

**Detoxikace
kůže**

**Téma měsíce:
Léto budiž pochváleno**

**Strach z klíšťat
je přehnaný**



Milí čtenáři,

dny plné slunce jsou tady a zcela pohltily i nás v redakci. Proto jsme se rozhodli – stejně jako loňský rok – věnovat červenové číslo bulletinu letním tématům. MUDr. Josef Jonáš si vzal do parády největší orgán lidského těla: **kůži**. Přečtěte si, jak detoxikační medicína vnímá kožní potíže, s čím nejčastěji souvisí a jak jim lze předcházet. S kůží je spojeno i také další z hlavních témat bulletinu: **Nezdravá krása**.



Krásní toužíme být všichni a kosmetický průmysl nám bránu k vytouženému cíli otevírá skutečně zešířoka. Ne vždy je to však výhra. Většina kosmetických produktů totiž obsahuje látky, které působí toxicky. Zaměřili jsme se na ty nejčastější a přinesli vám stručný seznam toho, jaké škody mohou v těle napáchat.

Abyste si žár slunečních paprsků a příjemnou vůni, linoucí se ze zahradních grilů a ovocných sadů, mohli vychutnat naplno, nezapomeňte se všech těchto krás zhluboka nadechnout. Většina z nás to totiž nedokáže; a tak svá

těla ničíme nedostatkem kyslíku, zabraňujeme přirozené detoxikaci (dechem odchází z těla obrovské množství toxinů, mají-li volnou cestu) a cítíme se špatně. V článku **Naučte se správně dýchat** vám prozradíme triky, díky nimž vrátíte svému dechu ráz a sobě sílu. S vervou se pak můžete pustit třeba do vaření (recepty najdete v článku **České léto v kuchyni**), vyrazit na pláž nebo do lesa na borůvky.

Při letním lelkování si však dejte pozor na některé nástrahy, jako jsou **opalování** nebo hmyzí kousnutí. Bronzová pokožka je možná krásná, ale rok co rok si na tisících Čechů vybírá krutou daň. A to už vůbec nemluvíme o obávané **lymeské borelióze**. Také této problematice se na stránkách bulletinu věnujeme.

Přeji vám, milí čtenáři, abyste si léto užili v pohodě a přesně tak, jak to máte rádi. Symbol léta spatřuje každý z nás v něčem jiném. V čem ho vidíme my, si můžete přečíst v rubrice s názvem **Léto v Joalisu**.

Ať už to své léto budete trávit kdekoli a s kýmkoli, ať je vám při tom hezky...

Alena Rašková

Mgr. Alena Rašková

Kůže a detoxikace

Jestliže oči jsou branou do duše člověka, kůže je pak bezpochyby branou do lidského organismu. Odráží se na ní stav našeho mozku, stav našeho imunitního systému, respektive míra jejich toxického zatížení. Ve svém úvodním článku MUDr. Josef Jonáš zdůrazňuje, že právě kožní problémy vyžadují od detoxikačních terapeutů obrovskou míru pozornosti a důslednosti. Na rozdíl od lékařů, kteří na jeden problém podají jeden, maximálně dva léky nebo mastičky, my musíme detoxikovat cíleně, zevrubně a zaměřit se při tom na všechny toxicky zatížené tkáně a orgány. Je to proces náročný, ale, řečeno nadneseně: „Kdo dobře zaseje, ten se o dobrou sklizeň bát nemusí“.



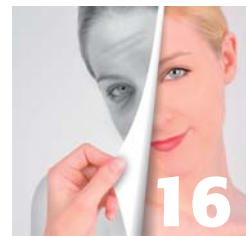
Strach z klíšťat je přehnaný



Reklamní kampaň propagující očkování proti klíšťové encefalitidě plní svůj účel dokonale. Čím dál více dětí i dospělých se nechává proti tomuto onemocnění očkovat. Ve skutečnosti je virem klíšťové encefalitidy nakaženo asi každé dvacáté klíště, a pokud se virus „srazí“ s bezproblémově fungujícím imunitním systémem, má jednoduše smůlu. Klíšťata spíše než virus klíšťové encefalitidy přenášejí boreliózu, proti níž však očkování neexistuje. Borrelie je navíc velice, velice rafinovaná a dokáže se v lidském organismu chytře maskovat. Mnohdy tak dokonale, že ji žádné klasické vyšetření neodhalí. A tak nám inkognito škodí dál. Které mýty panující kolem klíšťat jsou přehnané a na co si dát pozor? A jak lze detoxikaci s těmito nemocemi bojovat? To se dozvíte v článku Mgr. Marie Vilánkové.

Nezdravá krása

Věděli jste, že člověk použije v průměru kolem deseti kosmetických přípravků denně? Kosmetické produkty, jako jsou zubní pasty, sprchové gely, make-upy nebo třeba laky na nehty, používáme proto, aby nám pomohly: vyčistit pleť, zabránit zubnímu kazu, zbavit nás celulitidy... Jenže všechny tyto přípravky, které se pyšní přívlastky jako „zjemňující“, „vyživující“, „bělicí“, musely své unikátní vlastnosti nějak získat. A drtivá většina z nich je získala za pomoci chemických látek. Vždyť v kosmetickém průmyslu se jich používá na 10 000! Přečtěte si o tom, jak vypadá „toxická krása“.



Listárna Joalis

24



Protože nám do redakce přichází čím dál více reakcí od vás, milí čtenáři, rozhodli jsme se zařadit nepravidelnou rubriku s příznačným názvem. V naší „Listárně“ si budete moci přečíst nejzajímavější příspěvky, dotazy a připomínky od našich příznivců. Rádi vám budeme i nadále naslouchat a vašim přáním se snažit vyhovět, proto neváhejte a pište do redakce o všem, co vás v souvislosti s metodou řízené a kontrolované detoxikace zajímá!

úvodník	2
téma měsíce: léto budiž pochváleno	
Kůže a detoxikace	4
galerie preparátů	
Preparáty k detoxikaci kůže	6
orgány čínského pentagramu	
Detoxikace hypofýzy a hypothalamu	8
zaujalo nás	
Co jíst a pít v létě?	10
novinky v detoxikaci	
Teorie devíti toxinů	11
letní speciál	
Slunce nad zlato	12
České léto v kuchyni	13
Zatočte s klíšťaty a bodavým hmyzem!	14
Nezdravá krása	16
mýty & legendy o zdraví	
Strach z klíšťat je přehnaný	19
cesty ke štěstí	
Metoda paměťových míst – klíč k rychlému a dlouhodobému zapamatování	22
listárna Joalis	24
joalis animal	
Léto se psem? Jedině v pohybu!	25
pro tělo i duši	
Naučte se správně dýchat	26
napsali jste nám	
Náš detoxikovaný Péťa	28
léto v Joalisu	
Co je pro nás symbolem léta a proč?	29
kalendář akcí	
Připravované akce	30



Bulletin informační a celostní medicíny

4/2014 červenec–srpen

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.ecclub.cz
eccpraha@joalis.cz
tel.: 274 781 415

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

Evidován pod č. MK ČR E 14928

Foto na titulní straně
www.samphotostock.cz

Foto na str. 32
www.samphotostock.cz

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



Promítacím plátnem našeho zdraví je kůže, a proto její detoxikaci neberme jako nějaký svévolný postup, ale berme kožní problémy jako signál změn způsobených toxiny v lidském organismu.

Kůže & detoxikace

Kůže má celou řadu funkcí, nezbytných pro lidský organismus, a z toho také pramení její složitost. Mimo to, co vlastně považujeme za kůži, tedy vrstvu zvanou **dermis** a **epidermis**, je složena ještě z **podkoží** (*tela subcutanea*). Podkoží je tvořeno tukem a nervovými zakončeními. Jen pro představu: napočítali bychom jich miliony. Tvoří tak jednu z důležitých funkcí kůže, a to orientaci v zevním prostředí na základě vnímání dotyku, tepla či chladu a jiných podnětů. Dále bychom v kůži našli celou řadu žláz. Nejčastěji bývají porušeny žlázy potní a mazové. Vzácněji se můžeme setkat s poruchou voskových žláz v zevním zvukovodu, anebo mazových žláz kolem konečníku. Ke kůži rovněž počítáme **nehty** a **ochlupení** včetně vlasů. Všechny tyto součásti kůže mohou mít nějaký problém a jejich vztahy k lidskému organismu jsou velmi různorodé.

V zásadě lze říci, že kůže, jak je uvedeno ve všech knihách o čínské medicíně, je orgánem **plicního okruhu**. Pouze s tímto tvrzením se však nemůžeme spokojit. Významnou součástí kůže je totiž vazivo,

které nepatří do okruhu plic, ale do **okruhu jater**. Játra také ovlivňují nervová zakončení v podkoží. Tuková vrstva je součástí **okruhu sleziny** a tam bychom museli hledat souvislosti s celulitidou. Potní žlázy spadají do okruhu plic, zatímco mazové žlázy do okruhu jater. Nehty rovněž jsou součástí okruhu jater. Když to shrneme, vidíme, že kůže jako celek spadá pod vládu energie plic a jater.

Protože však vyznáváme teorii zatížení celou řadou toxinů (dnes již začínáme rozvíjet teorii deseti skupin toxinů¹), můžeme se v kůži setkat s různými škodlivinami. Nejčastějším toxinem, který komplikuje stav kůže, bývají **imunokomplexy** (jako důsledek různých infekcí), které se v kůži nachází především u různých typů ekzému. V kůži se však mohou vyskytnout i další **organické** a **anorganické látky**, obvykle jako důsledek nějakého většího kožního problému. Nebyvají přítomné ve zdravé kůži, která má velmi dobré imunitní schopnosti (nejen že má samočisticí mechanismy, ale ještě likviduje i všechny toxiny, které přicházejí zvenku i zevnitř). K dalším toxinům, které v kůži můžeme hledat, jsou **chronické infekce** a také **střevní toxiny**, tedy toxiny, které vznikají při střevní dysbióze a kolují v organismu. Kůže je ovlivňována nejen toxiny kolujícími v krvi, ale i toxiny a infekcemi v lymfatickém systému. Proto musíme v případě kůže postupovat vždy komplexně a rozhodně **nemůžeme spoléhat na jeden či dva preparáty**. To bývá pro lidi, kteří neznají principy detoxikace, problém, protože

jsou zvyklí, že lékaři jim na nějaký problém předepíší jeden lék, na jiný problém třeba druhý lék, ale nikdy ne čtyři, pět, šest léků na jediný problém. Naučit lidi, že detoxikace je něco úplně jiného než medikamentózní léčba a že na lidský organismus útočí velká spousta toxinů, je obtížné a bude to jistě ještě delší dobu trvat.

Velice zásadní je určit přesný postup tak, aby se toxiny z kůže skutečně podařilo uvolnit. Mnohdy to nebývá snadné. Kůže mimo jiné je velmi emocionální orgán, který hraje v mezilidských vztazích velkou úlohu. Vůně či pach kůže, její pružnost, vzhled, dotykové vlastnosti a podobně – to všechno se počítá. Dokonce se říká, že si podle těchto vlastností kůže vybíráme své protějšky. Pokud nám cokoli v tomto nesejde, pak bývají všechny snahy o dobrý vztah marné. Kůže hraje velkou úlohu nejen v citových vztazích, ale pochopitelně i v sexuálním životě. Tuto informaci uvádím proto, abychom si uvědomili, že stres a různé emocionální poruchy hrají u kůže svou roli. My tuto roli vidíme především v obtížích, které máme při uvolňování různých toxinů z kůže. I ta nejlepší snaha pak může ztroskotat na tom, že jsme zapomněli na tyto emocionální vztahy, tedy na vztahy mezi kůží a psychikou člověka. Pokud bychom měli vzít v úvahu problémy, které nás mohou v létě potkat, zmiňme alespoň **sluneční alergii**, což je vlastně reakce nervových zakončení v kůži na podráždění slunečními paprsky. Velmi častou příčinou detoxikačního ztížení nervových zakončení bývá například **borrelie**. Jde o velmi aty-

¹ Poznámka: Zatím je plně vyvinuta teorie devíti toxinů, o níž si můžete přečíst v rubrice Novinky v detoxikaci. Pozornost je ve vývoji detoxikace podle MUDr. Jonáše nyní zaměřena na desátou skupinu, a tou je zatížení solí. O všech novinkách, spojených s desátým toxinem, vás budeme včas informovat prostřednictvím newsletteru, webu a bulletinu.

pický a neuvěřitelný mikroorganismus, který snad jako jediný dokáže existovat ve všech typech lidských tkání. Můžeme se tak setkat i s kožní formou boreliózy, která není léčitelná antibiotiky a také její imunologická odezva bývá zcela specifická. **Pigmentové skvrny**, které vznikají při ozáření sluncem, jsou zcela jiná záležitost. Nejde v pravém slova smyslu o kožní onemocnění, jde o kosmetický problém, který má svoji podstatu v mozku. Především v mozkových žlázách nacházíme řídicí mechanismy, které rozhodují o distribuci pigmentu v naší kůži. Znamená to, že pigment je rozmístován do pigmentových buněk velmi pravidelně, a tvoří pak homogenní zabarvení kůže. Jestliže je tato distribuce narušena, pigment se buď shromažďuje na některých místech kůže, anebo naopak mizí. Pigment je tedy řízen látkami hormonální podstaty. Můžeme hovořit o melanotropním hormonu nebo o melanolibelinu, melanostatinu, tedy o hormonech, které ovlivňují tvorbu a umístění pigmentu. Tyto hormony najdeme v *hypothalamu* a hypofýze. Důležitou roli však hraje i tajemná žláza *corpus pineale*. Její funkce se nejčastěji točí kolem regulace cirkadiánního rytmu, a tak lidé s poruchami spánku nebo lidé, kteří se často přemísťují v letadle přes časová pásma, užívají hormon melatonin, který je hormonem této žlázy. Má vztah nejen k udržování denního rytmu, ale také k distribuci pigmentu. S poruchami této distribuce se můžeme setkat u takových onemocnění, jako jsou pigmentové skvrny nebo *viti-ligo*.

