECC.**

Tým Joalis a ECC



Už mi, lásko, není dvacet

aneb

Když se ozve stáří

Žijeme déle. A jsme stále krásnější. Není divu při všech těch vymoženostech, kterými nás plastičtí chirurgové a laboratoře špičkových kosmetických značek zahrnují. Zkrátka pečujeme o sebe a svůj mladistvý vzhled s notnou dávkou nadšení a píle. Čas ale stejně neošálíme. Jednoho dne „to“ zkrátka přijde. Ranní vstávání přestane být hbité, myšlení ztrácí na bystrosti; vlastně už nic není jako dřív...

Co je stáří?

Pojem stáří bývá v encyklopediích definován jako poslední etapa lidského života, pro kterou je typický vysoký věk a určité fyziologické změny. Přesný nástup stáří už však v žádné z chytrých knih nevyčteme. Z biologického hlediska se člověk stává starým, projde-li určitými změnami: změny v proporcích těla, pokles výšky, snížení pohyblivosti, snížení výkonnosti orgánů, jako jsou srdce nebo plíce, ... Chronologické a biologické stárnutí člověka však začíná ještě daleko dřív – v podstatě již od okamžiku našeho narození. Citelný pokles některých funkcí je patrný například již záhy po dosažení pohlavní zralosti. Psychologové zase tvrdí, že člověk je tak starý, jak se cítí, ... Tak kdo se v tom má vyznat?

Co se vlastně v našem těle začne odehrávat, když se ocitneme na prahu stáří? A proč někteří lidé ještě v šedesáti zakládají rodiny nebo se účastní běžeckých maratonů, zatímco jiným dojdou síly těsně před padesátkou? Jsme lidé. Byla nám dána do vínku obrovská spousta výhod a také řada nevýhod. Například takový nezmar, nenápadný sladkovodní látkovec, je mladý stále, a to především díky schopnosti **regenerace**. Jenže člověk dostal do vínku kromě jiného také miliardy a miliardy buněk (konkrétně okolo 100 bilionů). Jejich

doba působení v lidském organismu má svá pravidla a rozhodně není omezená. Každá buňka má schopnost se obnovit. Tato obnova však funguje podle určitého „plánu“, po jehož naplnění schopnost regenerace slábné, až se nakonec ztratí docela. Tělo má zkrátka jen omezenou životnost. A my si to s přibývajícimi roky uvědomujeme čím dál víc.

Když je nám dvacet, neřešíme vrásky, nelámeme si hlavu nad tím, jak si říct o vyšší plat, nestrachujeme se o budoucnost svých dětí... První změny začínáme pocítovat okolo třicátého roku života – zejména pak ženy, kterým takzvaně tikají biologické hodiny. Pojem „být starý“ už nám nepřipadá tak vzdálený, začínáme se porovnávat s ostatními, rekapitulovat, čeho jsme dosáhli, a trpět pocitem, že všechno, co jsme si naplánovali, nemůžeme stihnout. A to, co nás nejvíce děsí? Fakt, že bude hůř... Ať se nám to líbí nebo ne, stárnutí je přirozené. Lidské tělo je v podstatě sestaveno za podobným účelem jako kterýkoliv stroj. Jeho součástky jsou dokonalé, určené ke každodennímu používání, ale jejich životnost je omezená. Časem se zkrátka opotřebí. A přestože doba jde neustále dopředu a ve všech oblastech a oborech, které známe, probíhají moderní inovace, elixír věčné mladosti ještě nikdo nevyalezl.

Dlouhověkost díky genům?

Najdou se mezi námi tací, jimž věnovali předkové jakýsi bonus dlouhověkosti. Vědci usoudili, že teorie o genetice dlouhověkosti je správná. Roku 1934 započali R. Pearl a R. W. Pearl, dva vědci z lékařské školy Johna Hopkinse, svou studii o dědičné dlouhověkosti. Pro své bádání vybrali skupinu lidí, kteří se dožili devadesáti a více let. Zjistili, že také jejich předkové se dožili úctyhodného věku. Na tuto studii navázala o čtyřicet let později další generace vědců ze školy Johna Hopkinse. Výzkum prokázal, že také potomci dříve zkoumaných lidí se mohou pyšnit nadprůměrnou délkou života. Naděje na to, že by byly geny dlouhověkosti důkladně prozkoumány a využity v náš prospěch, je však více než mizivá. Proč? V lidském organismu se nachází přibližně na 30 000 genů. Celých 70 % z nich má podle odhadů vliv na délku našeho života. To je příliš velké množství na to, aby mohlo být detailně prozkoumáno.

Ztráta DNA aneb Když tělo zreziví

Zastánci zdravého životního stylu nás nabádají, abychom o své tělo pečovali, zejména chodili na čistý vzduch a detoxikovali soustavně svůj organismus. Právě v otázce stárnutí se detoxikace ukazuje jako nesmírně užitečný pomocník. Proces stárnutí je sice

nevyhnutelný, ale právě detoxikací jej lze výrazně zpomalit. Nejsou to pouze slova visící v prázdnu. To dokazuje například výzkum doktora D. Wallaceho z lékařské fakulty Emory Univerzity, který se roky věnoval práci na diapozitivních zachycujících stárnutí na buněčné úrovni. Tyto diapozitivy ukazují, jak se mění DNA obsažené v mitochondriích, energetických centrálech lidských buněk. Zatímco ve věku 24 let se diapozitiv rýsoval jako ostrý a přesně vedený pruh barvy, již o devět let později začaly být jeho okraje mírně rozostřené. S přibývajícimi roky přestal být pruh ostrý, začal se prohýbat a trhat. Na diapozitivu čtyřicetiletého člověka už není patrný žádný barevný pruh, ale jen jakási nepatrná směs neidentifikovatelného čehosi. A jak dobře víme, DNA nelze ničím nahradit. Lze jej pouze ztratit.

Nabízí se další otázka: **Proč ztrácíme DNA?** Vědci tento proces nazývají „rezivěním těla“. Ztráta DNA je výsledkem procesu chátrání způsobeného oxidací. Naše buňky znají kyslík velice důvěrně; vždyť každá z nich zpracuje za den kolem jednoho bilionu molekul kyslíku. Ale ne všechny buňky si s těmito molekulami rozumí. Problém nastává zejména v okamžiku, kdy narazí na molekulu s kyslíkem, který obsahuje obávané **volné radikály**. Tyto molekuly jsou jedněmi z nejsilnějších a neškodlivějších toxinů, které se v našem organismu vyskytují. Vyznačují se totiž záporným nábojem, útočí na DNA, proteiny, lipidy, poškozují reprodukci a údržbu buněk. Tělo pomalu, ale jistě začíná chátrat, „rezivět“. Přichází stárnutí. Prakticky bychom mohli říci, že čím více volných radikálů v těle máme, tím rychleji stárneme. O takovém člověku potom říkáme, že „sešel“, že je „vyžilý“.

Volné radikály nás likvidují

Řeknete si: „Zbavím se volných radikálů a bude dobře.“ Myšlenka je to velice dobrá. Jenže takový proces, má-li být skutečně účinný, je třeba provádět prakticky neustále, nikoli až v době, kdy nás volné radikály zcela zdevastují. Mladý organismus si s „rezivěním“ snadno poradí, dokáže totiž rychle opravit poškození způsobená volnými radikály. Postupně ale tuto schopnost ztrácí, poruchy v buněčném metabolismu a DNA jsou čím dál častější a na jejich opravy už zkrátka organismus nemá dostatek schopností a sil. Volné radikály mají zelenou a páchají další a další škody. Objevují se nejružnější mutace, včetně rakovinných. Tento fakt vede k hypotéze, že se v našem těle vyskytují geny, které volným radikálům usnadňují cestu, a na druhé straně geny, které je likvidují.

Teorie o hodných genech se zalíbila mnoha vědcům, kteří začali zkoumat jejich přítomnost u zvířat. Známý je například výzkum červů, u nichž byl nalezen gen „**age-1**“, který chrání organismus před volnými radikály. Červi, mutanti s tímto genem, žijí až dvakrát déle než normální červi. I další mutace byla úspěšná – jedná se o tzv. mutaci „**clock**“, která dokáže zpomalit procesy stárnutí u červů, a to až o polovinu. Tento neuvěřitelný objev, který by mohl lidstvu dopomoci k dlouhověkosti, má však jeden háček. Zmiňované geny byly

poškozují mozek. A vůbec není výsadou starých lidí. Ačkoli choroba nejčastěji propuká po 65. roce života, může se projevit už mnohem dříve. „*Známe některé stupně nemoci a způsoby toho, jak se vyvíjí, ale stále nám unikají příčiny. Víme, že ve hře je dědičnost... ale nevíme, jak s tím naložit*“, vyjádřil se kdysi k problematice Alzheimerovy choroby profesor Wimo¹.

Stárnutí patří k životu

Délka života je námětem mnoha výzkumů, tématem mnoha teorií,

Přírodní antioxidanty

Omezují aktivitu volných radikálů, zabráňují jejich vzniku a šíření v organismu, chrání imunitní systém, zpomalují procesy stárnutí. To vše dokážou antioxidanty, látky, které neutralizují účinky škodlivých volných radikálů. K tomu, aby mohly antioxidanty prokazovat tělu takovou službu, je paradoxně předurčuje jedna „vada“. Chybí jim totiž jeden elektron. A tak k sobě přitahují volné elektrony z volných radikálů, čímž je neutralizují. Přírodními zdroji antioxidantů jsou: vitaminy A, B₆, C, E, dále selen, zinek, beta-karoten, koenzym Q10 a řada dalších. Nejvíce antioxidantů dopravíme do těla konzumací lesních plodů (borůvky, maliny, brusinky), ovoce (švestky, blumy, jablka, broskve), zeleniny (rajčata, papriky, zelí, brokolice, listová zelenina, kapusta, červená řepa). Množství antioxidantů je ukryto v kvalitních zelených čajích, rozmarýnu, mátě, šalvěji nebo třeba kopru.



nalezeny u červů. Zda se nacházejí také v lidském organismu, nikdo neví. Výzkumy neustále probíhají, zatím však bez výsledků.

I mozek stárne

Stárnutí těla, projevující se ztrátou elasticity kůže, tvorbou vrásek a stařeckých skvrn, však zdaleka není tou největší hrozbou. Jako mnohem závažnější problém se ukazuje být stárnoucí mozek. Takový mozek nemá vrásky, ani jeho povrch neztrácí svou pružnost. Dostaví se však roztržitost, zapomnětlivost a neschopnost soustředit se. Tyto potíže byly až donedávna považovány za normální projev stárnutí, označovaný jako **senilita**. Mnohým z takto postižených lidí dnes běžně bývá diagnostikována **Alzheimerova choroba**, nemoc třetího věku. Dnes už je více než zřejmé, že se o nic normálního nejedná. Alzheimerova choroba není běžnou součástí stárnutí. Jedná se o degenerativní poruchu, která

objektem zájmu mnoha vědců a badatelů, kteří se snaží prodloužit nám život. Je to však nutné? Opravdu potřebujeme, aby nám někdo pozměnil geny anebo snad píchl záračnou látku, po níž se nestárne? Stárnutí je přirozený proces, patří k životu. My bychom se měli především soustředit na to, že některé jeho projevy můžeme sami oddálit. Nikoli tím, že bychom na sílu měnili svou přirozenost. Především tím, že změníme výživu, eliminujeme stres, budeme se snažit zajistit si co nejvyšší kvalitu podmínek pro život a budeme své tělo udržovat v čistotě. Čímž rozhodně nemyslíme být třikrát denně ve sprše. Prim by měla hrát očista vnitřní... 

Text: Mgr. Alena Rašková

Zdroj: Hamer D., Copeland P.: Geny a osobnost. Portál, Praha 2003

Koubová K.: Demence se stává metlou 21. století. MF DNES, rubrika ZE světa, st. 6, 22. září 2010

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

¹ Koubová K.: Demence se stává metlou 21. století. MF DNES, rubrika ZE světa, st. 6, 22. září 2010



Příliš krátký na to, aby člověk poznal a pochopil všechny jednotlivosti světa, aby se vydal do všech končin světa a v jeho zákoutích hledal skryté krásy a moudrá díla přírody nebo navštívil všechna známa města.

ale krátký...

Existuje však ještě jeden svět – svět bez hranic, svět fantazie, kreativity, nápadů, vnitřních obrazů. Lidská mysl. S její pomocí lze cestovat až za hranice Sluneční soustavy, Mléčné dráhy a ještě dále, až na samý konec vesmíru, a pak se znovu vracet na Zemi, do vzpomínek na prožité události a krásné obrazy, které jsme svými smysly vstřebali. Vnitřní myšlenkový svět je světem virtuální reality. Ačkoli jsme tělem přítomni na jednom místě, tento svět nám umožňuje, abychom se v myšlenkách a vzpomínkách dokázali toulat třeba na druhém konci světa, v Kanadě či na slunečných řeckých plážích. Anebo můžeme v mysli hovořit s člověkem, který je právě na druhém konci světa. Tohle všechno ostatně děláme, a to tehdy, necháme-li své myšlenky volně plynout a nenasazujeme jim okovy a uzdičky, které by je brzdily nebo jinak ovládaly.

Revoluční doba, počínající listopadem 1989, mě zastihla v pátém ročníku na vysoké škole. Vždy mě velice štvalo a vyvádělo z míry, že jsme v době komunistické totality nemohli svobodně cestovat a vybírat si takové stáže a předměty na světových zahraničních vysokých školách, které by nás bavily a vnitřně naplňovaly.

Díky revolučním událostem se v první polovině roku 1990 na naší katedře mikroelektroniky na ČVUT příliš nevyučovalo. Byl to takový ten půlrok neplánovaných

prázdnin, kdy jsme se mohli zastavit, rekapitulovat a snít o tom, co bychom chtěli a mohli svobodně v životě dělat. Studium jsme si prodloužili ještě o jeden zimní semestr. Přemluvili jsme profesory, aby nás učili věcem, které by nás bavily a především pak byly praktické pro náš budoucí život. Ten zimní semestr mi přinesl daleko více poznání a praktických znalostí než celé předchozí čtyřleté studium.

V roce 1991 následovalo devět měsíců zkrácené vojenské služby u strakonického útvaru. Tehdy jsme, já a můj kolega z vysoké školy, který rukoval současně se mnou, jako jediní rozuměli počítačům a jejich architektuře. Velitelé tamního útvaru si nás hýčkali, protože jsme díky těmto – z dnešního pohledu základním – dovednostem zajišťovali určitou prestiž pluku. Na oplátku jsme se mohli sami v tomto oboru vzdělávat. Rád na to období vzpomínám, i když nepopírám, že mne při vzpomínkách provází i jistá vlna úlevy.

Na začátku roku 1992 se opět vynořil otazník, co dál se životem. Už ani sám pořádně nevím, co přesně mne k tomu vedlo, ale napadlo mě podat si přihlášku na druhou vysokou školu – na Právnickou fakultu Univerzity Karlovy v Praze. Snad proto, že v nově se ustavujícím systému postkomunistického práva byla velká budoucnost. Na přijímací řízení se hlásilo snad desetkrát více uchazečů, než kolik jich bylo možné přijmout. Nedělal jsem si velké iluze, že bych se na tu školu dostal, a to zej-

ména kvůli svým zchátralým a prorezavělým znalostem z dějepisu, které byly jednou ze tří součástí přijímacího testu. Dějepis mi nikdy nešel, nebyl jsem schopen si zapamatovat hlavně letopočty.

Za měsíc přišlo poštou vyrozumění ze školy. Světe div se, přijali mě! Neuvěřitelné. Přisahám, že bez úplatků a možnosti seznámit se za peníze s obsahem testů, což bylo pravděpodobně v té době zcela běžnou praktikou. Ale přiznávám, že jsem pár správných odpovědí testu z dějepisu, i když jsem to v minulosti moc nemíval ve zvyku, opsal od uchazečky sedící vlevo ode mě...

Začalo krásné období mého života. Studium na svobodné prestižní škole plné zajímavých předmětů... Sice jsem se musel živit a vydělávat si sám, ale to všechno se dalo zvládnout. Poznal jsem mnoho zajímavých lidí a osobností, navázal nová přátelství... Pouze učení faktických údajů a přesných slovních formulací mi šlo poněkud hůře než většině mých spolužáků, kteří byli zhruba o pět let mladší. Naučit se dějiny práva a dějiny římského práva na první státnice po roce a půl studia pro mě představovalo značné úsilí. Zkouškou z dějin českého práva jsem prošel až napodruhé.

Můj budoucí život ovlivnila jedna zajímavá příhoda. Při přípravě na první státnice jsem se seznámil se svým spolužákem

(byl rovněž starší), jinak profesorem matematiky na Matematicko-fyzikální fakultě. Mohlo mu v té době být tak 45 let. Navrhl jsem mu, že bychom se mohli společně připravit a projít si otázky týkající se dějin práva. Hned na první schůzce jsem pochopil, že s jeho paměťovými schopnostmi se nemohu vůbec srovnávat. Pamatoval si všechno (včetně číselných údajů) a stačilo mu k tomu letmé projití stránky. Pamatoval si všechny podrobnosti a data z přednášek a seminářů, které měl čas během své práce navštívit. Když jsme narazili na něco pro něj notoricky známého, přešel to slovy: „*To už jsme probírali na semináři.*“ Fenomenální! „*Jak je to možné? Jak to dělá?*“ říkal jsem si.

Začal jsem se intenzivně zajímat o **fenoménní lidské paměti** a o to, jak lidská paměť funguje. Navštívil jsem soukromý kurz na zlepšení paměti (které se v porevoluční době začaly konečně konat). Ten kurz mi otevřel bránu do jiného poznání. Otevřel mi cestu do světa asociací a fantazie, umožnil znovunavrácení do dětského světa. Začal jsem si znovu programově hrát se slovy, přehazovat jejich jednotlivá písmenka, odkrývat jiné významy slov, tvořit rychlé asociace, vytvářet zdánlivě nelogické nesmysly. Čím větší nesmysl, u něhož se člověk upřímně zasměje, tím je lépe zapamatovatelný.

Zahájil jsem studium italštiny jako nového jazyka na základě vytváření paradoxních asociací. Dva tisíce slov za tři měsíce. Dva tisíce slov stačí pro nejzákladnější domluvu v Itálii a přečtení a porozumění základních nápisů. Udělal jsem si test a po roce pauzy jsem si těchto slov pamatoval 90 %! Po deseti letech sporadického používání italštiny jednou až dvakrát ročně jsem si pamatoval neuvěřitelných 85 % slov! Nepamatoval jsem si pouze ta slova, u nichž se tvoří asociace hůře (spojky, zájmena), kde asociace byly utvořeny příliš slabě nebo byly příliš logické a rozumové. Funguje to!

Později jsem pochopil, že lidské emoce též zásadním způsobem určují, do jaké míry je člověk schopen zapamatovat si slovo, letopočet, událost a následně si na ni vzpomenout. Prošel jsem ve své mysli celou touto cestou a poté napsal knihu o lidských emocích a živlech. Pokud si člověk nedokáže něco zapamatovat, na vině je zpravidla nízká koncentrace na údaj, který se nám má uložit do paměti, lépe řečeno nízký stupeň vnímání objektu, který si máme zapamatovat. Schopnost koncentrace poškozují lidský strach a nejistota a neschopnost zastavit myšlenky, ty věčné monology a myšlenkové pochody v mozku. Všechno se však dá cvičit a následně odstranit. Naučit se zvládat tyto emoce a stavy není žádnou výjimkou. Vyvolání vzpomínek a připomínání „zapamatovaného“ jsou dány nedostatkem *vnitřního*

ohně, vnitřního světla. To je přímo úměrné nadšení a zájmu pro danou věc. Souvisí se smutkem nebo – chcete-li – s nedostatkem vlastní vůle. Na tom se však dá rovněž pracovat, a to prostřednictvím **vnitřních obrazů**.