Znovu je však potřeba zopakovat, že **ne-máme žádné specifické detoxikační preparáty na kůži** a stejně tak nemáme ani specifické preparáty pro tyto mozkové žlázy. Jestli existuje nějaká speciální znalost, pak musíme vědět, že pigment a jeho distribuce jsou ovlivňovány játry. Proto třeba při odstraňování mikrobiálních ložisek z těchto mozkových žláz, respektive z jejich části ovlivňující pigment, použijeme **LiverDren**, ale to určitě není jediný preparát a jediný toxin, který hraje v jejich funkci úlohu.

Při zamyšlení nad kůží také musíme upozornit na důležitou **funkci minerálních látek**. Pro kůži a nehty je to především křemík. Při vyšetřování svých klientů se poměrně často setkávám s nedostatkem této minerální látky. Nedostatek křemíku způsobuje zhoršenou kvalitu vlasů, jejich lámavost, ale také měkké či varhánkovité nehty a ztrácí se i pružnost kůže. Kolagen, tedy v tomto případě kožní vazivo, potřebuje i dostatečný přísun vitaminů. S nedostatkem vitaminů se kupodivu nesetkává příliš často, lidé si jejich přísun hlídají, ale stejně je potřeba vědět, že důležitou

úlohu v kůži hraje vitamin **biotin**. Nejčastější poruchou v oblasti vitaminů je **nedostatek vitaminu B₁₂**. Nutno říci, že naše strava obsahuje dostatečné množství vitaminů, ale problém je v nás. Naše trávicí ústrojí často nevstřebává dobře minerální látky nebo vitaminy. O vitaminu B₁₂ víme, že má specifické podmínky ke vstřebávání (vnitřní faktor), ale určité problémy s trávicími fermenty způsobují, že se špatně vstřebávají jak minerální látky, tak někte-

kovým prostředím jsou jednoznačně **cukry**. Jejich vysoká konzumace či poruchy při jejich zpracování jsou příčinou kolísání hladiny cukru, a tím i stavu hyperglykémie, při němž se cukr dostává do tkání, kde nemá co dělat, a je pak vhodným stimulem pro růst plísň v kůži nebo různých sliznicích. Je dobré mít na paměti, že do kategorie cukrů patří i **laktóza** neboli mléčný cukr. Její neschopnost být zpracována enzymem laktázou je poměrně častý problém, a tak se můžeme setkat s tím, že vyčítáme klientovi jeho konzumaci cukru, ale nemyslíme přitom na laktózu. On nám pak sdělí, že cukr vůbec nejí – a otazník je na světě. Odpověď se může ukrývat právě v intoleranci laktózy. Plísň se však mohou vyskytovat v kůži,

i když cukr vynecháme, protože i další živiny se mohou přeměňovat na cukry. Především pak **škroby**. A tak při různých poruchách metabolismu mohou vznikat cukry, které nejsou zpracovány, a slouží jako výživa pro plísň. K vyloučení přebytku cukru použijeme **Metabex** a **VelienDren**, ale to vše při poměrně přísné dietě s vyne-

„Naučit lidi, že detoxikace je něco úplně jiného než medikamentózní léčba a že na lidský organismus útočí velká spousta toxinů, je obtížné a bude to jistě ještě delší dobu trvat.“

ré vitaminy, což je třeba i případ biotinu nebo zmíněného křemíku. K tomu účelu je vyvíjen preparát **Digest**, který detoxikuje zažívací fermenty, což ve svém důsledku vede ke zlepšení vstřebávání těchto látek.

V úvahu však přichází i **intolerance glutenu**, která má za následek zánět tenkého



střeva – právě té části, v níž se odehrává hlavní aktivita ve vstřebávání různých nezbytných látek včetně vitaminů, minerálů a stopových prvků. Kdybychom měli sledovat jejich vstřebávání do organismu, respektive jejich přítomnost ve stravě člověka, můžeme je dát smele do souvislosti s kvalitou kůže a její schopností odolávat různým, třeba nepříznivým zevním vlivům.

To se vlastně týká i problematiky **plísň**. Kožní a nehtové plísň mohou pocházet ze zevního prostředí, ještě častěji však pocházejí z vnitřního prostředí. Při přemnožení ve střevě se dostávají do dalších orgánů, do lymfatického systému, do podkoží a kůže. Důležité je proto nevytvářet prostředí vhodné pro existenci plísň. Ta-

cháním většiny rafinovaných cukrů, především těch, které jsou přítomné ve skryté formě v různých potravinách a nápojích. Cukry také spotřebovávají celou škálu minerálních látek, jako jsou vápník, křemík, hořčík a další. Vzniká pak relativní nedostatek minerálů a vitaminu B₁, a to i při dostatečné konzumaci, což se opět mimo jiné může projevat na kůži.

Kůže by tedy pro nás neměla být jen předmětem k léčbě a detoxikaci, ale především signálním orgánem, který dává najevo, že něco s naším zdravím není v pořádku, že něco nemusí být v pořádku s naším stravováním, s naší psychikou... Analýza je složitá, ale dobří lékaři lidské historie se vždy v kůži vyznali a už pouhý

Preparáty

Na kožní problémy musíme mít detoxikační lékárníčku vybavenou značným množstvím velmi rozdílných preparátů. V horní policiče budou nepochybně trůnit **LiverDren a **RespiDren**.**

pohled na pacienta je informoval o tom, co se v jeho organismu děje. Pokud je kůže v pořádku, její imunitní schopnosti jsou fantastické a vydrží neuvěřitelné zacházení. Potom člověk nemusí mít strach z plísní, s nimiž se setká v koupalištích a lázních. Může si být jist, že zdravá kůže ho ochrání před průnikem různých toxinů do těla.

Tento článek bych rád využil také k upozornění na jeden staro-nový poznatek související s kůží. Mnoho let jsem se domníval, že **chronické infekce** mohou v organismu přetrvávat jediné ve formě **mikrobiálních ložisek**, tedy opouzdřené, izolované před imunitním systémem, eventuálně antibiotiky. V posledních měsících jsem musel tento názor přehodnotit. Zjišťuji, že v různých orgánech a tkáních včetně kůže existují **volné infekce**, které nemají charakter mikrobiálních ložisek, a tudíž je tak ani nemůžeme detoxikovat. Musíme k nim přistupovat jiným způsobem. K tomu účelu musel být inovován velmi starý preparát **Nodegen**, který se zabývá opouzdřenými starými emocemi, často dědičně předávanými. Zničení těchto opouzdřených emocí se ukazuje jako důležitý předpoklad odstranění různých druhů infekcí, u obou zmíněných typů. **Nodegen** proto dáváme jak před podáváním základních pěti drenážních preparátů k odstranění mikrobiálních ložisek, tak k odstranění těchto chronických infekcí. S tímto preparátem pak můžeme kombinovat především preparáty **Nobacter** a **Antivex**, ale i další mikrobiální preparáty. Jak příklad uvádím kožní bradavice. Víme, že jsou virového původu, a jejich výskyt je charakteristický právě pro chronickou kožní infekci. Spadají sem však i chronické plísňové problémy a mnoho jiných kožních afekcí, které sice nemusíme přesně diagnostikovat, ale musíme vědět, které toxiny především budeme z kůže odstraňovat. Znovu opakuji, že svou úlohu, a to důležitou úlohu, sehrávají chronické volné infekce, neložiskované, které odstraňujeme kombinací **Nodegenu** a příslušných mikrobiálních preparátů.

Kůže je pochopitelně i obrazem imunitního systému, a tak může vykazovat problémy související s autoimunitním onemocněním (*lichen*), s atopickou imunitní poruchou či s alergickou imunitní poruchou.

K detoxikaci kůže je potřeba použít maximální komplexní přístup, který se bude skládat jak z **odstranění mikrobiálních ložisek**, tak z odstranění **volných infekcí**, ale budeme také sledovat **organické a anorganické toxiny, emocionální toxiny** a v neposlední řadě i **množství minerálních látek, stopových prvků a vitaminů**. Jedině při takto pojaté komplexní detoxikaci můžeme dosáhnout kýženého úspěchu. Zároveň tím vystává velký úkol pro detoxikační terapeutu, kteří by měli šířit povědomí lidí o tom, že toxinů je mnoho, a jejich odstranění musí tedy být komplexní. Této komplexnosti nikdy nedocílíme podáním jednoho preparátu, ale musíme jich použít celou škálu. Pokud se to lidem z hlediska finančního nezdá, pak jim můžete připomenout, že celá detoxikace je ve své úplné komplexnosti bude stát méně než jedna špatná dovolená v mírném hotelu. A to za to zdraví přece stojí. 💧

MUDr. Josef Jonáš

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

LiverDren odstraňuje ložiska ve vazivovém systému, který je i velmi důležitou součástí kůže, ale také ložiska v imunitních centrech *telencephala*. Sledujeme tři imunitní centra, a to centrum *lobus parietalis*, *l. insulae* a *lobulus paracentralis*, který najdeme pod *facies medialis et inferior hemispherie*.

Všechna tato centra mají zásadní řídící vliv na imunitu a jejich toxické zatížení způsobuje jak oslabení imunitního systému, alergické reakce, autoimunitu, atopii, tak i revmatoidní reakce. Kůže může trpět všemi typy poruch imunity – od alergické kopřivky přes atopický ekzém, lupus nebo lichen či zvláštním kožním onemocněním, které se jmenuje *pityriasis versicolor*. Toto onemocnění je léčitelné pouze jako metabolická porucha, a to porucha glutenu. Z toho důvodu do horní policičky přidáme ještě **VelienDren**, protože ten má jistý vliv právě na metabolismus glutenu a také na metabolismus škrobu a cukru, což je faktor, který hraje důležitou roli při plísňových onemocněních kůže.

Do druhé policičky proto přidáme **Metabex**, který vylučuje nežádoucí metabolity z kůže, ale také **Mezeg**, protože gliová tkáň může hrát důležitou úlohu v úpravě činnosti nervových center, a také **MindDren**, který také může být (obvykle jako důsledek očkování) faktorem při vzniku kožních onemocnění.

Třetí policičku vyhradíme emocionálním preparátům, především preparátům **Emoce** a **Streson**. Máme však ještě celou řadu emocionálních preparátů, upozorňuji hlavně na **Mediator**, **Anxinet**, **Embase**, **Egreson**, ... Abychom dosáhli toho, že se nám

podarí emocionálními preparáty zasáhnout, kam potřebujeme, musíme do lékárníčky přidat také **Nodegen**. Ten má své místo nahoře nade všemi. **Nodegen** je totiž zaměřený na opouzdřené emoce, tudíž je preparátem natolik univerzálním, že se bez něj neobejde žádná detoxikace. Půjdeme-li do důsledku a budeme-li tvrdit, že za každým zdravotním problémem se skrývá psychika, pak jsou to právě opouzdřené emoce, přenášené z generace na generaci, které si směle dovolím považovat za ten nejproblématictější a nejsložitější emocionální základ všech možných nemocí.

V další, čtvrté policiče si necháme místo na **ColiDren**, **CutiDren**, **CapiliDren**, **UnquiDren**, tedy na pomocné preparáty, které můžeme použít pro dotažení detoxikačních snah, a to jak na různé orgány kůže, tak i na zdroj střevních toxinů, které se často na kůži projevují.

Jednu z dalších policiček si ponecháme na **nové preparáty**, které někdy mohou mít přímo zásadní účinek, jindy sice pomocný, ale stále potřebný. Bude to **Hipp**, který čistí tělesné tekutiny (i mezibuněčnou tekutinu), dále **Harmon**, který má vliv na hormonální činnost, konkrétně na poruchy, které se odehrávají již mimo příslušné hormonální orgány (nejsou tudíž způsobeny toxiny přímo v hormonálním systému, ale poruchami samotných hormonů), a pak podivuhodný preparát **Digest**, který odstraňuje příčinu problému v trávicích enzymech. Trávicí enzymy hrají velmi důležitou úlohu při vstřebávání vitaminů, minerálů a stopových prvků. Při kožních problémech se zcela pravidelně setkáváme s některou z těchto poruch, nejčastěji v oblasti vitaminů, ale i minerálních látek.

k detoxikaci kůže

Poruchy hormonální oblasti pak mohou hrát svoji úlohu při výskytu akné, anebo při problémech s vlasy a chlupy, a to jak v případě jejich vypadávání, tak v případech, kdy se vyskytují na místech, kde je lidé nechtějí. Zmíníme třeba u žen nenáviděné vousy a ochlupení, které svědčí o určité hormonální poruše, která však nemusí být vůbec způsobena toxinem v hormonálním orgánu, jak už jsem uvedl.

Někde na dně naší lékárničky si necháme místo pro antimikrobiální preparáty, které však rozhodně nejsou těmi posledními, nad nimiž budeme uvažovat. V mnoha případech, když je zařadíme hned po preparátu **Nodegen**, neuděláme chybu. Například forma boreliózy je častým problémem a pro něj existuje preparát **Spirobor**, který je však obsažen i v preparátu **Nobacter**. Také **Antivex** pro virovou zátěž bude častým preparátem naší volby. Můžeme se v kůži setkat i s dalšími mikroorganismy, které však jsou obsaženy v preparátu **Antivex** nebo **Nobacter**. Vyzvedl bych třeba **Herpeson**, protože herpetické viry jsou častým kožním problémem. Také preparát **Yeast** budeme muset použít v případě některých mykotických problémů. Občas se můžeme setkat i se stafylokokovými a streptokokovými infekcemi, například v případě *erysipelu* neboli růže nebo kožních abscesů. Jen připomínám, že tyto preparáty kombinujeme vždy s preparátem **Nodegen**. Nedáváme jej ke každému preparátu. Jeden postačí



k tomu, abychom mohli antimikrobiálně, a to jak v případě mikrobiálních ložisek, tak v případě volných chronických infekcí, detoxikovat.

Jak už jsem zmiňoval v úvodním článku, je třeba se vyrovnat s implantovanou doktrínou všech léčených lidí, a to že na jednu nemoc patří jeden preparát. Je třeba lidem neúnavně vysvětlovat, že **nemoc je selhání regulačních funkcí organismu**. Tomuto selhání předchází hromadění problémů. Aby se nám podařilo do organismu vrátit řád, musíme odstranit celou tu hromadu problémů. K tomu potřebujeme řadu preparátů, protože organismus už se dostal na jinou úroveň hladiny regulace a nemá žádný důvod v ní nesetřávat. My jej musíme přesvědčit. O peníze se však

naši klienti bát nemusejí. Srovnáme-li jakékoliv léčebné zásahy s cenou, kterou je potřeba vydat za tak komplexní detoxikaci, bude toto srovnání výrazně ve prospěch detoxikace. Daleko větší množství vyhozených peněz za detoxikaci spočívá v nekomplexním přístupu než v tom, že bychom dali příliš mnoho preparátů. Držme se proto zásady, že více je lépe než méně – ovšem více v tomto případě znamená cíleně, s hlubokou znalostí problematiky.

MUDr. Josef Jonáš
Ilustrační foto: www.samphotostock.cz



MUDr. Jonáš má nové knihy!

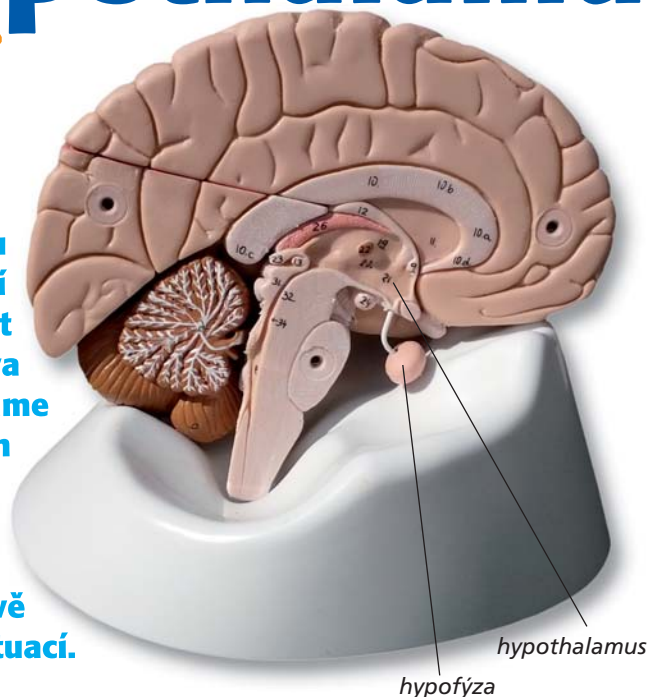
Tak chutná štěstí a **Svět přírodních antibiotik** – to jsou dvě horké novinky z pera MUDr. Jonáše a Jiřího Kuchaře. V knize **Tak chutná štěstí** najdete více než 200 receptů, které báječně chutnají, přestože neobsahují žádný rafinovaný cukr. Kniha **Svět přírodních antibiotik** dělá svému jménu skutečně čest. Naleznete zde snad všechny dary přírody, které autoři bez nadsázky nazývají „přírodními antibiotiky“.

K zakoupení v e-shopu na www.joalis.cz, v distribučních centrech v Praze, Brně a Strakonici a u všech dobrých knihkupců.

Detoxikace hypofýzy & hypothalamu



Dá-li se o nějakých částech mozku říci, že jsou pro řízení organismu důležitější než ostatní tkáně, v první řadě musíme jmenovat hypofýzu a hypothalamus. Jsou doslova centrální procesorovou jednotkou (jak ji známe z architektury počítačů), králem i vykonavatelem příkazů zároveň. Zajišťují okamžité potřeby organismu, reagující na změny, které k nám přicházejí z okolního prostředí, a na emocionální zpracování nově vzniklých situací.



Je důležité si uvědomit, že řízení organismu, vycházející z těchto tkání, probíhá pod vědomím člověka a většina lidí nedokáže takové chování a řízení ovlivnit vlastní vůlí. Způsoby řízení *hypothalamem* jsou dva:

- **Nervovým systémem**, tedy doslova „dráty“, spojeními, které vedou z *hypothalamu* do dalších řídicích center, především pak do prodloužené míchy. Odtud jsou nervové vzruchy dále přepojovány v jádrech prodloužené míchy směrem dolů (probíhají míchou dolů k orgánům, aby tak spouštěly nebo zastavovaly jejich činnost). Tento způsob řízení *hypothalamem* je velice rychlý; nový požadavek vycházející z *hypothalamu* je předán k vykonání do orgánu do několika málo sekund, a člověk tudíž při nově vzniklé emocionální situaci na sobě může pozorovat vegetativní změny (změněné pocity, tělesné pochody uvnitř organismu).
- Za druhé je organismus řízen **hypothalamo-hypofyzárním systémem**, a to prostřednictvím hormonů, které se vylučují do krevního řečiště přímo v hypofýze. Řízení je dvojstupňové. *Hypothalamus* nejprve vyloučí řídicí hormony pro hypofýzu a hypofýza pak vylučuje do krve ony výkonné hormony, které přímo řídí systém

mem klíč-zámek činnost vzdálených orgánů. Tyto hormony jsou pak pod drobnohledem lékaře klasické medicíny, který je schopen přesnými laboratorními metodami určit jejich množství v krvi a dokáže je porovnat s tzv. *referenčními hodnotami* zdravého člověka a určit, zda je hormonu málo nebo mnoho.

Jako příklad si vezmeme hormon TSH (*thyroideu* – štítnou žlázu – stimulující hormon, jak je patrné ze zkratky). Na běžném vyšetření se jen málokdy zkoumá činnost samotné štítné žlázy. Prioritní jsou hladiny hormonu THS. Jsou-li špatné, podávají se léky! A tak vyvstává logická otázka: Nestálo by za to spíš „umoudřit“ hypofýzu tak, aby hormon TSH produkovala v odpovídajícím množství? TSH je vyplaven z hypofýzy do krve a koluje celým organismem, jen v samotné štítné žláze je vypozorován díky přítomným čidlům – receptorům TSHR. Ty představují zámek, který může být odemknut pouze díky klíči – hormonu TSH. Díky tomuto signálu z ústředí se začnou syntetizovat hormony štítné žlázy T3 a T4, které zodpovídají za náladu člověka nebo za takové změny, jako jsou tloušťnutí nebo naopak hubnutí bez patrné příčiny, fyzická unavenost atd... Klasická medicína podá Euthyrox jako ná-

hradu za T3 nebo T4 a funguje to. Pacientovi lze dokonce odebrat celou štítnou žlázu a on může bez problémů fungovat. Celý život však bude organismus odkázán na léky. Ale je tohle skutečně příčinná léčba, nebo jen řešení druhotně vzniklých problémů? Neskrývá se ta příčina někde výš, třeba právě až v *hypothalamu* či hypofýze? Nebo v soustavných negativních a sklíčovících emocích člověka?

Stojí za to připomenout, že hypofýza (spolu s epifýzou, která byla zmiňována v minulém čísle bulletinu) není chráněna **hematoencefalickou bariérou**. Laicky řečeno to znamená, že výměna látek mezi hypofýzou a krví není filtrována jemnými „sítky“ v podobě perforace cévních kapilár. Děje se tak proto, aby se z hypofýzy do krve dostaly větší molekuly, jimiž jsou právě hormony produkované hypofýzou. Tyto hormony bývají většinou menší proteiny poskládané z menšího počtu za sebou jdoucích aminokyselin a jsou vyráběné podle genové předlohy přímo v buněčných „přádelnách“ na ribozomech uvnitř buněk v hypofýze, a to přesně podle pokynů *hypothalamu*. Nepřítomnost hematoencefalické bariéry je tedy nutná. Má to ale i svá negativa. Jedním z těch největších je fakt, že kvůli nepřítomnosti hematoencefalické

bariéry se směrem do mozku dostává jako první i řada toxinů. Ty kolují krví a přecházejí z cévních kapilár do hypofýzy, kde se rády usazují. **Takové toxiny pak často zásadním způsobem mění její normální funkci.** Jestliže se mají všechny přirozené syntetické i analytické schopnosti hypofýzy (a potažmo i *hypothalamu*) restartovat, je nutné tyto toxiny odstranit, vyplavit zpět do krve a odfiltrovat pryč z organismu.

Nejdůležitějším toxinem, na který vždy zaměřujeme svou pozornost, zůstává **infekční ložisko**. Infekce překonala hematoencefalickou bariéru z krve, či pronikla po nervovém vláknu do mozku, „opouzdřila se“ nebo se jiným chemickým způsobem schovala před přirozenými imunitními schopnostmi těla. Samo ložisko pak vyrábí **mikrobiální toxiny**, které přímo chemicky ovlivňují chování hypofýzy a *hypothalamu*. Dělalí to záměrně, neboť tyto chemické zbraně mikroorganismů jsou naprogramovány k tomu, aby měnily chování hostitele, a bez hostitele nemohou mikroorganismy předávat poselství svého genomu dále. Zdá se vám to jako sci-fi? Ale vždyť příběhy sci-fi z makrosvěta většinou reflektují vlastní konkrétní lidský mikrosvět!

Vyčistit hypofýzu a *hypothalamus* prostředky klasické západní medicíny není možné (vyjma chirurgického zásahu). K očistění však lze využít prostředky alternativní, avšak nepřírozenější ze všech: **vlastní imunitní systém**, kterému prostě a jednoduše v podobě informačních kapek Joalis „sdělíme“, že se takové ložisko s nejvyšší pravděpodobností v uvedených tkáních nachází, a pokud užíváme kapky pečlivě (u normálního jedince s normální psychikou), povětšinou už pátý den nastane imunitní reakce a ložisko se začne přirozeně likvidovat. Funkce tkání se obnovují a také funkce nervových jader se začínají navracet k normálu. Tento proces může být provázen mírnými bolestmi hlavy, dotýčný také může pár dnů hůře spát. Avšak tyto **detoxikační projevy** nejsou zlým znamením. Naopak. U detoxikace jsme na ně zvyklí, a pokud se odehrají, jsme si při hodnocení dokončené kúry vždy jistější v tom, že detoxikace proběhla v odpovídající míře a dostatečně.