Do ordinace ve Strakonicih ke mně chodí žena ve věku okolo padesáti let. Je jednou z mých dlouhodobých klientek, dochází velmi poctivě zhruba deset let. Před časem se rozhodla, že kvůli zlepšení kvalifikace dálkově vystuduje vysokou školu. Učení jí ale vůbec nešlo. Odhaduji, že s potčivostí jí vlastní mu věnovala obrovské úsilí. Přesto byl výsledek žalostný. Vyhodili ji opakovaně od státnic, takže jediná možnost byla celé studium absolvovat znovu...

Ta žena je ženou statečnou, nevzdává se, přestože musí řešit celou řadu rodinných i závažných zdravotních problémů. Dá se říct, že se na emocionální úrovni neustále potýká se svým vnitřním myšlenkovým monologem (stav, kdy člověk něco neustále řeší), jinak řečeno je myšlenkami pořád někde jinde. Poradil jsem jí, ať zkouší vizualizaci „**kořeny STROMU vysávají ZEMI**“, publikovanou v mé knize. Je to obraz, který dokáže tišit a zastavovat roztékající lidskou mysl ve smyslu *DŘEVO překoná ZEMI*. Stačí se na něj intenzivně soustředit. Při dalších návštěvách mi opakovaně sdělila, že není schopna si tuto představu vytvořit, natož *ponořit* se v podobě kořenu *do ZEMĚ*. Byla prvním člověkem, který mi něco podobného řekl...

Rozhodl jsem se, že to zkusíme jinak. Na další návštěvě jsem jí sdělil, že si začneme hrát se slovy, s jejich obrazy a asociacemi. Pokusil jsem se jí vysvětlit základní tajemství lidské mysli a tajemství toho, proč se dítě učí jazyk velmi rychle a dokonale.

„*Jaký jazyk se učíte?*“ zeptal jsem se.

„*Chodíme s přítelem na angličtinu.*“

„*A jde vám to?*“

„*No mně moc ne.*“

„*Tak vám vysvětlím, jak si budete hrát se slovy.*“

Na pár sekund se odmlčuji a v mysli pátrám po nějakém vhodném anglickém slovu, které nebude pravděpodobně znát a jako začátečník ho zřejmě nikdy neslyšela.

„*Víte, jak se řekne anglicky plot?*“ ptám se.

„*Ne.*“

„*Představte si plot.*“

„*Jaký plot?*“

„*Je to jedno jaký plot, důležité je, aby to byl plot, který vás jako první napadne... Už ho máte?*“

„*Ne..... Už jo.*“

Neptám se jí, jak ten plot vypadá. Každý z nás máme přeci jinou představu. Někdo si vybaví plot, který důvěrně zná, a možná kolem něj každý den chodí. Někdo si představí plot, přes který v dětství tajně přelézal, aby to rodiče neviděli.

„*Plot se řekne anglicky fences.*¹ Je nepodstatné, jak se to píše, důležité je, jak se to vysloví.“

„*No a co jako?*“

„*Co Vám slovo fences připomíná?*“

Na chvíli se zamyslí a pak povídá: „*No fén, no...*“

„*Představíte si nějaký fén?*“ opět pokládám otázku.

„*Je to jedno jaký fén?*“

„*Úplně jedno! Ten, co Vás první napadne.*“

„*...Už ho mám. Je to ten růžovej, co mám doma v koupelně.*“

„*Náhle! Tak zavřete oči, vezměte ten fén, přesuňte se k tomu plotu a nějak ho tam připevněte!*“

„*Jak?*“ ptá se.

„*Nějak. Co Vás první napadne? Máte k dispozici šňůru toho fénu.*“

„*Třeba omotat?*“ opět se dotazuje se zavřenými očima.

Nevím, co má v mysli za plot, a uvažuji, okolo jakého plotu se dá omotat fén, ale pokud si fén představí desetkrát větší než plot (v mysli je všechno dovoleno), pak to možné je.

„*Třeba omotat... Máte to?*“

„*Ne, ještě ne... Jo, už jo.*“

„*Tak mějte pořád zavřené oči a podržte tu představu tak pět vteřin!*“

...Pomalou otevřít oči. Deset sekund mlčíme a díváme se směrem k sobě.

Pak se ptám: „*Jak se řekne anglicky plot?*“

„*FENS.*“

Heureka!

Následujících pět minut se zabýváme jinými záležitostmi, otázkami jejího zdraví a osobního života. Poté se jí nečekaně zep-
tám:

„*Jak se řekne anglicky plot?*“

Na sekundu se ztíší a pak rychle a sebejistě vyslovuje: „*FENS!*“

Heureka!

„*Zkuste si – třeba dnes večer – vzít pět jiných anglických slov, která se chcete naučit, vytvořte si pomocí tohoto návodu jiné asociace a spojte obrazy dohromady. Můžete klidně vzít deset nebo dvacet slovíček, ale lepší je si jich vzít méně a věnovat se této hře pravidelně. Věnujte se odděleně nějakou chvíli jednotlivým slovíčkům. Zaručuju Vám, že Vás to bude bavit stejně, ne-li víc, než luštění křížovek. No a další důležité kouzlo spočívá v tom*



¹ psáno „fence“

připomenout si zítra a pozítří to slovíčko **fens**. Stačí jenom zběžně, krátce – pak už ho budete znát navždycky...”

Takto jsme si se slovy hráli my všichni již jako děti, aniž bychom to vědomě tušili. Nezakazovali jsme si tyto hry mysli, jako si je mnozí dospěláci pod tíhou starostí a povinností již dávno zakázali. A příznem se, celé se to začalo kazit už v období školní docházky tím, jak nám neustále říkali, co se smí a nesmí.

A tak můj malý synovec říkal fotbalu snad rok „**chodbal**“, protože tu hru s míčem, do kterého se kope, hrál poprvé ve školce na chodbě, a má dcera Anežka si myslela, že Ježíšek je „**ježek**“. Tak si zapamatovala slovo Ježíšek.

A my všichni, kteří žijeme v Evropě a mluvíme nějakým evropským jazykem, říkáme své matce slovem začínajícím na písmeno „M“. Proč? Protože jedna z prvních věcí, kterou jsme ve svém životě udělali, bylo přiložení rtů k matčinu prsu a sání mateřského mléka. Zkuste si to v duchu představit a vyslovit si to... M... M... M...

Matka, máma, maminka, mami, máti, mutter, muti, mother, mom, mummy, mere, madre, mamma mia, ...

Postupem času vypustíme z mysli, proč si dané slovo pamatujeme, a zůstane pouze samotná **znalost** a **vědomost** slova. Stejně jako si můj synovec, až vyroste, nebude pamatovat, že fotbal hrál ve čtyřech letech na chodbě školky, tak také má klientka zapomene, že anglicky *plot* má co do činění s jejím bývalým růžovým fénem, který se již dávno porouchal a skončil v popelnici.

Velký řecký filosof Aristotelés (384–322 př. n. l.) ve svých pojednáních o paměti nabádá své žáky k tomu, aby se vědomě učili tímto způsobem, tedy způsobem, kterým jsem vysvětloval své klientce jak si zapamatovat anglický výraz pro „plot“. Aristotelés tomuto způsobu zapamatování neříká učení, spíše ho nazývá *luštěním* nebo *postřehováním*.

Krásný a výstižný výraz slova „pamatovat si“ najdeme v italštině. Pamatoval si se italsky řekne: RICORDARE. CORD je italsky šňůra, CORDA je provaz. RI znamená něco opakovat. Doslova tento výraz tedy znamená znovu a opakovaně si něco spojit.

Má klientka to udělala stejně – šňůru svého fénu omotala okolo známého plotu...

Ing. Vladimír Jelínek
Ilustrační foto:

www.samphotostock.cz
Pokračování příště

z říše zvířat



I zvířata stárnou...

Jak se říká, stáří je snad ta jediná spravedlnost na světě.

Ani světu zvířat se stáří nevyhýbá. Všichni se rodíme, rosteme, stárneme

a odcházíme. I naši zvířecí miláčkové. Odchod je samozřejmě smutnou součástí života, ale nádech

smutku mívá mnohdy zbytečně. Je samozřejmé, že prázdný pelíšek našeho pejska nebo dolík ve starém gauči po každodenním spánku naší Micinky zastírají vzpomínky a jakási prázdnota v srdci....

C'est la vie. Takový je život.

Jsou však případy, a je jich mnoho, kdy náš na smrt znavený a nemocný domácí mazlíček jako zázrakem ožije, a my, s utkvělou představou: „*Chudák náš staříček,*“ se pak nestačíme divit, co se v něm ještě skrývá.

Ráda bych se s vámi podělila o jeden takový krásný příběh, který se stal zvířecím přátelům paní Radky J. a jejího manžela. S jejich laskavým svolením přinášíme tyto řádky.

Paní Radka se svým manželem chovají fenku knírače a také kocoura. Oba jsou stejně staří. Myslím, že čtrnáct let se již dá pokládat za *zvířecí stáří*. Před několika lety se u kocoura objevily první příznaky stárnutí. Alespoň tomu všechno nasvědčovalo. Člověk – chovatel – zkrátka pozná, že se s jeho čtyřnohým miláčkem něco děje. Kocour paní Radky z ničeho nic přestal přeskakovat ploty, ale začal je podlézat. Také srst byla jiná. Nekvalitní a bez lesku. Často línal. Nutno podotknout, že obě zvířátka byla vždy živena běžně dostupnými granulemi.

Paní Radka vyzkoušela nakapat pár kapek přípravků, které slibovaly pomoc. Úspěch se dostavil a kocourek začal opět skákat přes ploty i přes kaluže. Dlouho se nic nedělo a vše probíhalo bez problémů a bez nutnosti využít jakékoliv další preparáty. Během letošního roku se ale kocourkovi značně přitížilo. Začal pokašlávat, trpěl dávením, zvracením. Ani pesek na tom nebyl dvakrát dobře. Míval velké chvění nožiček, celkově byl líný. Vidět takto trpět zvířata, s nimiž jste prožili čtrnáct let života, je skutečně srdcervoucí.