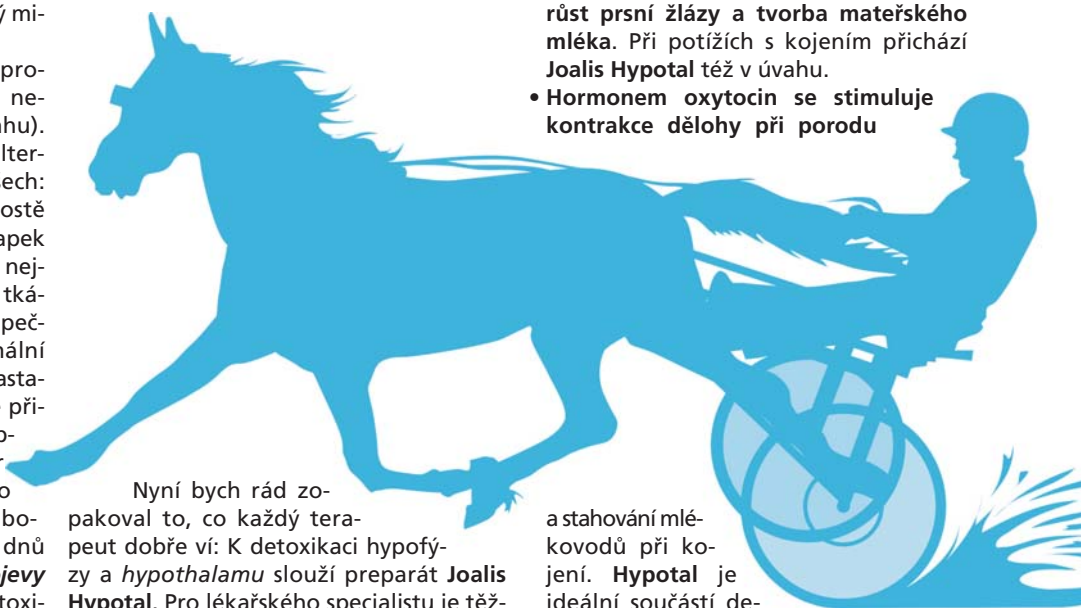
Dalším veledůležitým toxinem jsou **toxické kovy** na prvním místě se **rtuťí**. K detoxikaci použijeme **Joalis Antimetall Hg** nebo všeobecný **Joalis Antimetall**. Na běžně se vyskytující dioxiny použijeme **Joalis Antichemik**.

Nezapomeňme však na to, že při detoxikaci mozku je dobré začínat vždy **od většího k menšímu**. V prvních detoxikačních kúrách je výhodnější vyčistit **mozek jako celek** a pak se postupně věnovat jeho jemnějším detailům.

Vynechat nesmíme ani **detoxikaci emocí**. Hypofýza a *hypothalamus* patří podle čínské představy do okruhu orgánů sleziny.

Tyto orgány mají „ženský“ charakter, to znamená, že se pojí s emocemi ustálosti a přemýšlením, jak vyřešit problémy a zajistit všechny potřeby. Znovu bych chtěl vyzdvihnout, že přílišná starostlivost za okolí a okolní svět, věčné a opakující se myšlenky, které jsou otravné, či přílišný kalkul na vědomé úrovni jsou právě těmi emocemi, které fungují jako rušička správných signálů předávaných podvědomím. Jen zakotvení mysli v přítomném okamžiku je to důležité, to podstatné, to správné. Podvědomí samo udělá nejpřirozeněji, co bude chtít, a samo také připomene to, co má dotýčný udělat. Tohoto stavu je těžké dosáhnout, ale je dobré o něj usilovat i vědomě. Ale také třeba za pomoci preparátů **Joalis Emoce**, **Joalis Streson**, **Joalis Nodegen** a dalších.

Řekli jsme si, že hormonální řízení *hypothalamo-hypofyzárního systému* je dvojitě složené, a zajišťuje tedy velmi jemnou regulaci. Nejprve se prostřednictvím *hypothalamu* vyloučí hormony, které stimulují a ovlivňují syntézu hormonů v hypofýze. *Hypothalamus* se tedy chová jako vožka, který otěžemi a slovními povely řídí koňské spřežení/hypofýzu.



Nyní bych rád zopakoval to, co každý terapeut dobře ví: K detoxikaci hypofýzy a *hypothalamu* slouží preparát **Joalis Hypotal**. Pro lékařského specialistu je těžké pochopit, že by jediný preparát mohl ovlivňovat tak velkou škálu neurohormonálních funkcí. Ale znovu připomeňme: **nic neovlivňujeme, jen odstraňujeme „smetí“, které brání v normálním a přirozeném fungování.** Na základě toho, kde konkrétně se v hypofýze nečistoty nacházejí, bude funkcí této části ovlivněn celý organismus. Pojdme se zběžně podívat na základní přehled jednotlivých regulačních činností.

Co všechno řídí hypofýza a hypothalamus?

- **Růst člověka** a zastavení růstu pomocí růstového hormonu **STH**. Použití preparátu **Joalis Hypotal** je vhodné v případě, že se dítě nevyvíjí normálně, neprosplívá, roste pomalým tempem. Změny lze sa-

mozřejmě vysledovat po využití preparátu až v horizontu několika měsíců.

- **Příjem potravy**, který mají na starosti *centra sytosti a centra hladu*. Pokud jsou tato centra chemicky ovlivněna toxiny, může se člověk nezvladatelně přejídat a své chování nedokáže volnými vlastnostmi příliš ovlivnit. Po detoxikaci hypofýzy a *hypothalamu* (a potažmo též okruhu sleziny třeba preparátem **Velien-Herb** či **WLHerb**) uvádí řada klientů, že jsou nejen daleko vnímavější k množství přijímané potravy, ale též si lépe uvědomují, jakou kvalitu potravy konzumují.

- **Tvorbu progesteronu a estrogenu** u ženy a **testosteronu** u muže. Jejich množství a vzájemný poměr (neboť též u žen dochází k vylučování testosteronu stejně jako u mužů k syntéze estrogenu) určuje u lidí jejich mocnost mužnosti či ženskosti.

- **Prostřednictvím hormonu TSH řídí štítnou žlázu**, jak bylo zmíněno výše.

- **Pomocí hormonu MSH stimuluje melanocyty** k jejich růstu a tvorbě melaninu, který člověka chrání před UV zářením a barví kůži do hněda.

- **Hormonem prolaktinem se stimuluje růst prsní žlázy a tvorba mateřského mléka**. Při potížích s kojením přichází **Joalis Hypotal** též v úvahu.

- **Hormonem oxytocin se stimuluje kontrakce dělohy při porodu**

a stahování mlékovodů při kojení. **Hypotal** je ideální součástí detoxikačních terapií připravujících matku nejen na těhotenství, ale též na bezproblémový porod a zdárné spuštění vylučování mateřského mléka z prsních žláz.

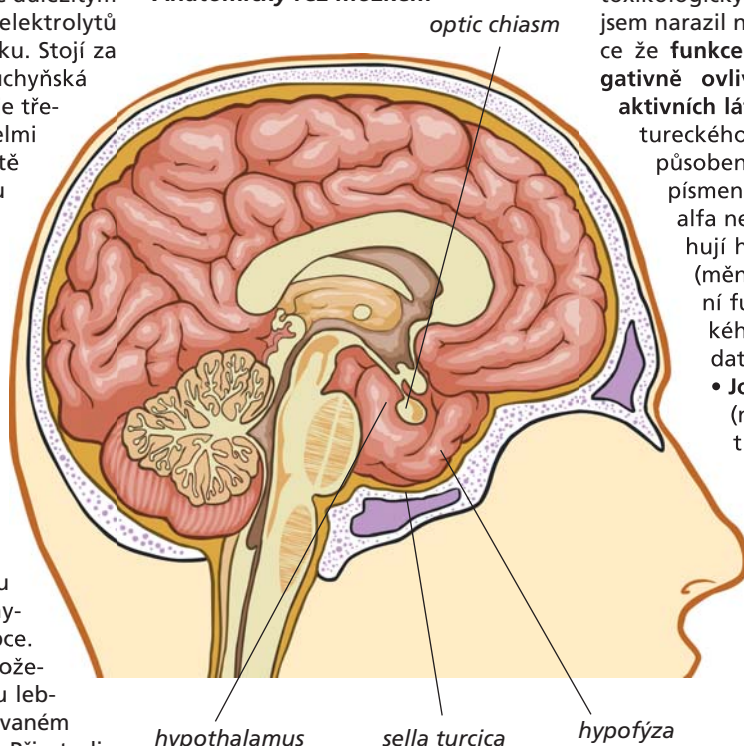
- **Stimulaci růstu kůry nadledvin** prostřednictvím hormonu **ACTH** a v nich potom podporu tvorby glukokortikoidů. Pro úplnost jen připomeňme, že glukokortikoidy umožňují přednostní energetické využití bílkovin a tuků v organismu. Ve svazech, kostech a tukové tkáni mají katabolický účinek, ale v játrech mají účinek anabolický, zvyšují syntézu glukózy a glykogenu. To je dobré ve stresových situacích.

- **Antidiuretický hormon ADH** – zvyšuje zpětnou resorpci Na^+ a vody v distálním tubulu a sběracím kanálku ledvin. Vytvá-

ří tedy pocit žízně. Zároveň je důležitým regulátorem koncentrace elektrolytů v těle, v tomto případě sodíku. Stojí za poznámku, že obyčejná kuchyňská sůl, je-li používána více než je třeba, je pro organismus též velmi zatěžujícím toxinem. Zvláště pak pro ledviny, neboť ty jsou nuceny neustále řízeně přebytečný sodík z kuchyňské soli odvádět z organismu ven, a pak často nezbyvají vitální síly na jiné funkce. To může mít velké důsledky třeba na krevní tlak, tedy na jeho zvyšování. **Joalis Hypotal** je jeden ze souboru přípravků používaných při detoxikaci lidí s vysokým nebo zvýšeným krevním tlakem.

Z obrázku anatomického řezu mozku je patrné uložení hypofýzy a *hypothalamu* v lebce. Hypofýza má své bezpečné uložení, zajištěné v kostěném obalu lebky, doslova v jakémsi váčku nazvaném turecké sedlo (*sella turcica*). Při studiu

Anatomický řez mozku



toxikologických studií v minulých letech jsem narazil na zajímavou informaci, a sice že **funkce hypofýzy mohou být negativně ovlivněny přítomností radioaktivních látek**, které se usadily v kosti tureckého sedla. Svým radioaktivním působením tyto látky doslova a do písmene vystřelují z prostoru kosti alfa nebo beta částice, které zasahují hypofýzu, a tím ji poškozuji (mění a znesnadňují její optimální funkce). Na detoxikaci tureckého sedla je nejvhodnější podat kombinaci přípravků:

- **Joalis CraniDren**
(na detoxikaci lebečních kostí)
- **Joalis Antimetall Pb**
- **Joalis Ionix**
Mnoho štěstí a zábavy :-) při detoxikaci vašeho mozku i mozku vašich klientů i známých přaje

Ing. Vladimír Jelínek

Ilustrační foto:

www.shutterstock.com,

www.samphotostock.cz

zaujalo nás

Co jíst a pít v létě?



V parných letních dnech se potíme daleko více než jindy. Horkem schvácený člověk má tendenci zchladit se něčím studeným – to je však chyba. Podle ajurvédy totiž paradoxně dochází ke zvýšení horké energie v těle. Ledová voda je pro tělo signálem, že se blíží zima, proto si začne horka v sobě vytvářet ještě více, do zásoby. Ideální je pít obyčejnou vodu pokojové teploty. Skvělým tipem, jak ulevit svému tělu od horka, je popíjet teplé bylinkové čaje (mátový, fenyklový, heřmánkový), které vnitřní horkost snižují. Budete se sice víc potit, ale to je právě to, co tělo potřebuje!

Letní počasí zdravému stravování nahrává do karet; chuť k jídlu se totiž obvykle snižuje, a tak není až tak těžké

stravovat se lehce a zdravě. Ajurvéda radí vyhnout se v létě slaným, ostrým a kyselým potravinám, konkrétně keřírům, červenému masu, chilli, česneku a cibuli, citrusům... Do jídelníčku zařaďte potraviny, které ochlazují: obiloviny (hlavně oves, rýži, špaldu), dušenou a čerstvou zeleninu (hlavně listovou zeleninu), tuzemské ovoce, bílé maso a z luštěnin především fazole.

Mgr. Alena Rašková

Ilustrační foto: www.shutterstock.com

**Metoda řízené
a kontrolované detoxikace
podle MUDr. Josefa Jonáše
vychází z velké části
z tradiční čínské medicíny,
zejména pak z proslulého
pentagramu a teorie o toxinech.**

**Ty představují klíčovou záležitost v celém
procesu detoxikace. Zjednodušeně řečeno:
nebýt toxinů, nemá detoxikace prakticky
žádný význam, protože lidstvo by bylo zdravo.**

Teorie 9 toxinů

Realita je však jiná. Toxiny jsou všude kolem nás; ve vzduchu, v potravinách, ve vodě, toxiny na nás číhají dokonce i tam, kde bychom je vůbec nečekali: v čistících prostředcích, v lécích, v atmosféře, která nás obklopuje a která v nás minutu co minutu vytváří emoce.

Detoxikace není fraška

Každý, kdo má s detoxikací zkušenost, ví, že právě toxiny mohou za drtivou většinu potíží – od těch akutních až po ty chronické. Odpůrci namítají, že lidstvo přichází do kontaktu s toxiny od nepaměti, a pokud by mělo platit pravidlo, že toxiny škodí, museli bychom jimi být napadeni všichni. Jenže ono to vůbec není tak jednoduché, jak to vypadá. Pomiňme nyní fakt, že životní prostředí, které nás obklopuje a v němž jsme nuceni žít, se od dob našich předků rapidně změnilo. Má jiný ráz; a ten ráz nám neprospívá. Pak je tu ale ještě další věc. Každý člověk je zcela odlišný. Jeho imunitní systém pracuje jinak, citlivě reaguje na rozličné podněty. Také emoční náboj každého z nás je jiný – proto někdo reaguje na smutek pláčem, zatímco jiný jej

přejde smíchem, proto se někomu po konzumaci pšenice vzduje břicho, zatímco jiný s přehledem snídá šest rohlíků každé ráno...

Pracuje-li imunitní systém člověka tak, jak má, dokáže si s toxiny, které se do těla dostanou, snadno poradit. Jednoduše je svými vlastními silami vyloučí – potem, dechem, kůží, močí, Dokonale fungující imunitní systém však má jen hrstka vyvolených. Jiným se takových sil nedostává, a proto se potýkají s imunitním oslabením, zatížením, nesprávnými funkcemi. Někdy jsou citelné a nelze je přehlédnout. Jindy jsou však tyto poruchy chytře skryté. Objektivně pak takový člověk působí zdravým dojmem, přestože sám se cítí docela jinak...

Stejně jako je krkolomná cesta toxinů do těla, je krkolomná a náročná také jejich cesta z organismu ven. Na druhé straně, všechno zlé je pro něco dobré. Právě díky všem těmto překážkám se může detoxikace podle MUDr. Josefa Jonáše vyvíjet a dělat to, co je jejím hlavním smyslem: navracet do organismu člověka rovnováhu, která je základem pevného zdraví.



- Emocionální toxiny (*Suppressed emotions*)
- Zátěž stresem (*Stress burden*)
- Zátěž organickými toxiny (*Body burden of organic toxins*)
- Zátěž anorganickými toxiny (*Body burden of inorganic toxins*)
- Zátěž metabolickými toxiny (*Body burden of metabolic toxins*)
- Střevní toxiny (*Intestinal toxins*)
- Chronická infekce (*Chronic infection*)

Teorie devíti toxinů je nesmírně důležitá a pro práci terapeuta prakticky nepostradatelná. Stanovení druhu toxinu by mělo stát na prvním místě. K jeho určení slouží **sada devíti testovacích lahviček**, které se vkládají postupně do misky v přístroji, aby se zjistilo, která konkrétní zátěž se v organismu nachází.

Pro všechny therapy, ale i zájemce o bližší seznámení s teorií devíti toxinů je připravena **podrobná prezentace od MUDr. Josefa Jonáše**. Naleznete ji na webu joalis.eu v sekci **Vzdělávání**. Chcete-li být o všech změnách a novinkách informováni včas, doporučujeme stránky navštěvovat pravidelně – právě zde se totiž veškeré aktuality shromažďují.

A pokud jste na tom třeba tak jako já a nenosíte všechno v zápisníku jménem hlava, neváhejte a přihlaste se k odběru newsletteru (na hlavní stránce www.joalis.eu stačí pouze vyplnit váš e-mail v kolonce vpravo dole) a my se o váš harmonogram návštěv webu postaráme sami. Díky newsletterům budete totiž informováni o všem, co se na webu chystá, a to minimálně s týdenním předstihem.

Mgr. Alena Rašková
Foto: archiv redakce



Teorie devíti toxinů

MUDr. Josef Jonáš vyvinul tzv. teorii toxinů. Na začátku jich stálo pět; **toxiny mikrobiální, organické, anorganické, metabolické a emocionální**. Každý z těchto toxinů se liší: škodí *jinak* a škodí *jinde*. Postupem času, jak se metoda řízené a kontrolované detoxikace vyvíjí, vyvíjí se i teorie těchto toxinů. Základem pro tento vývoj byla a je MUDr. Jonášovi bohatá každodenní praxe. Jaká je tedy situace dnes?

Působení toxinů je daleko rozsáhlejší, než jsme si mysleli. Naše metoda dnes pracuje s tzv. **teorií devíti toxinů**, jimiž jsou:

- Opouzdřené emoce (*Capsulated emotions*)
- Mikrobiální ložisko (*Microbial focus*)

Slunce nad zlato?

Říká se, že slunce je nejlepší lékař. Při pobytu na sluníčku nám vře krev v žilách, proudí v nás energie a také nálada stoupá vzhůru. Milovníci slunečních paprsků nedají dopustit na jejich „léčivé“ účinky. Hojí duši a krásí tělo, říkají. Mají pravdu?



Sluníčko k životu skutečně potřebujeme. Souvislost se slunečním svitem a zmírňováním stavů deprese ostatně prokázala nejedna vědecká studie. Slunce nás hladí po duši i po těle. Ale má ještě jednu schopnost, která je pro náš organismus zásadní: je přirozeným zdrojem vitamínu D. Hlavním zdrojem jsou ultrafialové paprsky B, které pronikají skrz kůži. V pokožce se začne tvořit provitamin D, který se až z 15 % okamžitě mění na vitamin D. Stejný, jaký známe z potravinových doplňků. Jenže tenhle je přírodní a tělu přirozený.

Navzdory tomu, jak stoupají poptávky po zahraničních dovolených, a také tuzemské pláži se rok co rok v létě zaplní lidmi,

dychtícími po troše slunečních paprsků, se nám slunečního svitu dostává daleko méně než našim předkům. Podle vědců se první lidé usadili v oblasti kolem rovníku, kde je sluneční svit přítomný v průběhu celého roku. Pro naše předky byl tedy na-prosto přirozenou záležitostí. Od těch dob slunečního svitu na rovníku sice nebylo, ale lidé žijí po celé planetě. Také životní styl se mění: hodiny strávené v kancelářích s umělým světlem a klimatizací a následný rychlý úprk domu, do oázy klidu, způsobuje, že se nám sluneční paprsky čím dál více vzdalují. Když se pak jednou dvakrát do roka osmělíme a vystavíme svou tvář slunci, není divu, že tělo má tendence reagovat přehnaně.

Sluneční dilema

Ve společnosti už dlouhá léta panuje názor, že je lepší se sluníčku vyhýbat. Na druhou stranu lékaři i odborníci z řad alternativní medicíny varují: Lidstvu schází **vitamin D**, což může mít pro organismus fatální následky: špatný vývoj kostí, neurotické potíže, ... Jídlo (konkrétně losos, makrela, tuňák, cereálie nebo dětská výživa) sice vitamin D tělu dodá, ovšem pouze v zanedbatelném množství. Tak jak je to tedy: Slunit se, nebo neslunit?

Odpověď zní: **Všeho s mírou!** Procházka sluncem zalitou přírodou nebo nákupní maraton vprospěch rozpáleného města samy o sobě ještě nikomu neublížily. Problém nastává ve chvíli, kdy na ně nejsme dobře připraveni a když jsou příliš dlouhé a časté. Pravidlo nevycházet v létě na přímé slunce mezi 11 a 16 hodinou zná každý, stejně jako doporučení sledovat míru ozónové vrstvy, poctivě se mazat opalovacími krémy a dostatečně pít. K těmto obecně platným doporučením bychom měli přičíst ještě některé „bonusy“, které mohou být našemu zdraví výrazně prospěšné:

Znáte kožní abecedu?

Nejedná se o lekci z anatomie ani dermatologie, ale pomůcku, díky níž můžete sledovat stav svých mateřských znamének. Proč? Třeba proto, že rok co rok narůstá počet lidí, jimž byl diagnostikován někte-

Víte, že...

... kožní nádor melanom bývá nejvzácnější, ale také nejagresivnější? Velice často a velice rychle vytváří metastázy. Navíc není závislý na průběžném a dlouhodobém vystavování UV slunečnímu záření, riziko jeho výskytu strmě stoupá především v případě akutních slunečních spálenin, které jsou charakteristické výsevem drobných puchýřků.

... podle Světové zdravotnické organizace (World Health Organization) je pravidelná návštěva solárií z hlediska rizik onemocnění rakovinou stejně nebezpečná jako kouření?



rý z kožních nádorů; **melanom, baziliom nebo spiniom**. Statistiky dokonce hovoří i o zvýšeném počtu dětských pacientů! Nejohroženějšími skupinami stále zůstávají muži ve věku nad padesát let, kteří mají tendence si kožních změn příliš nevšímát, a ženy do dvaceti devíti let věku; většinou ty, které zaslepeně vyznávají kult bronzové pokožky.

Diagnostický postup laicky zvaný kožní nebo také znaménková abeceda spočívá v následujících kritériích. Čím více kritérií shledáte jako pozitivní, tím rychleji byste měli jít se svými znaménky k lékaři:

- **A (asymetrie):** je-li znaménko deformováno, jedna část se liší od druhé
- **B (border = okraj):** je-li znaménko jakoby rozpité, nikoli ostře ohraničené
- **C (colour = barva):** velmi tmavá, až černá barva značí zvýšené riziko, rizikové je i různorodé zbarvení jednoho znaménka
- **D (diameter = průměr):** je-li znaménko větší než pět milimetrů v průměru
- **E (elevation = vyvýšení):** je-li znaménko nad úroveň kůže a vzhledem připomíná uzlík

Umělé slunce

Dnešní doba je nesmírně zvláštní. Tělesná hmotnost obyvatel se neustále zvyšuje, na což s oblibou nadáváme. Když však v metru nefungují pojízdné schody, anebo nám ujede tramvaj a jsme nuceni jít jednu zastávku pěšky, nadáváme ještě víc. Podobně je to také s pobytem na slunci. Pravidelný pohyb na čerstvém vzduchu jsme vyměnili za snůšku extrémů. Jedním z nich jsou solária. Celý rok se před slunečními paprsky



schováváme (ať už záměrně, anebo z důvodu tradiční pracovní vytíženosti), přesto však toužíme po tom, aby naše kůže byla snědá. A tak utíkáme do nejbližšího solária a necháme si dobrovolně do kůže vpravit extrémně vysoké dávky UV záření. Je sice pravda, že nejvíce karcinogenních účinků má takzvané **UVB záření**, zatímco v soláriích se využívá zejména **UVA záření**, které stimuluje melanocyty, čímž dochází ke zvýšenému hnědému zbarvení pokožky. Jenže vědecké studie již před lety prokázaly, že v soláriích jsou lidé

opakovaně vystavováni extrémně vysokým dávkám UVA záření – a to už škodlivé být může. Kdo si myslí, že za ty roky, co solária fungují, došlo k prudké modernizaci jejich technologie, je na omylu. Vědci z Univerzity of Dundee, kteří v loňském roce testovali sílu UV záření ve

402 soláriích v Anglii, přišli s odstrašujícími výsledky: téměř 90 % všech testovaných solárií vykazovalo několikanásobně vyšší stupeň záření, než jaký povolují bezpečnostní normy EU.

Pozn. redakce: články na téma opalování a pitný režim naleznete v letních vydáních bulletinu (4/2013 a 4/2012). Ke stažení na webu joalis.eu v sekci **Bulletin**.

Mgr. Alena Rašková

Zdroj: www.novinky.cz

www.zena.cz

Ilustrační foto: www.shutterstock.com

České léto v kuchyni

V letních horkách nás paradoxně nejméně osvěží studené nápoje. Ideální jsou vlažné ovocné a bylinkové čaje. Ale přeci jen – není na škodu si čas od času zahřešit a dát si třeba porci poctivé domácí zmrzliny.

Babiččina zmrzlina

6 zralých švestek, 3 nektarinky, 1 vanilkový lusk, sirup z agáve nebo med

Vypeckované a pokrájené švestky podusíme s vanilkovým luskem na trošce vody do změknutí, tedy asi 3 minuty. Poté přidáme do pyré sirup z agáve nebo med – podle chuti. Vlažné pyré naléváme do formiček na zmrzlinu a necháme v mrazáku tuhnout alespoň osm hodin. Do zmrzliny můžeme přidat špetku skořice pro intenzivnější chuť!

Vůně prázdnin a čerstvých makových buchet se bezpochyby vryla do paměti každého z nás. Svým dětem tento zážitek rozhodně neodpírejte. Zkuste ale těžké kynuté buchty nahradit třeba zdravým makovým koláčem.

Makový koláč podle Jonášovy kuchařky

rýže natural, ovesné vločky, rozinky, mletý mák, olivový olej, med, sekané mandle →

Zatočte s klíšťaty



Ať už se jedná o kousnutí malé mušky, štípání otravných komárů nebo nebezpečné kousnutí sršněm; srážka s hmyzem bývá vždy nepříjemná. Každý člověk na hmyzí kousnutí či bodnutí reaguje jinak. V každém případě se však vyplatí mít po ruce několik chytrých nápadů na jeho prevenci a SOS rady, co dělat, když k němu dojde.