Paní Radka se rozhodla pro přírodní pomoc. S humánními preparáty firmy Joalis má sama bohaté zkušenosti. Začala tedy svým miláčkům podávat veterinární preparáty **AniNevrin** a **AniDigest**. Zhruba po dvou měsících byly nasazeny preparáty **AniMove** a **AniUrin**.

A výsledek? Obě zvířátka mají nejen krásnou srst, ale všechny výše zmíněné problémy se zcela vytratily. Zmizely tak nenápadně, jako se objevily. Preparáty byly zpočátku kapány do tlamičky, ale protože je zvířata špatně snášela, začala je paní Radka kapat na málo ochlupená místa na jejich tělech a také na čumáček.

Kromě toho došlo k zajímavým změnám chování u psa. „*Začal štěkat způsobem, jako by se s ostatními psy v okolí dorozumíval. To nikdy předtím nedělal. Asi jim povídá, co to má za preparáty a jak mu je teď dobře. Stal se živějším, veselejším a naneštěstí pro mě (ale musím se tomu smát) také méně poslouchá paničku,*“ říká paní Radka. Jak je vidět, naše paní chovatelka tuto změnu nevnímá tragicky, spíše vesele. Naštěstí patří k těm chovatelům, kteří nejsou nervózní při neuposlechnutí na

povel: „*K noze!*“ Pes je neuvěřitelně akční, vitální a plný energie. Nikdo by nečekal, že ze psa, který se sotva držel na nohou, bude jednou statný pes, který přeskakuje ploty a opět dovádí se svými milovanými hračkami – plyšáky a míčkem. Ani jedno z domácích mazlíčků paní Radky přes den nečinně a znaveně nepolehává. Jsou zkrátka šťastní i ve svém stáří. Ba dokonce působí dojmem, že je panička vyměnila. Ale to by paní Radka a její manžel samozřejmě nikdy neudělali...

Jak je vidět, i stáří umí být krásné. A nás to těší. A těší nás to o to víc, když víme, že tomu napomohly veterinární preparáty **Joalis Animal**. Přejeme všem chovatelům co nejveselejší psy a kočky! 💧

Text: Radka Jůzková a Pavla Machálková
Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Joalis Animal

Zúčastnili jsme se veterinárních veletrhů

Jak jsme vás již informovali na našich webových stránkách, o víkendu 12. a 13. října proběhla II. konference ČAVLMZ na téma **Preventivní programy během života psa a kočky. Doprovodná výstava, které jsme se účastnili, se konala v Kongresovém centru Aldis v Hradci Králové.**

Byl to první kongres, na kterém jsme měli možnost představit veterinární preparáty **Joalis Animal**. Vystavovateli byly vesměs známé nadnárodní farmaceutické společnosti. Od toho se odvíjel i charakter jednotlivých stánků. Většinou se jednalo o výstavní plochy s atypickými atributy s nabídkou lákavých gastronomických delikates. Nutno podotknout, že nikoli pro psí mazlíčky, ale pro jejich chovatele a lékaře.

Vedle tradičních farmaceutických léků a přístrojů invazivní technologie by se mohlo zdát, že náš nenápadný, malý stánek nevynikl. Osobně si však troufám říct, že opak byl pravdou. Ti, kteří se zajímají o celostní veterinární medicínu, homeopatičtí specialisté a mnozí další si náš stánek našli! Jednalo se zejména o mladší generaci veterinářů. Proto pevně věřím, že všichni tito lidé, kteří o naše preparáty projevili zájem, se budou o nové cesty přírodní podpory zdraví zajímat stále více. K atraktivitě, které se náš stánek během veletrhu těšil, zajisté přispěl i fakt, že mnoho lidí zná detoxikační metodu podle MUDr. Josefa Jonáše a humánní preparáty Joalis.

Kongresová turistika se nevyhnula ani tomuto místu. Všude se rozdávaly tašky, dárčky, reklamní předměty, ... Nám se o pouhé darování tašek přeplněných nicneříkajícími reklamními předměty nejednalo. Účast na veletrhu vnímáme jako důležitý krok k další komunikaci s odbornou veřejností a jako užitečnou zkušenost do budoucna. Už víme, na čem stavět, co vylepšit, změnit, na co se zaměřit.

Další veletrh, na kterém jsme se prezentovali, proběhl ve dnech 2. a 3. listopadu v Letňanech – Prague Expo Dog. Tento veletrh se od předchozího zásadně lišil. Byl totiž určen široké veřejnosti a chovatelům. Reportáž z veletrhu **Prague Expo Dog** si můžete přečíst na internetových stránkách www.joalisanimal.eu. 💧

Text a foto: Pavla Machálková



(část sedmá)

Bakterie

V dnešním díle seriálu se zaměříme na skupinu bakterií, která je charakteristická svým tyčkovitým až kyjovitým tvarem. Většina těchto bakterií žije ve vnějším prostředí, především v půdě. Některé jsou typické produkci antibiotik. Jiné druhy zase produkují spory, klidová stadia, která vzniknou, když se bakterie dostane do nepříznivého prostředí. Tyto nemetabolizující spory dokážou přežít dlouhou dobu v extrémních podmínkách; v půdě dokáží přežít desítky let, nevadí jim mráz, horko, sucho, ... Většina bakterií z této skupiny není výrazně patogenní a napadají spíše organismy s oslabenou imunitou. Nejčastěji se do organismu dostávají přes kůži a sliznice. Prevencí před jejich nákazou jsou tedy zdravé sliznice bez infekčních ložisek a zánětů, a to především sliznice dýchacích a trávicích orgánů.

Bakterie Gram positive Bacilli

skupiny grampozitivních bacilů – Bacterplus

Stejně jako ve všech předchozích skupinách bakterií i zde existují druhy, které pro organismus představují velkou hrozbu. Prvním takovým zástupcem je bakterie *Corynebacterium diphtheriae* způsobující v minulosti velice obávané onemocnění záškrt, které se projevuje jako těžká angína. V minulosti bylo příčinou mnoha dětských úmrtí. Dnes, zejména díky eliminaci očkováním, akutní nákaza nehrozí, ale některé bakterie z rodu *Corynebacterium*, proti nimž se neočkuje, způsobují rovněž velmi podobné problémy. V praxi se tedy můžeme setkat s infekčními ložisky tohoto rodu, hlavně v lymfatických uzlinách a orgánech. Mohou být příčinou opakujících se angín. Vznikající toxiny ovlivňují celý organismus, zejména srdeční sval. Někdy mohou být problémy mylně diagnostikovány jako revmatická horečka způsobená streptokokem. Infekční ložiska těchto bakterií bývají často přenášena i z matek na děti, a to klidně i po několika generacích.

Další obávanou bakterií byl v minulosti druh zvaný *Bacillus anthracis*, který způsobuje tzv.

antrax neboli **sněť slezinnou**, smrtelné onemocnění. Tato bakterie se na člověka přenáší od hovězího dobytka. Díky očkování dobytka a zvýšené hygieně je dnes již malá pravděpodobnost nákazy touto bakterií.

Poslední bakterií z této skupiny, která může způsobit závažnější potíže především u lidí s oslabenou s imunitou nebo u těhotných žen, je *Listeria monocytogenes*, vyskytující se na některých potravinách. Nákaza proběhne po konzumaci potravin. Tato bakterie spouští problémy v zažívacím systému a bohužel dokáže napadnout i jiné tkáně, lymfatický systém, urogenitální ústrojí a nervové buňky. Je schopna vytvářet ložiska v centrálním nervovém systému, hlavně v zadním mozku. V těchto případech je nutné kombinovat „dreny“ určené k detoxikaci jednotlivých částí mozku s preparátem **Bacterplus**¹. Pro tento konkrétní případ je obsažen v preparátu **Cortex**.



a přilehlé klouby. V některých případech u imunitně oslabených jedinců může dojít k rozšíření bakterie do celého organismu a následným komplikacím, jako jsou sepse nebo zánět srdečního svalu. Může vytvořit infekční ložiska v kloubním aparátu a podílet na jejich zánětech.

Rod Kurthia – bakterie infikující domácí zvířata, hlavně prasata a drůbež. Bakterie u nich přežívá v trávicím traktu. Přenos na člověka je možný, a to hlavně konzumací infikovaného masa. Většinou nepůsobí problémy, někdy může vyvolat průjmý.

Rod Lactobacillus – název je odvozen z toho, že většina bakterií tohoto rodu fermentuje glukosu a laktosu na laktát. Některé druhy jsou přirozenou součástí mikroflóry úst, trávicího traktu a vaginy. Vznikající kyselina mléčná snižuje pH a zabírá tvorbu hnilobných bakterií, proto se laktobacilů využívá ke konzervaci potravin (kvašení zelí a jiné zeleniny). Některé druhy se používají k výrobě jogurtů a sýrů. Laktobacily jsou významnou součástí mikroflóry. Ve vagině spotřebovávají glykogen. Pokud je ho nadbytek (strava, vliv hormonálního systému aj.) a laktobacily jej nestačí zpracovat, dochází k nadměrnému růstu kvasinek – kandid. Vzácně mohou být laktobacily patogenní u osob s porušenou imunitou a novorozenců. V takových případech mohou způsobit záněty srdce, mozku, plic, různé abscesy. Některé druhy se mohou podílet na vzniku zubního kazu.

Rod Leuconostoc – podobná bakterie jako *Lactobacillus*. Běžně je přítomna na ovoci a zelenině, podílí se na procesu kvašení zelí. Způsobuje typický zápach (například kvásku). Vzácně může být patogenní pro lidi se sníženou imunitou.