V první řadě je třeba umět rozlišit, jaká reakce je normální a jaká už se od normálu vzdaluje. Alergickou reakci na hmyzí bodnutí či kousnutí mohou prodělat i lidé, kteří nikdy žádnou alergií netrpěli. Na příklad v případě včelího bodnutí záleží i na tom, které květy předtím včela opylovala, zda byly chemicky zatížené atp. K nejčastějším projevům alergické reakce na hmyzí bodnutí či kousnutí patří rozsáhlý otok, silné svědění, vyrážka, zánětlivé ložisko v místě rány, dále také nevolnost, závratě, dechové potíže, v těch nejhorších případech i oběhový kolaps.

Základy prevence – znáte je?

O tom, že bychom se do míst, kde je hmyz, měli vydávat pouze ve vhodném oblečení, tj. v tom s dlouhými rukávy, jsme slyšeli snad všichni. Všichni ale také víme, že když padnou třicetistupňová vedra a když je hmyzu spousta dokonce i v rozpálených městských uličkách, je téměř nemožné tuto zásadu dodržet. Spíše než chodit ve skafandru je dobré mít po ruce vhodné prostředky, jimiž se lze před nálety hmyzu bránit. Zde jsou některé z nich:

- Klasické repelenty zkuste nahradit přírodními variantami. Ideální je 100%

Půl hrnku ovesných vloček zalijeme vodou a necháme asi dvě hodiny bobtnat. Umeleme dva hrnky vařené rýže a půl hrnku rozinek, smícháme je s vložkami. Vzniklé těsto rozprostřeme na plech, vyložený pečicím papírem. Pečeme dozlatova.

Na povrch koláče rozetřeme makovou směs, připravenou následovně: hrnek mletého máku povaříme se lžící oleje, hrnkem vody a hrnkem rozemletých rozinek. Přidáme poctivou polévkovou lžici medu. Směs potřeme koláč, posypeme jej nadrcenými mandlemi a dáme ještě na 10 minut zapéct do trouby.

Čekáte-li návštěvu, anebo máte prostě jen chuť na nějaký ten slaný zákusek, vyzkoušejte tento rychlý slaný koláč. Stačí vám k tomu dortová forma, trocha mouky a do náplně „co dům dal“...

Zmrzlina ála Mrož

500 g čerstvých lesních plodů, šťáva z citronu, 1 PL třtinového cukru, 200 g bílého jogurtu

Ovoce rozmixujeme, přidáme trošku šťávy z BIO citronu, nakonec také bílý jogurt a cukr (můžeme nahradit sirupem z agáve). Navrstvíme do formiček na zmrzlinu a vložíme do mrazáku. Chutná jako oblíbená zmrzlina Mrož.

Špaldový koláč se špenátem a kukuřicí

200 g brambor, 200 g špaldové mouky, 50 g másla, 1 PL soli s čerstvými bylinkami, 3 PL studené vody, na náplň: 500 g zmrazeného špenátu, 3 stroužky česneku, 1 lžičku soli, 250 g zakysané smetany (lze z poloviny nahradit bílým jogurtem), 2 vejce, dle chuti kukuřice, tuňák, bylinky, niva, uzený sýr,...



a bodavým hmyzem

přírodní éterický olej z máty, citrónu nebo levandule. Z nich je dokonce možné připravit si repelent. K jeho výrobě budete potřebovat dvě polévkové lžíce olivového oleje a čtyři kapky některého z výše uvedených olejíčků. Směs v lahvičce protřepejte a nanášejte na kůži dle libosti.

- Ideální místa pro nanášení přírodního repelentu jsou všude tam, kde krev pořídně pulzuje: krk, oblast za ušima, důlek mezi klíčními kostmi, loketní jamka, podkolení jamka, kotníky aj.
- Vitaminy skupiny B jsou ideálním prostředkem, jak podpořit správné funkce nervového systému. V létě by po nich měli sáhnout i ti, kdo je jinak neužívají. Vitaminy skupiny B mají svou specifickou vůni, která se vylučuje

prostřednictvím potu a moči. Člověk tento zápach většinou necítí, ovšem pro hmyz je značně odpuzující.

V případě, že žádný z těchto tipů nezabere a přeci jen dojde ke kousnutí hmyzem, pomocí některých přírodních prostředků lze tišit vzniklou bolest a krátit dobu hojení:

- Na místo vpichu přiložte omytý a rozmačkaný list jitrocele. Stejně dobře

poslouží také rozkrojená cibule, ocet nebo citronová šťáva.

- Otoky i svědění lze zmírnit pravidelným potíráním olejíčkem z tea tree nebo levandule: tyto dva olejíčky, samozřejmě 100% přírodní, je možné natírat na kůži i v nezředěné formě.
- Hojivé účinky má také aloe vera. Je možné odříznout či zlomit čerstvý list, vymačkat z něj trochu gelu a ránu jím potírat. Je však vhodné předtím na neporaněném místě vyzkoušet, jak pokožka gel snáší. U citlivých jedinců může v případě čistého čerstvého gelu přímo z rostliny dojít k mírnému podráždění kůže.
- Otoky dokáže efektivně tlumit také led. Kostky ledu přikládejte na ránu bezprostředně po bodnutí.

Víte, že...

... je nesmysl stisknout včelí žihadlo mezi prsty? Tím se totiž uvolní další dávka jedu z jedového vaku. Ideální je žihadlo opatrně ze strany vyškrábnout nehtem, případně hranou pinzety.

... na zakousnutí klíště spíše než mýdlová voda platí přírodní olej z levandule a tea tree? Kápněte jej na klíště a nechte několik minut působit. Poté klíště opatrně vykroutěte pinzetou. Ranku pak několikrát denně potírejte jedním z přírodních olejů.



Text: Mgr. Alena Rašková

Zdroje: www.prozdravi.cz

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



Z prvních pěti ingrediencí vypracujeme vláčné těsto a ihned jej vmačkáme do dortové formy (nezapomeneme vymačkat i okraje do výšky alespoň 2 cm), kterou jsme si předtím vymazali máslem. Těsto na víceroch místech propícháme vidličkou a dáme péct do trouby předehřáté na 180 stupňů asi patnáct minut. Mezitím si v míse připravíme směs. Mangold nebo špenát dobře vymačkáme, aby v něm nezůstalo příliš vody, přidáme prolisovaný česnek, zakysanou smetanu se dvěma rozšlehanými vejci, na zahuštění je dobré přidat také přírodní sýr nebo nastrohanou nivu. Směs nalijeme na koláč, který jsme právě vyndali z trouby, posypeme čerstvými bylinkami ze zahrádky, můžeme poklást ještě plátky sýra, a dáme zapéct do trouby na 160 stupňů na dalších 30 minut.

Ilustrační foto: www.shutterstock.com

Znáte ve svém okolí někoho, kdo by nevlastnil alespoň jeden kosmetický výrobek? Určitě ne. Vždyť i to obyčejné mýdlo, jímž si omývaly tvář naše babičky a které dnes na ruce použijeme v průměru desetkrát za den, je kosmetický produkt. S mýdlem si ale většina z nás nevystačí. Jsme doslova zaplaveni výrobky slibujícími pevnější pokožku, zocelení žilních stěn, zesvětlení kruhů pod očima, uhazení vlasů, regály se pod tíží dekorativní kosmetiky doslova prohýbají a dokonce i kosmetiky pro nejmenší je tolik, že by vydala hned na několik tučných katalogů.

Nezdravá krása

Den co den na svou pokožku nanášíme krémy, séra, sprchové gely, řasenky a pudry, opalovací mléka a řadu dalších „nezbytností“ v domnění, že svému tělu prokazujeme nadstandardní služby. Jenže společně se všemi těmi blahodárnými látkami, jimiž se pyšní obaly výrobků, mnohdy dopráváme své pokožce i pořádnou porci chemikálií. Při dlouhodobém používání těchto toxických koktejlů se jednotlivé složky začnou vstřebávat do krevního oběhu a je zle.

Na vedlejší koleji

Je úctyhodné, jaká osvěta se začala šířit v souvislosti s chemickými látkami v potravinách. Zejména o problematice tzv. éček je

k dostání celá řada článků, studií, dokumentů a publikací. Kosmetika vedle tohoto tematického pole představuje jen docela malou pěšinku, která navíc dost často zarůstá a upadá v zapomnění. Neprávem. **Vždyť člověk použije v průměru 9–12 kosmetických produktů denně!** Kůže je navíc největší orgán lidského těla (zabírá 1,6–1,8m² plochy) s neuvěřitelnou absorpční schopností. Přes kůži se do těla dostává nespočet různých látek – ze vzduchu, z kosmetiky, z čistících prostředků, z oblečení,...

Ropa, kam se podíváš

Bez ropy by nemohl existovat dopravní průmysl, to víme všichni. Ale bez ropy by také *nepřežila* spousta jiných věcí; napří-

klad i kosmetika. Zní to divně, vidíte? Asi nikdo z nás by si dobrovolně nevetřel ropu do kůže. Přesto to děláme. Ropa je však v kosmetických produktech velice rafinovaně ukrytá. PEG sloučeniny, silikony a celá řada dalších *dobrot*; to jsou látky vyrobené z ropy. Důsledky pravidelné aplikace ropných produktů jsou nepřehlédnutelné. Ucpávají póry, které pak nemohou dýchat, ani jimi nemohou být vylučovány toxiny. Ty jsou naopak kůží hojně přijímány a začínou se v organismu kumulovat. Jedná se konkrétně o skupinu **anorganických toxinů**, k nimž patří kromě kosmetické chemie také toxické kovy, průmyslová, zemědělská a potravinářská chemie, radioaktivní látky, syntetické drogy a léky. Anorganické toxiny jsou vylučovány ledvinami, tlustým střevem, dýchacími cestami a samozřejmě také kůží.

Chytré argumenty výrobců

Údaje o škodlivosti látek používaných v kosmetickém průmyslu vyznívají trochu jako sci-fi. Jenže ono to žádné sci-fi není; on je to fakt. Nutno podotknout, že dobře maskovaný fakt. Stejně jako v případě potravinářského či farmaceutického průmyslu i v tomto odvětví mají výrobci po ruce stovky efektivních argumentů. Tak například:

- **Složky kosmetických produktů splňují legislativní požadavky a jejich množství je zanedbatelné, tudíž nezávadné.** To je nejčastější argument a také fráze, na níž

Víte, že...

- ... **kosmetický průmysl si s tím potravinářským nemá co vyčítat? Odhaduje se, že v kosmetickém průmyslu se používá na 10 000 různých chemických látek.**
- ... **podle odhadů jedné zahraniční studie spolyká žena, používající každý den rtěnku, v průběhu svého života více než kilogram chemických látek?**
- ... **chemického koktejlu nejsou ušetřeni ani parfémy? Ba naopak, zde se používají v obrovském množství. Syntetické složky v parfémch jsou z 95 % původem z ropy. Nejznámější syntetickou látkou, používanou v parfémch, je xyleneové pyžmo, jímž je z úsporných důvodů nahrazováno pyžmo přírodní (mošus). Dlouhodobé působení na člověka není známo, ví se však, že se jedná o látku s karcinogenními účinky, která dokáže působit i na embryo v jeho prenatálním vývoji. Podobně se používají a působí také další dvě syntetické látky; galaxolid a tonalid.**





dráždí kůži a sliznice, často vyvolává alergické reakce. Velké množství SLS způsobuje dráždivý kašel, pálení v krku, otoky dýchacích cest, celkovou nevolnost a slabost.

Ethylenglykol

Tato bezbarvá kapalina je v podstatě alkohol (tvz. dvojsytný) a osvědčila se zejména při výrobě nemrznoucích směsí. Je součástí hydraulických brzdových kapalin, chladicích a topných systémů, používá se při výrobě nátěrových hmot, laků a PET lahví. Je obecně známo, že tato látka patří k velice nebezpečným, proto je třeba s ní zacházet navysost opatrně. Otravy vznikají zejména po jejím požití; dostavuje se nevolnost, zvracení, závratě, ochrnutí a metabolická acidóza s následným selháváním orgánů. Celkovou otravu přitom nepůsobí látka samotná, ale její metabolity, které vznikají po sloučení ethylenglykolu a jaterních enzymů. Ačkoli se to zdá neuvěřitelné, ethylenglykol najdeme i v některých kosmetických přípravcích, jako jsou krémy na obličej, desinfekce na ruce a často také v hojně používaných vlhčených ubrouscích. Tato složka, byť se objevuje v minimálním množství, dráždí pokožku. Při velkých dávkách může postupně dojít k podráždění jater a ledvin.