Rod Listeria – skupina bakterií přežívající hlavně u zvířat, ptáků a ryb. Rezervoárem v přírodě jsou především hlodavci. Velká zvířata (skot, ovce aj.) mohou být buď bezpříznakovými nosiči, anebo také mohou onemocnět. Pro člověka je nejvýznamnější druh *Listeria monocytogenes*. Dokáže přežít a množit se i v extrémních podmínkách vysoké koncentrace solí, v chladu. Člověk se nejčastěji nakazí při konzumaci potravin, hlavně sýrů a skladovaných hotových jídel v chladničce. Rizikové je nepasterizované mléko a všechny potraviny, které se před podáváním tepelně neupravují. V některých případech může být nákaza přenesena přes spojivku oka nebo poraněnou kůži (zejména u pracovníků jatek nebo veterinářů). Listerie pronikají do výstelky střev nebo do lymfatických buněk Peyerských plaků. Přežívají intracelulárně (uvnitř buněk). Nákaza střeva se projevuje hlavně vodnatým průjmem, horečkou, nevolností, mohou se objevit bolesti hlavy, kloubů. Pokud je v organismu snížena imunita, napadá *L. monocytogenes* bílé krvinky a šíří se dál do organismu. Díky

svým toxinům dokáže vzdorovat zničení ve fagocytující buňce a dochází k vytvoření intracelulárního infekčního ložiska. Velmi záleží na tom, zda je v pořádku buněčná imunita zprostředkovaná T lymfocyty, která brání dalšímu množení. Imunitními buňkami se dostává do krve a játer a projevuje se jako akutní horečnaté onemocnění provázené bolestmi svalů, kloubů, hlavy a zad. Při dalším oslabení imunitního systému může přejít v encefalickou formu. Tato vážná forma listeriózy se nejčastěji objevuje u novorozenců, starých osob a osob oslabených nemocí, jako jsou nádorová onemocnění, HIV nebo AIDS, diabetes, cirhóza jater nebo astma a dále u pacientů po transplantacích, kteří užívají léky potlačující imunitní odpověď organismu. Listerie napadá mozkovou tkáň, hlavně mozkový kmen a obaly mozku. Projevuje se tedy **meningitidou** (zánět mozkových blan) nebo **encefalitidou** (zánět mozku). Pro ně jsou typické změny vědomí, křeče, zmatenost a další nervové příznaky, v pokročilém stadiu pak kóma a často i smrt. *L. monocytogenes* je až pátá nejčastější příčina bakteriální meningitidy, ale zato vykazuje největší mortalitu, a sice neuvěřitelných 22 %. Hnisavá forma encefalitidy je běžná u novorozenců, po vyléčení může vést k hydrocefalu nebo mentálnímu postižení. Velmi nebezpečná je tato nákaza pro těhotné ženy, u nichž dochází k velkému množení listerií v pohlavních orgánech, napadají dělohu a samotný plod. Infekce často probíhá bez vnějších příznaků nebo jako chřipka, dojde však k zánětu placenty, plodových obalů a infekci plodu, která může vést až k potratu (hlavně v druhém a třetím trimestru) nebo k předčasnému porodu. Někdy se listerióza objeví až po porodu jako celková sepse nebo hnisavá meningitida novorozence. Zde je poměrně vysoké riziko úmrtí nebo následků v podobě poškození nervového systému. Listerie může tvořit ložiska (kromě zažívacího traktu hlavně v játrech, lymfatickém systému, mandlích). Někdy se ložiska objeví také v mozku, reprodukčních orgánech, srdci. *Listeria ivanovii* vyvolává onemocnění hlavně u ovcí, vzácně může být přenosná na lidi. Velmi ojediněle u lidí také vyvolává onemocnění *Listeria seeligeri*, *Listeria innocua* a *Listeria welshimeri*.

Čeleď Bacillaceae – sporulating

Do této čeledi patří aerobní tyčinky, které produkují endospory, klidová stadia bakterií, která dokážou přežít extrémní podmínky, jako jsou vysoká teplota, tlak, mráz, sucho, záření, kyselé pH, desinfekční látky apod.

Rod Bacillus – rozsáhlejší skupina bakterií, většina druhů je nepatogenních. Tyto bakterie produkují spory, které dokážou v půdě přežít dlouhé roky. Některé druhy,

Při jakých problémech využijete preparát Joalis Bacterplus:

- Hnisavé záněty kůže a podkoží
- Angíny – záněty mandlí, lymfatického systému
- Ústní infekce, parodontóza, zubní kaz

Čeleď Bacillaceae – nonsporulating

Grampozitivní tyčinky, které neprodukují spory.

Rod Erysipelothrix – bakterie příbuzné listeriím. Pro člověka je patogenní jediný druh, a to *Erysipelothrix rhusiopathiae*. Způsobuje onemocnění známé jako **červenka prasat**, je patogenní ale i pro další domácí zvířata (ovce, koně, psy, drůbež a ryby). Přenos na člověka je možný, přijde-li poraněná kůže do kontaktu se syrovým masem (i mraženým, i nasoleným). Ohrožení jsou zejména řezníci, rybáři, veterináři. Běžně se prasata proti červince očkují. Bakterie způsobuje nejčastěji lokální bolestivý zánět kůže a podkoží. Zánět se může rozšířit i na lymfatické tkáně

¹ Preparát Bacterplus je součástí NoBacteru a v odůvodněných případech ho lze objednat v podobě Joalis Infodren.

a sice *Bacillus thuringiensis*, *B. pupillae*, *B. larvae* a *B. sphaericus*, jsou patogenní pro hmyz. Pro člověka jsou patogenní hlavně druhy *Bacillus anthracis* a *Bacillus cereus*. Všechny se vyskytují běžně v půdě. Některé druhy jsou průmyslově využívány k produkci antibiotik (*Bacillus licheniformis*, *B. subtilis*, *B. polymyxa*, *B. brevis*). Nejnebezpečnější pro člověka je *Bacillus anthracis*, který je původcem onemocnění **anthrax** neboli **sněti slezinné**. Toto onemocnění postihuje hlavně dobytek a je snadno přenosné na člověka. Do 30. let 20. století byl tento druh rozšířen po celém světě. Bakterie byla hodně eliminována díky očkování dobytka. V současnosti je druh rozšířen hlavně v pasteveckých, teplých oblastech v Africe, Asii, na Blízkém východě a v Jižní Americe. Napadený dobytek vylučuje velké množství bakterií, které ve vnějším prostředí přeměňují na spory. Pokud se tyto spory dostanou do organismu, v postiženém místě se aktivují a začnou produkovat **antraxový toxin**. Ten proniká dovnitř do buněk a způsobí metabolický kolaps buňky, únik tekutiny, iontů a zánětlivých mediátorů. Nejčastěji se do organismu dostává kůží, kde dojde k vyklíčení spor a produkci toxinu. V místě se vytvoří svědiví pupínek, který se po několika dnech mění na vřed se silným otokem a centrální nekrózou. Infekce se šíří dál do lymfatických tkání. Může dojít k celkové sepsi a v některých případech i k úmrtí. Velmi nebezpečná je **plicní forma**. V takovém případě se spory dostanou do alveolů, makrofágy jsou přeneseny do hrudních lymfatických uzlin (mediastinální uzliny). Dochází k nekróze uzlin, po několika dnech pak k septickému šoku a respiračnímu selhání. Pokud se léčebně nezasáhne hned na počátku nákazy, pravděpodobnost úmrtí je vysoká. Někdy může dojít k nákaze požitím kontaminované potravy a k rozvoji **střevní formy**. Projevuje se průjemem, zvracením a prudkými bolestmi břicha. Také zde je poměrně vysoké riziko k rozvinutí septického šoku. Z důvodu vysoké úmrtnosti po nákaze je tento druh jednou z potenciálních biologických zbraní a byl použit i v terorismu.

Mnohem běžnější je druh *Bacillus cereus*, který je součástí střevní mikroflóry. Vyskytuje se v prachu, půdě, vodě a na rostlinách. Problém může způsobit, když se přemnoží na potravině a my ji požijeme. Nákaza se projevuje buď nevolností a zvracením (poměrně rychle po požití), anebo vodnatým průjmem (zhruba po deseti hodinách). Zřídka může u imunokompromitovaných osob vyvolat vážnější celkové onemocnění. Nebezpečné je vniknutí do oka při poranění. V takovém případě může vyvolat akutní, rychle probíhající zánět nitroočních tkání. Další druhy mohou u lidí s poškozenou imunitou vyvolat sepsi, některé druhy zánět mozkových blan (*B. alvei*, *B. circulans*) a další problémy.

Čeled' Irregular or Coryneform Nonsporulating Bacilli

Bakterie, které neprodukují spory a mají kyjovitý nebo nepravidelný tvar.

Rod Actinomyces – tato bakterie se nejčastěji vyskytuje v tropech. Způsobuje tzv. aktinomykotický mycetom. Onemocnění postihuje nejčastěji kůži na nohách, kam se dostává při zraněních a kontaktu poraněné kůže s půdou. Vznikají hnisavé abscesy a píštěle.

Rod Arcanobacterium – nejdůležitější je druh *Arcanobacterium haemolyticum*, který způsobuje hnisavé kožní infekce. Často infikuje bérkové a diabetické vředy. Velmi často může způsobit angíny a záněty mandlí. Mnohdy tvoří infekční ložiska v lymfatické tkáni. Způsobuje také infekce horních cest dýchacích, záněty kostní dřeně, mozkových blan. *Arcanobacterium pyogenes* je občasným původcem infekčních ran.

Rod Arthrobacterium – jedná se o půdní bakterii. Je důležitá pro životní prostředí, protože dokáže rozkládat některé chemické látky, například zemědělské pesticidy. Může napadnout trávicí trakt a podílet se na nedostačném vstřebávání živin.

Rod Aureobacterium – běžná půdní bakterie, často se nachází v mléku. Problémy může způsobit pouze u velmi imunosuprimovaných lidí.

Rod Brevibacterium – běžná půdní bakterie vyskytující se na kůži, způsobuje typický zápach nohou. Používá se k fermentaci některých sýrů. Problémy, například zánět srdečního svalu, může způsobit u imunokompromitovaných osob při průniku do krevního oběhu.

Rod Corynebacterium – větší skupina bakterií, která způsobuje různá lidská onemocnění. Název je odvozen od jejich kyjovitého tvaru, řecky *koryne*. Velká část z nich tvoří běžnou součást kožní mikroflóry. Nejznámější je *Corynebacterium diphtheriae*, která způsobuje **záškrt**. Je to pouze lidský patogen. Onemocnění mohou způsobit pouze některé kmeny, které jsou napadeny bakteriofágem a produkuje difterický toxin. Záškrt je velmi závažné onemocnění, které so do organismu dostává kapénkovou infekcí. Bakterie se začne množit ve sliznici hrtanu a lymfatické tkáni hlavně v mandlích nebo nosních sliznicích. Nemoc začíná jako běžná angína, ale mandle rychle zduří a vyvíjejí se na nich typické pablány, které jsou tvořené bakteriemi, lymfocyty, fibrinem a mrtvými buňkami. Vznikají působením difterického toxinu. Pablány pevně přilnou na respirační sliznici a není možné je odstranit bez krvácení. Pablány mohou vést k respirační

obstrukci a smrti udušením. Pod pablánou bakterie produkují toxin, který způsobuje další nekrózu buněk v okolí a ovlivňuje celý organismus. Působí hlavně na srdeční



sval, kde vzniká zánět. Také postihuje periferní nervová vlákna a ledviny. Poměrně často tvoří ložiska v mandlích, sliznici dýchacího ústrojí, v dutinách, ... Nákaza je možná také přímým kontaktem. V takovém případě vzniká první ložisko v kůži, kde dochází k tvorbě vředu. *Corynebacterium pseudotuberculosis* je zvířecí patogen, který infikuje hlavně ovce, koně a skot. Při styku se zvířaty je možný přenos na člověka. Napadá lymfatický a dýchací systém, kůži. *Corynebacterium jeikeium* je nemocniční nákaza, napadá hlavně pacienty po srdečních operacích, s náhradami chlopní a dalšími zavedenými pomůckami. Způsobuje záněty ran, kostní dřeně, může vyvolat septický šok, záněty srdce. *Corynebacterium urealyticum* napadá močový systém. Způsobuje vznik kamenů v močovém měchýři. Projevuje se zejména u lidí, kteří se delší dobu léčí antibiotiky. Je spouštěčem infekcí močových cest, zánětů ledvin. Podobně v urogenitálním traktu působí i *Corynebacterium glucuronolyticum* a *C. riegliei*. *Corynebacterium amycolatum* je také nemocniční nákaza, způsobuje hlavně katérové sepse. *C. macginleyi* zapříčiňuje infekce oka. *Corynebacterium ulcerans* způsobuje kožní záněty, angíny a infekce mizních uzlin u lidí i zvířat. Projevuje se jako lehčí forma záškrtu. Může být přenesena i mlékem od krav postižených zánětem vemene (mastitida). Jak o lehčí záškrt se projevuje také

Detoxikace po transplantaci



Dobrý den, detoxikuji se bezmála 6–7 let. Jsem po kombinované transplantaci ledviny a slinivky. Detoxikace mi byla, je a vím, že vždy bude obrovským přínosem. Psát o všech přínosech detoxikace a také o všech detoxikačních projevech, které mě s každou novou kúrou provázely, by vydalo na celou knihu. Pro mě je detoxikace to nejlepší, co člověk může pro své zdraví udělat. Je to ta nejlepší cesta! Detoxikují se moji blízcí, včetně pejsků, a vždy s úspěchem!

Na vašich webech narážím na spoustu zajímavých informací a dotazů od klientů. Nikde jsem však nenašla nic, co by se týkalo detoxikace lidí po transplantacích. Zajímalo by mě, jaký vliv má detoxikace na transplantované orgány s ohledem na to, že jsou vloženy jinam, než je tomu fyziologicky. Detoxikuji se teď opatrně, v menší míře, ale nepřestala jsem.

Tímto vám všem moc děkuji.

V. Tlamsová

Odpověď MUDr. Jonáše:

Děkujeme za krásný dopis. Mnoho lidí sužují obavy kolem imunity - stejně jako Vás. Je důležité vědět, že preparáty Joalis imunitu nezvyšují, ani nesnižují. Pouze organismu umožňují, aby pracoval s imunitou tak, jak je geneticky naprogramovaný, jak je mu to přirozené. Zkušenosti s detoxikací transplantovaných jedinců mám a musím říct, že jsou velmi pozitivní. Není třeba se obávat, že by preparáty podnítily odmítnutí transplantovaných orgánů. Každé transplantaci předcházelo něco, co způsobilo poškození nějakého orgánu. To „něco“ se však transplantací neodstranilo. Je proto dobré se i nadále starat o celý organismus. Detoxikace je v tomto případě na správném místě.

Ilustrační foto: shutterstock.com

nákaza bakterií *C. pseudodiphtheriticum*. Druhy *Corynebacterium minutissimum* a *C. striatum* způsobují kožní a respirační infekce. *Corynebacterium macginleyi* infikuje oči a vyvolává v nich záněty. *Corynebacterium kroppenstedtii* způsobuje záněty mléčných žláz.

Rod Curtobacterium – běžná půdní bakterie. Vzácně může způsobit problémy u imunokompromitovaných osob.

Rod Dermatophilus – pro člověka může mít význam druh *Dermatophilus congolensis*. Je to půdní bakterie, která způsobuje závažné kožní infekce u zvířat, nejčastěji u koz, koní, ovcí. Často jí trpí koně pohybujiící se ve vlhkém, bahnitém terénu.



Může být přenesena na člověka. Bakterie produkuje enzym **keratinase** a způsobuje chronické kožní záněty, hlavně na nohách. Na kůži vznikají citlivé, zaschlé strupy.

Rod Gordonia – běžná půdní bakterie. Pro zdravé osoby nepředstavuje žádné nebezpečí, u hospitalizovaných lidí s poruchou imunity může však být jednou z nemocničních nákaz způsobujících například zápal plic, dýchacích cest, srdečního svalu, dále mozkové abscesy, chronické kožní léze, infekce močových cest apod.

Rod Microbacterium – běžná bakterie, vzácně způsobuje problémy u imunosuprimovaných. Potíže se objevují rovněž po vniknutí do poraněných míst (například oka).

Rod Nocardia – bakterie, které jsou příbuzné rodu *Corynebacterium* a *Mycobacterium*. Jsou to bakterie, které se běžně

vyškytují na povrchu půdy. Aby se jimi člověk nakazil, musí mít alespoň dočasně sníženou imunitu dýchacích cest. V takovém případě dojde k jejich průniku dovnitř makrofágů a v plicích vznikají zánětlivá ložiska. Onemocnění je velmi podobné tuberkulóze. Infekce se postupně dostává do hrudního koše až do žeber. Může být zanesena krevní cestou do mozku, ledvin a jiných orgánů, kde pak také vznikají hnisavá ložiska. Pokud se bakterie dostanou skrz poranění do kůže, vznikají hnisavá, ohraničená podkožní ložiska připomínající aktinomykózu.

Rod Nocardiosis – půdní bakterie podobné rodu *Nocardia*. Na rozdíl od nich však bakterie rodu *Nocardiosis* nedokáží přežít v imunitních buňkách. Jsou tedy méně nebezpečné. Pouze u imunosuprimovaných osob mohou být příčinou zápalu plic a podkožní infekce.

Rod Renibacterium – bakterie napadající hlavně ryby, jimž způsobuje onemocnění ledvin. Bakterie tohoto rodu není přenosná na člověka.

Rod Rhodococcus – běžná půdní bakterie napadající hlavně zvířata. Pro člověka je potencionálně nebezpečný druh *Rhodococcus equi*, který napadá koně. Imunosuprimovaní lidé se při kontaktu s nimi mohou nakazit. Nejčastěji dojde k zápalu plic s podobnými příznaky jako u tuberkulózy. Bakterie přežívá intracelulárně v buňkách. Může způsobovat i kožní abscesy. *Rhodococcus globerulus* vzácně napadá oční struktury, například při operacích oka a laserových korekcích zraku.

Rod Rothia – medicínsky významný je druh *Rothia dentocariosa*, který se podílí na tvorbě zubního kamene a hraje roli při vzniku parodontózy. Je součástí mikroflóry ústní a mikroflóry dýchacích cest. Při poruchách imunity a průniku do krevního oběhu může způsobit celou řadu obtíží, například zánět srdečního svalu. Napadá srdeční chlopně a tvoří ložiska v lymfatických tkáních.

Rod Streptomyces – velmi široká skupina půdních bakterií, které jsou produkovány antibiotiky. Pro člověka je významný druh *Streptomyces somaliensis*, který způsobuje zánětlivé abscesy hlavně na kůži hlavy a krku. Pokud nedojde k vyhojení, může absces pronikat hluboko do tkání, dokonce až do kostí.

Rod Tsukamurella – bakterie vyčleněná z rodu *Rhodococcus*. U imunosuprimovaných nebo u pacientů se zavedenými pomůckami způsobuje chronické kožní infekce, záněty v místě zavedených pomůcek. Může dojít až k průniku do mozku a následně k rozvoji meningitidy.

Rod Turicella – s jedním druhem *Turicella otitidis*, který způsobuje hnisavé záněty středního ucha. Tvoří infekční ložiska v dutinách a středouší.

Mgr. Marie Vilánková
Ilustrační foto: shutterstock.com

Detoxikací proti bolesti?

Ano!

Firma ECC, výhradní distributor preparátů Joalis pro Českou republiku, v nedávné době uspořádala tiskovou konferenci. Mgr. Marie Vilánková a Ing. Vladimír Jelínek se zhostili nelehkého úkolu: sdělit přítomným novinářům, jakým přínosem může být detoxikace pomocí preparátů Joalis v otázce bolesti. Jaký měli úspěch? O tom si vám dovolím poreferovat v následujících řádcích.