Dimethicon

Tato syntetická sloučenina, ukrytá také pod názvy polymethylsiloxan nebo E900, je v podstatě silikonový olej, jehož změkčujícího a lubrikačního efektu je zapotřebí při výrobě mnohých hydratačních krémů a také většiny šamponů a kondicionérů. Právě tato složka má na svědomí ten úžasný lesk a pružnost vlasů a zjemňuje suchou pokožku. Toho si všimne každý. Jen málokdo však také věnuje pozornost tomu, že dimethicon působí jako hormonální stimulant. Zasahuje do hormonálního systému člověka a může dokonce způsobit poruchy plodnosti. Jeho životnost je omračující – podobně jako látky z hormonální antikoncepce dokáže v přírodě přetrvat řadu let.

Propylenglykol

Jinak zvaný také propan-1,2-diol se do značné míry podobá již zmíněnému ethylenglykolu. Rovněž se používá v technickém průmyslu, dále také v potravinářství (E1520), je běžnou součástí elektronických cigaret a kosmetických produktů. K nim patří zejména deodoranty, vlasová kosmetika, pleťové masky, zvlhčující krémy a dekorativní kosmetika. Tato látka se oficiálně řadí mimo hlavní stupnici nebezpečných toxických látek, protože bylo prokázáno, že v nízkých dávkách je naprosto bezpečná. Není ani hormonální stimulant, ani karcinogen, přesto však může být nebez-

pečná. Pozor by si měli dávat zejména děti, těhotné a kojící ženy a také lidé, kteří užívají lokální kortikoidy – v kombinaci s nimi způsobuje propylenglykol alergické kožní reakce.

Imidazolidinyl-urea a DMDM hydantoin

Výrobky obsahující ureu máme spojené s mimořádně hydratačními a léčivými. Zde se však jedná o syntetické látky, které v kosmetickém průmyslu plní antimikrobiální a konzervační služby. Jedná se o jedny z nejčastěji používaných látek, hned po parabenech. Rovněž u těchto látek nebyla prokázána žádná zdravotní rizika, avšak podobně jako u propylenglykolu by si na ně měly dávat pozor určité rizikové skupiny osob. Obě tyto látky však mají jednoho



Chcete si být jisti, že kosmetika, kterou používáte vy a vaše rodina, je skutečně zdravotně nezávadná? Složení jednotlivých produktů i jeho působení na váš organismus lze vytestovat pomocí EAV přístroje!

prokazatelného kostlivce ve skříni: uvolňují malé množství formaldehydu, který je vysoce karcinogenní, a přestože jeho použití v kosmetice není vítáno, často se objevuje v dekorativní kosmetice, jako jsou laky na nehty, lesky na rty, make-upy, ale bývá obsažen také v nekvalitní dětské kosmetice a pěnách na holení.

Parabeny

Tyto chemické látky jsou nejčastěji využívanými konzervanty nejen v kosmetice, ale také ve farmaceutickém průmyslu. Tak hojně jsou používány proto, jelikož během výzkumů nedošlo k žádné závadě, tudíž byly tyto látky označeny jako neškodlivé. Tím, že se přidávají do tak obrovského množství přípravků, se však jejich množství, které denně přijímáme kůží, značně

spotřebitelé nejvíce slyší. Jenže výrobci už zapomínají na to, kde všude se tyto jedy vyskytují a s kolika takovými výrobky člověk denně přijde do kontaktu. A kde jsou studie o dlouhodobém působení těchto desítek, někdy dokonce i stovek chemických látek na lidský organismus?

- **Jednotlivé chemické látky ve výrobku jsou zdravotně nezávadné.** Tento údaj bývá ještě podložen konkrétními studiemi, prováděnými na pokusných zvířatech. Jim jsou tyto látky podávány v minimálních dávkách a jednotlivě, aby se zjistilo, jak která látka působí. Jenže zde narážíme na další překážku, a tou je tzv. **koktejlův efekt**. Ten vzniká v okamžiku, kdy se chemické látky smíchají – některé z nich tak mohou mnohonásobně zvýšit svou toxicitu!

Pojďme se nyní podívat na některé z nich:

Lauryl sulfát sodný neboli SLS

Na etiketách jej najdeme často také pod označením E487, dodecylsulfát sodný nebo laurylsíran sodný. Tato syntetická látka se používá jako zahušťovadlo a stabilizátor. Prokázala se jako účinný čisticí prostředek, proto je hojně zastoupena v celé řadě past na zuby a v ústních vodách. SLS najdeme běžně také v šamponech, sprchových gelech a pěnách na holení. Jedná se o jednu z nejznámějších a také nejdiskutovanějších syntetických látek v kosmetice;

zvýšilo – avšak o takto vysokých dávkách parabenů a jejich působení na lidské zdraví už studie zarytě mlčí. Je více než pravděpodobné, že jejich každodenní používání působí na organismus toxicky, tak jako každá tělu nepřírozená látka. K nejčastějším rizikům patří zvýšený výskyt alergických reakcí. Nejčernější světlo dopadá na parabeny v souvislosti s používáním antiperspirantů a rakovinou prsu. Stále se spekuluje o tom, že by parabeny, obsažené v těchto výrobcích, mohly mít přímou souvislost se zvýšeným rizikem vzniku rakoviny prsu. Čím dál častěji se také poukazuje na jejich schopnost vykojit hladiny hormonů.

Ftaláty

Na etiketách je najdeme často pod označením DEP nebo DBP. Jsou to látky, které zvyšují ohebnost a pružnost. Jejich nejčastější zastoupení můžeme spatřovat ve výrobních plastů; používají se k výrobě PVC. Ftaláty jsou látky vysoce rizikové a prokazatelně způsobují celou řadu více či méně závažných zdravotních potíží. K těm nejdiskutovanějším a nejzávažnějším patří mužská neplodnost, konkrétně nižší kvalita spermií a vrozené vady mužských pohlavních orgánů. Známé jsou však také jejich negativní dopady na játra, ledviny, plíce a dýchací systém; častým kontaktem s ftaláty dochází k soustavnému dráždění dýchacího ústrojí a vzniku nebo zhoršení astmatu a alergií. Co je vůbec nejhorší, ftaláty se neobjevují pouze v PVC a kosmetických výrobcích (nejčastěji laky na nehty, šampony, vody po holení, parfém, deodoranty), ale také v hračkách, školních pomůckách a běžných domácích potřebách, jako jsou ubrusy, sprchové závěsy a řada dalších.

Krutě vykoupené mládí

Do tématu toxické kosmetiky je třeba zahrnout ještě jednu skupinu látek, které má lidstvo spojeno s omlazujícími účinky. Jedná se o AHA kyseliny neboli organické alfa-hydroxykyseliny, čistě přírodní kyseliny, které jsou často zastoupeny v ovoci a dodávají mu typicky kyselou chuť. Jejich využití v kosmetice se bleskově dostává na výsluní. Tyto látky totiž dokáží odstraňovat zrohovatělou kůži a fungují jako účinné

upozorňování, aby pokožku nějaký čas nevystavovali slunečnímu záření. Pravidelné docházení na chemický peeling může postupem času pokožku spíše narušit, a to trvale. Kosmetické přípravky s AHA kyselinami mají tu samou moc, jen s tím rozdílem, že k těmto nezvratným změnám nedochází v řádu měsíců, ale v řádu let. K jednomu z nejčastějších projevů dlouhodobého, tedy několikaletého užívání krémů s obsahem AHA, patří lehce oteklý



ný chemický peeling. Čistí póry, projasňují pleť a vyhlazují drobné vrásky. Kosmetické produkty s jejich obsahem jsou prezentovány jako šetrné, čistě přírodní a samozřejmě, a to především, se zázračným anti-aging efektem. V podstatě je to na prostá pravda. Ovšem i tyto výrobky mají svá rizika. K nim se řadí třeba fakt, že každodenním používáním takových krémů či sér dochází k permanentnímu obnažování povrchových vrstev kůže. Pokožka, která se „vyloupne“ zpod starých buněk, je však velice náchylná na pigmentaci. Po klasickém chemickém peelingu jsou lidé

obličej. I pro používání takových výrobků, jako jsou ty s AHA, proto platí zlaté pravidlo: všeho s mírou!

Text: Mgr. Alena Rašková

Zdroje:

čas. Marianne, květen 2014,

čl. Nebezpečné oblečení

prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.,

prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc.:

Doba jedová 2. Triton, Praha 2012

<http://www.ewg.org./research/exposing-cosmetics-cover-up>

Ilustrační foto: www.shutterstock.com



Pozor na toxické oblečení

Jestliže kosmetika je odvětvím, které je z hlediska chemických látek ještě málo prozkoumané, o oblečení to platí dvojnásob. Chemie se nevyhýbá ani textilnímu průmyslu: látky chránící před vlhkostí a plísňemi během dopravy, látky podporující zářivost barev, zjemňující látky, ... Při výrobě textilu se využívá na **7000 chemických látek** a stejně jako v případě potravinářského a kosmetického průmyslu i zde platí, že zdaleka ne všechny jsou zdravotně nezávadné. O tom svědčí i rozsáhlý výzkum hnutí Greenpeace, které v loňském roce nechalo prozkoumat na stovku kusů oblečení z těch nejznámějších a největších řetězců. Výsledek? Téměř ve všech vzorcích byly nalezeny chemikálie (nebo jejich zbytky), které jsou v předpisech EU uváděny jako látky vzbuzující obavy. Za to, že se si namísto kvalitního oblečení čím dál častěji oblékáme chemický skafandr, si můžeme sami. Textilní průmysl se zkrátka jen přizpůsobuje poptávce – to my chceme zářivé oblečení, to my **dnes máme v šatníku čtyřikrát více věcí než lidé žijící v roce 1980**. Přestože se Greenpeace se svou kampaní **Detox textilního průmyslu** snaží tlačit na velké výrobce, aby začali vyrábět své oblečení ekologicky a v souladu se zdravím, ještě není zdaleka vyhráno. Někteří světoví výrobci, ja-

ko například Adidas nebo Zara, se již zavázali k tomu, že přejdou na ekologickou výrobu svého textilu. Tento závazek hodlají naplnit do roku 2020. Jestli se k nim začnou přidávat i další světoznámí výrobci, toť otázka. Pevně v to však věříme. 

Klíšťata neskáčou na lidi ze stromů, jak si mnozí myslí, ale žijí v trávě, v bylinném a keřovém podrostu. Odtud přelézají na nohy a hledají vhodné místo k přísátí. Proto běžně můžete chytit klíště při procházce v městském parku nebo na vycházce podél řeky. Okolo klíšťat panuje celá řada mýtů. Všichni díky reklamě znají onemocnění zvané zánět mozku neboli **klíšťová encefalitida** (způsobené skupinou virů *Tick-borne encephalitis virus group* z rodu *Flavivirů*) a logicky se této nemoci obávají. Reklama je cílena hlavně na děti. Ty jsou však ve skutečnosti klíšťovou encefalitidou ohroženy nejméně.

Je-li člověk zdravý a netrpí poruchou imunity, po nákaze virem klíšťové encefalitidy proběhne imunitní reakce, která virus rychle zlikviduje. Buď člověk imunitní reakci ani nezaznamená, nebo proběhne krátké onemocnění s příznaky chřipky. Výhodou je, že **při nákaze virem klíšťové encefalitidy vzniká doživotní imunita**, která chrání organismus před opakovanou nákazou. U zdravých dětí nákaza probíhá lehce a ve skutečnosti onemocní jen velmi malé procento dětí, přesněji setiny procenta. Klíšťovou encefalitu nejčastěji prodělávají **starší lidé nad padesát let** a zejména **lidé s chronickými problémy a oslabenou imunitou**; přibližně 20 % z nich má další následky.

ké na době sání; pokud se klíště vyndá včas, pravděpodobnost nákazy se snižuje.

Detoxikace pro imunitu i prevenci

Chcete-li být úplně klidní, doporučujeme vám jako vhodnou prevenci tohoto onemocnění celkovou detoxikaci. Ta vám totiž zaručí dobrou imunitu při setkání s jakoukoli infekcí. Při případném nálezu přísátého klíštěte doporučujeme užívat cca deset dní preparát **Joa-lis FSME**, který navede imunitní buňky proti případnému viru a zabrání jeho dalšímu namnožení v organismu. Jednu lahvičku doporučujeme přibalit dětem s sebou do přírody k babičce, na tábor apod. a poučit je, jak preparát užívat. Děti nemusí kapky užívat vnitřně, mohou je mazat na kůži – účinky preparátů se nesníží.

Borelióza – rafinovaný nepřítel

Kampaň zaměřená na očkování proti klíšťové encefalitidě je skutečně monstrózní. O čem už se tolik ale téměř vůbec nemluví, je **borelióza**; závažné a časté onemocnění přenášené klíšťaty. Neexistuje žádná kampaň, která by informovala lidi o závažnosti a nebezpečí této bakterie, protože proti ní neexistují očkovací látky. Byly sice vytvořeny pokusné vakcíny, ale rychle se od jejich používání ustoupilo, protože

Díky tomu, že každé jaro na nás začne útočit reklama na očkování proti klíšťové encefalitidě, se většina lidí klíšťat panicky bojí. Někteří jedinci kvůli tomu nechodí vůbec do lesa, nechtějí pouštět děti na tábor v přírodě, nakupují agresivní chemické repelenty,... Ve skutečnosti ale mnohem snáz chytíte klíště při obyčejné procházce v trávě než v lese.