10. října 2013 dopoledne jsem dorazila na místo určení, tedy do **hotelu Adria v Praze** na Václavském náměstí. Právě zde se uskutečnila tisková konference na téma: **Bolest – migrény a bolesti kloubů**, již se zúčastnilo více než dvacet novinářů z titulů, jako jsou *Estetika*, *MF Dnes*, *40+*, *Chvil-*



ka pro tebe aj. Já, coby tichý pozorovatel, jsem se usadila do rohu místnosti, abych měla o všem náležitý přehled a mohla napsat reportáž – přesně, jak se ode mě očekávalo.

Nemám ráda, když se ode mě něco očekává – v takových chvílích se totiž pravidelně o slovo přihlásí zákon schválnosti a „něco“ se stane. Něco, co můj „očekávaný výkon“ může snadno pokazit. Ani nyní tomu nebylo jinak. Coby příkladný exemplář jsem na tiskovou konferenci dorazila ochromená bolestí kyčlí a střev. Víte, takovou tou bolestí, nad níž lékaři krčí rameny a povážlivě zvedají obočí, jestli náhodou nejste simulant... Jenže vás bolest skutečně ničí, a ačkoliv jsou všechny výsledky vyšetření pozitivní, vy jste si jistí, že se jen tak vzdát nehodlá. Přes svůj odpor k analgetikům jsem po jedné tabletce sáhla; zcela výjimečně, totiž abych se mohla soustředit na svou práci a bolest odsunout na druhou kolej.

Hned v úvodu řeči paní magistry Vilánkové jsem „ožila“. Mluvila totiž právě o té bolesti, kterou nelze specifikovat, nelze ji lokalizovat a už vůbec nelze objektivně určit její míru. Dozvěděla jsem se, že kromě **bolestí akutních**, které lze většinou identifikovat naprosto přesně, existují také **bolesti chronické**, s nimiž už to tak snadné není. Právě jimi však lidé trpí nejvíce.

Kromě jiného už vím, že bolest nevzniká v místě, kde vás něco bolí. **Receptory bolesti sídlí v mozku**. Právě on vysílá signály, které zapříčiňují, že se kroutíme v záchvatu žaludečních křečí, chytáme se za čelo, do něhož jsme se právě uhodili, anebo bezmála strkáme hlavu pod polštář, když nás skolí záchvat migrény. Čím více paní Vilánková téma rozebírala, tím více jsem se na svou bolest soustředila. A tím méně jsem se soustředila na psaní. Stejný problém měli zřejmě i někteří novináři, kteří upustili od psaní

poznámek a zaujatě četli prezentaci, která se promítala na plátno. Se stejným zájmem potom sledovali pana Jelínka, který svůj přednes prokládal řadou praktických ukázek. Měli jsme tu čest vidět, jak vypadá chůze člověka, který má problémy s okruhem plic, jaká agresivní gesta dělají tzv. „jaternáci“, tedy lidé se zatíženým okruhem jater, a mnoho dalšího.

Do svých slov, tak nějak mezi řádky, se oběma přednášejícím podařilo vložit také to hlavní, a sice **jak můžeme stavy bolesti ovlivňovat za pomoci preparátů Joalis**. Aby si přítomní novináři mohli o metodě řízené a kontrolované detoxikace udělat lepší představu, odnesli si jako pozornost preparát **MindHelp** spolu s krásnou žíhanou růží. Jako velice originální a užitečný dárek se ukázala také sada náradí pro ženy, kterou přítomné novinářky vítaly s nehraným úsměvem.

Tisková konference zajistě splnila, co slíbila. Novináři se dozvěděli vše, co potřebovali, a pokud náhodou nějaká informace scházela, hbitě se doptali při volné diskuzi. Mně nezbývá, než smeknout před kvalitními projevy obou přednášejících, skvělé organizaci, milém prostředí a přátelskou atmosférou a těšit se na články, které se v médiích objeví. Na svou bolest jsem sice tak docela nezapomněla, ale získala jsem užitečný návod na to, jak se jí konečně postavit čelem.

Text: Mgr. Alena Rašková
Foto: Jitka Palatová

zaujalo nás

Bilingvní děti budou mít snazší stáří

Navzdory tomu, že se za poslední staletí lidský život prodloužil, jsou chvíle, kdy nás tento fakt spíše děsí, než rozveseluje. Lidstvo totiž čelí hrozbě zvané „stařecké choroby“. Sem patří například obávaná Alzheimerova choroba a další druhy demence, které máme spjaté s postupnou ztrátou svéprávnosti.

Existuje však celá řada metod, jimiž lze těmto chorobám úspěšně čelit, případně jejich nástup alespoň dalece odsunout. Jednou z takových metod je pobyt v tzv. **bilingvním prostředí**, tedy prostředí, v němž se hovoří dvěma jazyky. S takovým prostředím se nejčastěji setkáváme v rodinách, kde např.

Bystrý jako rys a silný jako lev?

Žádný problém!

Přírodní skvosty, které si dnes představíme, mají nesmírný význam nejen pro osoby trpící poruchami paměti. Všechny tyto poklady zároveň posilují imunitu, navozují hřejivé pocity a zmírňují veškeré obtíže související s nedostatečným prokrvením. V tomto seriálu převezmou hlavní roli kustovnice čínská, ženšen a ginkgo biloba.



Kustovnice čínská (*Lycium chinense*)

Mnozí z nás ji znají spíše pod názvem „go-ja“. Tento trnitý keř, dorůstající až do výšky 2,5 metru, má svůj původ v Asii. Kustovnice čínská si sice libuje na slunných a teplých místech, ale statečně odolává i mrazu. V pěstování navíc není nikterak náročná, a tak se z Asie brzy rozšířila do celého světa.

Kvete od června do října. Drobné fialové kvítky později nahradí podlouhlé, 1–2 cen-

timetry velké bobule oranžovo-červené barvy. Právě ony mají pro nás největší význam. Kustovnice čínská je spjata především s čínskou medicínou, kde se tradičně označuje jako **plod dlouhověkosti**. Kustovnice čínská je totiž velice silný antioxidant. Navíc obsahuje 18 druhů aminokyselin, až 21 stopových prvků a minerálů (zejména železo, zinek, vápník, selen) a množství vitaminů. Kupříkladu vitamí-

nu C obsahují tyto drobné plody až pětsetkrát více než pomeranč. Pyšní se rovněž vyšším podílem beta-karotenu, než jaký nabízí třeba mrkev. Goja je bohatá na vitaminy skupiny B, nechybí jí ani vitamin E, přezdívaný jako vitamin krásy. Za zmínku stojí také polysacharidy, známé stimulanty imunitního systému.

Co goja ještě umí?

- Stimuluje meridiány jater a ledvin.
- Dodává výživu krvi a vlhkost sliznicím dýchacích cest.

otec mluví česky a matka anglicky. Naprosto běžnou záležitostí je dnes také bilingvní vzdělávání – výuka probíhající jak v mateřštině, tak v cizí řeči.

Ještě před několika desetiletími byla dvojjazyčnost brána spíše jako negativum. Odborníci došli k závěru, že bilingvní děti jsou málo soustředěné a mají také příliš nízkou slovní zásobu v obou jazycích. S převratným názorem však přišla **Ellen Bialystoková**, Kanadanka polského původu, která léta zkoumala osoby žijící v bilingvním prostředí. Na základě jednoduchého testu zjistila úžasnou věc – mozky bilingvních dětí jsou od mozků dětí žijících v jednojazyčném prostředí odlišné. Děti, které se účastnily jejího zkoumání, dostaly jednoduchý úkol: třídít objekty, které jim byly předkládány, podle druhů, a to co nejrychleji. Děti vyrůstající v dvojjazyčném prostředí byly v plnění těchto úkolů jednoznačně úspěšnější. Nedělalo jim žádný problém orientovat se v jednotlivých úkolech a přepínat se z jedné oblasti do druhé.

Jak je to možné? Tuto vlastnost, tedy přecházet z jednoho úkolu na druhý, získávají bilingvní děti již od narození tím, že poslouchají rozdílné řeči svých rodičů. Oba jazyky si postupně osvo-

jí natolik, že jim nedělá žádný problém mluvit chvíli tou a chvíli zase onou řečí. Tento soustavný trénink vytváří v mozku jakousi **kognitivní rezervu**, která ve stáří sehrává důležitou roli právě při rozvoji stařeckých demencí. Čím větší je tato rezerva, tím nižší je předpoklad, že člověka některá z těchto vad postihne. A postihne-li, jsou to právě kognitivní rezervy, které dokáží spolupracovat s částmi mozku poškozenými demencí, a oddálit nebo zmírnit některé nepříjemné symptomy.

Pokud jste nevyrůstali v bilingvním prostředí, ani jste ne navštěvovali žádný dvojjazyčný vzdělávací ústav, nezoufejte. Bilingvismus je pouze jednou z možností, jak podpořit vznik kognitivních rezerv. Obrovskou službu svému mozku prokážete i v případě, že se začnete učit – a aktivně používat – cizí jazyk třeba až v dospělosti. Dalšími skvělými metodami jsou také skládání puzzle, luštění křížovek nebo třeba hra na hudební nástroj.

Text: Mgr. Alena Rašková

Zdroj: www.psychologiednes.eu březen 2013

- Zlepšuje paměť a napomáhá detoxikaci organismu.
- Je považována za přírodní afrodiziakum, zmírňuje sexuální dysfunkce.

K tomu, abyste všechna pozitiva, která kustovnice čínská nabízí, pocítili na vlastní

ré postihla ztráta fyzické a duševní vitality, jejímiž projevy jsou zejména snížená odolnost vůči nemocem a neschopnost se soustředit.

Kouzlo ženšenu spočívá především v přítomnosti tzv. **saponinů**, které navracejí rovnováhu tam, kde to tělo nejvíce potře-

Listy se sbírají od jara do léta. Sušení jim prospívá, znásobí se poté obsah flavonoidů, mastných kyselin nebo třeba vitamínu C. Výtažek z listů přispívá k rozšíření cév, čímž je zajištěn důkladný krevní oběh. Ten je, jak víme, nepostradatelný zejména pro správné fungování kardiovaskulárního systému. Osvědčil se rovněž jako prevence proti potížím způsobeným nedostatečným prokrvováním. Sem patří především poruchy paměti, potíže se sluchem, chronická závrať, studené končetiny aj. Odvar či tinktura z listů se používá při potížích respiračních, zejména při astmatu, pomáhá také stimulovat zažívání. V tradiční čínské medicíně se tinktura z ginkgo biloby často podává lidem s Alzheimerovou či Parkinsonovou chorobou. Slouží ke zmírnění obtíží s pamětí, k nimž se řadí zejména zmatenost, zapomnětlivost a roztržitost.

Náš tip:

Gurmáni mohou vyzkoušet blahodárné účinky vína s přídavkem kustovnice čínské. 1 kilogram čerstvých plodů rozmělníme, vložíme do textilního sáčku a ponoříme do deseti litrů vody.

Nádobu hermeticky uzavřeme a necháme 14 dnů kvasit.

Denně si pak dopřáváme 2 dcl vína, nejlépe během dne.

Kustovnice čínská totiž dodává tělu spoustu energie, proto není vhodné ji konzumovat těsně před spaním.



kůži, stačí konzumace 10–30 gramů sušených plodů denně, což je hmotnost odpovídající zhruba jedné hrsti. Využit se však dají rovněž **listy a výhonky**, které se upravují podobně jako špenát a s oblibou se přidávají do nejrůznějších kaší. Jsou rovněž vhodnou přílohou k masovým pokrmům. Goja se dá jíst i pít. Známe jsou čaje a také sirupy, které se mohou užívat každý den, ideálně nalačno.

Ženšen (*Panax ginseng*)



K této rostlince se

vází přívlastky jako „kořeněný“, „exotický“, „hřejivý“, ...

Ženšen, konkrétně jeho čínská verze, byla objevena před více než pěti tisíci lety v čínských horách Mandžuska. Byl velice ceněn zejména pro své posilující a omlazující účinky. Čína pozvedla jeho slávu natolik, že se již ve třetím tisíciletí před naším letopočtem stal produktem mezinárodního obchodu. Divoký ženšen Číňané vyměňovali především za hedvábí a léčivé přípravky. Obchod s divokým ženšenem je v dnešní době spíše vzácností. S nástupem 20. století se totiž rozpoutala vlna umělého pěstování ženšenu, která se udržela v popředí dodnes ...

Čínští lékaři a mudrci k ženšenu vzhlíží, a to doslova. Díky svému vzhledu, připomínajícímu lidské tělo, se stal symbolem božské harmonie, síly a energie. Jeho povzbuzující účinky dalece předčí účinky kofeinu, mocně podporuje libido a posiluje tělesnou i duševní schránku člověka. Ne nadarmo je jeho užívání doporučováno ženám v období menopauzy a mužům, které trápí potíže s erekcí. Nedocenitelnou službu prokazují ženšen i lidem, kte-

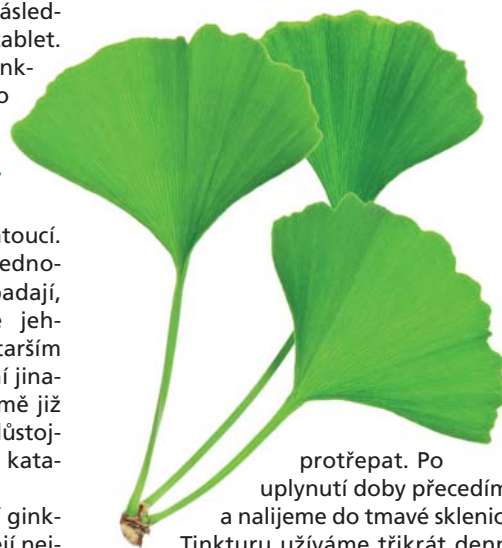
buje (např. pomáhají snížit krevní tlak a stejně tak jej dokáží zvýšit). Pozornost si zaslouží rovněž vysoký obsah vitaminů B₁, B₂ a B₆, vitamínu A nebo třeba zinku.

Východní medicína využívá celý kořen ženšenu. Kořen se pečlivě usuší a následně je použit ve formě kapslí nebo tablet. Přidává se také do čajových směsí, tinktur, ale například i do kosmetiky.

Jinan dvoulaločný (*Ginkgo biloba*)

Jinan je záladný a matoucí. Přestože jeho listy jednoznačně jako listy vypadají, spadá do kategorie jehličnanů. Patří k nejstarším stromům na světě. První jinyany začaly vyrůstat ze země již před 300 miliony let a s důstojností odolaly všem přírodním katastrofám a klimatickým změnám.

Nejznámější a nejvyužívanější částí ginkgo biloby jsou listy, z nichž se vyrábějí nejrůznější doplňky stravy. Věděli jste však, že jinan lze využít i v kuchyni? Mnohé čínské a japonské tradiční pokrmy obsahují semena jinanu. Ty se však před použitím musejí důkladně oloupat, omýt slanou vodou a opražit. Dužnatý obal totiž obsahuje organické kyseliny, které mohou vyvolávat alergické reakce.



protřepat. Po

uplynutí doby předcedíme a nalijeme do tmavé sklenice.

Tinkturou užíváme třikrát denně v množství 10 kapek. Pro zesílení účinků se doporučuje kapat tinkturu do zeleného čaje.

Text: Mgr. Alena Rašková

Zdroj: www.zensen-ginseng.cz

www.kustovnice.cz

www.mojeblylinky.cz

Ilustrační foto: shutterstock.com

Víte, že...

... ženšenů existuje hned několik druhů? Nejvíce se mluví o ženšenu čínském (též korejském) a ženšenu americkém. Z pohledu tradiční čínské medicíny je toto dělení důležité zejména kvůli schopnosti zahřívát organismus. Zatímco čínský ženšen tělo prohřívá a prokrvuje, ten americký má naopak účinky chladivé. Existuje také odrůda zvaná sibiřský ženšen. Název je však matoucí, jelikož se nejedná o pravý ženšen, ale příbuznou rostlinu.



PŘEDNÁŠKY PRO TERAPEUTY (osobní účast)

Přednášky v Praze

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

Rok 2014

7. 1. 2014	9.30–15.30	Seminář I.	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	620 Kč
21. 1. 2014	9.30–15.30	Seminář II.	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	620 Kč
22. 1. 2014	9.30–15.30	Seminář I.	Marie Dolejšová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	620 Kč
29. 1. 2014	17.00–18.00	Zkouška I. stupně	ECC	online	0 Kč
4. 2. 2014	9.30–15.30	Seminář III.	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	1050 Kč
5. 2. 2014	9.30–15.30	Seminář II.	Marie Dolejšová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	620 Kč
12. 2. 2014	17.00–18.00	Zkouška I. stupně	Economy Class Company	online	0 Kč
18. 2. 2014	9.30–15.30	Detoxikační taktika	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	620 Kč
19. 2. 2014	9.30–15.30	Seminář III.	Marie Dolejšová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	1050 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>
4. 11. 2013	9.00–15.30	Seminář III	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	1050 Kč
18. 11. 2013	9.00–15.30	Detoxikační taktika	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	620 Kč
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

Rok 2014

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
15. 1. 2014	9.00–15.30	Seminář I	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	620 Kč
27. 1. 2014	9.00–15.30	Seminář I	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	620 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>
6. 11. 2013	9.30–15.30	Seminář III	Jana Schwarzová	Havlíčkovovo nábř. 2728, Ostrava	1050 Kč
27. 11. 2013	9.30–15.30	Detoxikační taktika	Jana Schwarzová	Havlíčkovovo nábř. 2728, Ostrava	620 Kč
11. 12. 2013	10.00–12.00	Zkouška II. stupně	Economy Class Company	Havlíčkovovo nábř. 2728, Ostrava	310 Kč

Rok 2014

8. 1. 2014	9.30–15.30	Seminář I.	Jana Schwarzová	Havlíčkovovo nábř. 2728, Ostrava	620 Kč
29. 1. 2014	9.30–15.30	Seminář II.	Jana Schwarzová	Havlíčkovovo nábř. 2728, Ostrava	620 Kč
12. 2. 2014	17.00–18.00	Zkouška I. stupně	Economy Class Company	online	0 Kč
19. 2. 2014	9.30–15.30	Seminář III	Jana Schwarzová	Havlíčkovovo nábř. 2728, Ostrava	1050 Kč

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

Informace a přihlášky: Jana Schwarzová, Havlíčkovovo 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 – 29. 3. 2014**

**Kongresový den detoxikační medicíny v Praze s Mgr. Marií Vilánkovou
a Ing. Vladimírem Jelínkem – 26. 4. 2014**

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.

Volná místa!

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

NOVÝ ČASOPIS

firmy Joalis a MUDr. Josefa Jonáše

Zdravý životní styl & BIO



Informace, rady, recepty

VYCHÁZÍ 11. LISTOPADU

více na www.biorevue.cz a www.joalis.eu

Preparáty Joalis – dárky s velkým „D“ ...

*Víte, které dárky
potěší nejvíce?*

Ty nevšední!

*Přesně takové jsou i detoxikační preparáty
Joalis. Společně s nimi nadělíte svým
blízkým nejen radost, ale také víru, že
cesta vedoucí k harmonii těla i duše, po níž
se vydali, nemusí být vůbec trnitá.*

*Za svou snahu navíc můžete odměnit i sebe.
K nákupu nad 3000,- Kč s DPH od nás
obdržíte **plátěnou tašku Joalis** ze
100% bavlny. Krásnou, elegantní, praktickou
a navíc šetrnou k životnímu prostředí.
Zkrátka takovou, do níž se vám hravě
vejdou dárečky pro celou rodinu!*



Akce je platná při nákupu v Expedičním centru Strakonice,
v Distribučním centru Praha, v Centru C. I. C. metody v Praze,
v Bodycentru Brno a pro nákup přes e-shop. Akce platí od 1. 12. 2013 do 31. 12. 2013.