Strach z klíšťat je přehnaný

Očkovat, nebo neočkovat?

Z hlediska dlouhodobého zdraví je mnohem přirozenější, aby se dítě setkalo s nákazou a vytvořilo si imunitu, která ho bude chránit v dospělém a seniorském věku. Pokud dítě necháte naočkovat proti viru klíšťové encefalitidy, musíte pravidelně v několikaletých intervalech podstoupit přeočkování, aby byla zachována imunita proti němu, podobně jako například u chřipky. Je však velmi pravděpodobné, že v průběhu let na přeočkování zapomenete. Tím pádem se imunita, získaná očkováním, ztratí, a jelikož kvůli očkování nedošlo k vytvoření přirozené imunity, vzniká značné riziko. Také je velmi nutné zvážit negativa očkování, tedy nepřevažují-li rizika nad pozitivy.

Kvůli kampani na očkování proti klíšťové encefalitidě všichni znají úskalí této nemoci a klíšťat se bojí. Běžně si lidé nechávají posílat do laboratoře klíšťata, která se na ně přísají, aby zjistili, jestli v sobě virus nemají. Ve skutečnosti je virem nakaženo přibližně každé dvacáté klíště, promořenost je tedy cca 5 %. Přenos onemocnění závisí ta-

u lidí vyvolávaly autoimunitní reakce, podobně jako samotné *borreliie*. **Nákaza boreliemi je mnohem častější než nákaza virem klíšťové encefalitidy.** Sice se přímo na boreliózu neumírá, ale **chronická infekce** způsobuje celou řadu problémů a je mezi lidmi velmi rozšířená. Pokud je člověk zdravý, má výkonné všechny složky imunitního systému, nemusí se nákazy *borrelií* od klíšťat obávat. Zdravá imunita by měla zvládnout zlikvidovat proniklé *borreliie* do kůže místní imunitní reakcí. Většina lidí však má imunitu nějakým způsobem oslabenou. **Na rozdíl od klíšťové encefalitidy se navíc po setkání s boreliemi nevytváří trvalá imunita.** Když se pak spojí imunitní oslabení a setkání s infekcí, může k nákaze dojít. Dalším faktem je, že řada borelióz je prakticky vrozená. Když se podíváme na typické chronické problémy, se

kterými přicházejí klienti do detoxikačních poraden, velmi často se na nich podílí **mikrobiální ložiska obsahující *borrelie*** nebo přímo chronická **borreliová infekce**. Dá se říct, že se s ní setkáváme velmi často a zároveň bývá v těle vytvořeno poměrně velké množství borreliových ložisek, která je třeba s organismu odstranit.

Proč je *borrelie* nejčastějším patogenním mikroorganismem?

Důvodů je několik. Je to jedna z nejčastějších infekcí přenášných klíšťaty a možná i dalším krev sajícím hmyzem. Nebylo to potvrzeno, ale je velké podezření, že ji mohou přenášet ovádi, mochničky apod. Sice byla popsána až v roce 1982, ale ve skutečnosti se v přírodě vyskytuje velmi dlouho. Důkazem jsou například vzorky klíšťat z Vídeňského muzea z let 1884, kde byl genetickým vyšetřením potvrzen výskyt *borrelií*, nebo sbírky hlodavců, nakažených touto bakterií, pocházející ze Severní Ameriky. Také příznaky typické pro onemocnění boreliózou byly popsány dávno. *Borrelie* je skupina bakterií, které mohou infikovat celou řadu obratlovců. V přírodě jsou nejvíce rozšířené mezi hlodavci, hmyzožravci a ptáky. Těmto malým živočichům nepůsobí potíže, slouží jen jako zdroj infekce. Prostřednictvím klíšťat jsou ale *borrelie* přenášeny na větší savce – včetně člověka. Jim způsobují celou řadu problémů.

V přírodě je nakaženo přibližně 10 % klíšťat, záleží na konkrétních oblastech. Někde může dosahovat až 30 %, například v lužních lesích. Problém je, že klíšťata postupně sají krev od různých živočichů, a nikde není psáno, že tito živočichové také nejsou nakaženi. Klíšťata v sobě tedy často nosí různé typy *borrelií* a dochází k vykultivování agresivních, virulentních kmenů, které jsou předávány dále. Naštěstí ne každé nakažené klíště, které se přisaje, nás nakazí. Stejně jako v případě k. encefalitidy i zde **záleží na době sání**. Udává se, že by mělo probíhat alespoň 24 hodin, aby se člověk stihl nakazit. Pravděpodobnost nákazy po delší době sání je přibližně 30 %. Proto je důležité se po pobytu v přírodě důkladně prohlédnout, a to velice pečlivě, protože paradoxně **nejvíce nakažlivá jsou nejmenší stadia klíšťat** – larvy a nymfy velikosti přibližně 1 milimetr.

Borrelie žijí v trávicím traktu klíšťat. Nákaza může probíhat nejenom sáním. Mnohem větší množství *borrelií* přežívá v jejich trusu než ve slinách. Proto by se klíšťata měla odstraňovat velmi opatrně, nejlépe v rukavicích. Platí to hlavně při odstraňování klíšťat u domácích zvířat – k nákaze

může dojít nejenom oděrkou, *borrelie* dokáže „provrtat“ i zdravou kůži. Klíšťata by se nikdy neměla rozmačkávat, protože se vylije střevní obsah s velkým množstvím *borrelií*. Rozšířenost *borrelií* ale není tím nejdůležitějším důvodem, proč její mikrobiální ložiska nacházíme u takového množství lidí.

Záludnost *borrelií*

Na rozdíl od jiných patogenních mikroorganismů, které jsou většinou přizpůsobeny určitému typu buněk nebo typicky napadají konkrétní orgány, ***borrelie* parazitují ve všech typech buněk a tkání**. Organismus je tvořen čtyřmi typy buněk – epitelové (krycí), pojivové, nervové a svalové. *Borrelie* napadají všechny čtyři typy. Na rozdíl od většiny bakterií, které v organismu žijí v extracelulárních (mezibuněčných) prostorech, *borrelie* parazitují i intracelulárně (uvnitř buněk). V mezibuněčných prostorech se vážou na dekorin, což je jeden z proteoglykanů, tvoří kolagenovou matrix a najdeme ho jako stavební strukturu téměř ve všech orgánech. Hojně se vyskytuje v chrupavkách, vazivové složce orgánů. Podstatnou částí všech orgánů je vazivová složka, která tvoří podpůrnou kostru, v níž jsou rozmístěny funkční buňky, upevňuje orgány a chrání je. *Borrelie* vážou na *fibronektin*, který patří rovněž do skupiny proteoglykanů a najdeme ho v celém organismu – na buněčných membránách, v mezibuněčné hmotě a je také důležitou složkou krevní plazmy. *Borrelie* se vážou a pronikají do buněk tvořících vazivo fibroblastů a fibrocytů. Po vniknutí do organismu začnou produkovat enzymy, které aktivují plasminogen. Spouští tak kaskádu fibrinolytických reakcí, to znamená, že aktivně štěpí vazivovou složku organismu a snáze pronikají do tkáňové matrix. Jsou rychle roznašeny (hlavně přes lymfatický systém a krev) dále do organismu a rychle napadají další orgány. Již po 2–4 týdnech od nákazy jsou rozšířeny ve slezině, kostní dřeni, játrech, lymfatických uzlinách, varlatech, srdci, chrupavkách, postupně je napadeno i celé podkoží, hlavně kolagenní vlákna, svaly apod. Napadají endotelové buňky v kapilárách a drobných cévách, čímž je usnadněn jejich přenos do různých orgánů.

Příznaky boreliózy

Tkáňové změny bývají mírné, dochází k lehkému zánětu, takže akutní postižení není výrazné. Hromadí se lymfocyty a plasmatické buňky. V akutní fázi je onemocnění rozpoznatelné hlavně z příznaků

způsobených nahromaděním imunitních buněk. Typicky je možné pozorovat **lehký zánět na kůži**, červenou, postupně se šířící skvrnu (*erythema migrans*) o velikosti pět a více cm. Skvrna může být uprostřed vybledlá (jak dochází k postupnému odstranění *borrelií* a vyhojení kůže) a nejčastěji vzniká v místě přisátí klíštěte.

Pozor, je třeba odlišit od malé (1–3 cm), červené a nateklé skvrny, která vzniká jako reakce imunity na místo přisátí klíštěte! Ta je jednoznačně pozitivní, protože signalizuje, že došlo k imunitní reakci, a je docela pravděpodobné, že proniklé *borrelie* imunita zlikviduje.

Erythema migrans se v místě přisátí klíštěte objevuje zhruba u 50 % nakažených. Není tedy nutným příznakem nemoci. Někdy se vytváří **sekundární skvrny** (jak se *borrelie* rozšiřuje do dalších oblastí kůže). Nákaza bývá doprovázená **zvětšením mízních uzlin** v příslušné oblasti. Někdy se objevuje tzv. **lymfocytom** – nahromadění imunitních buněk, lymfocytů. Bývá častý hlavně u dětí a projevuje se jako tmavě červený až nafialovělý lesklý otok velikosti od několika milimetrů až do několika centimetrů. Nejčastěji se objevuje na boltci ucha, někdy na nose nebo na prsní bra-



давce. Při jakékoli červené skvrně na uchu (hlavně u dětí), která nezmizí během několika dní, byste měli navštívit lékaře a zjistit, zda se nejedná o boreliózu. Když podezření nepotvrdí, raději navštivte ještě dalšího odborníka, protože celá řada všeobecných a dětských lékařů tento příznak nemusí znát a může ho zlehčovat. Dalším příznakem mohou být olupující se bříška prstů.

Při nákaze zvažte antibiotika

Při akutní fázi boreliózy je lepší **pro jistotu podstoupit terapii pomocí antibiotik**. Je

to fáze, kdy dochází k masivnímu množení *borrelii*. Antibiotika jejich množení pozastaví. V rámci detoxikace je tato akutní fáze vždy doprovázena podáním přípravku **Joalis Spirobor**, ideálně v kombinaci s preparátem **Connectid**. Při podání antibiotik dochází k vytváření infekčních ložisek a podáním těchto preparátů se zaměřuje jejich masivnímu vzniku.

Kožní změny se vyskytují přibližně u 70 % akutních borelióz, často ale bývají v mírné formě a nedojde k jejich rozpoznání. Tím, že napadají vazivovou složku, hlavně chrupavky, synoviální tkáň a šlachy, dochází velmi často k **poškození kloubů a pohybového aparátu**. *Borrelie* aktivují synoviální buňky k produkci cytokinů a hydrolytických enzymů, které narušují nejprve chrupavku, později i kost ležící pod ní. Velmi často vytvářejí v pohybovém preparátu obrovské množství mikrobiálních ložisek, která je třeba odstranit. Postupujeme klasickou detoxikací – detoxikujeme mateřské orgány pentagramu, doplníme kúru potřebnými emočními preparáty a poté odstraňujeme ložiska v jednotlivých tkáních.

Někdy dochází ke vzniku **borreliových imunokomplexů** – spojení protilátek s *borreliemi*, které odolávají fagocytóze. Bud' produkují enzym podobný lidskému stresovému proteinu, nejčastěji je však tento stresový faktor v tkáních přítomen díky emoční a stresové zátěži. Imunokomplexy se usazují převážně v kloubním aparátu a jsou nebezpečné tím, že se mohou rozpadat a *borrelie* uvolňovat. Tyto imunokomplexy odstraňujeme jako **organické toxiny**. Detoxikační cestu otevíráme pomocí emočních preparátů **Joalis PEESDren** a **EviDren**, aby vůbec mohlo dojít k imunitní reakci vedoucí k odstraňování imunokomplexů.

Borelióza devastuje nervy

Borrelie postupně napadají i další typy buněk. Typicky jsou to **nervové buňky** (*borrelie* se uchyťávají v periferním i centrálním nervovém systému). **Přibližně u 30 % procent lidí s akutní boreliózou dojde k přenosu bakterií do nervového systému.** Pokud je nervový systém nebo organismus navíc napaden herpetickými viry, zvyšuje se průnik *borrelii* do tkání a dochází k většímu patologickým příznakům onemocnění. Akutní encefalitida nebo meningitida (zánět mozku a mozkových blan) nejsou tak časté, mnohem častěji se projevují lehčími příznaky, jako jsou bolesti hlavy, únavy, brnění, obrna, syndrom karpálního tunelu, zánět periferních nervů, typicky jsou

to obličejové nervy (7. hlavový – *n. facialis*). Například u dětí se objevuje periferní obrna lícního nervu. Často také dochází k poškození 8. hlavového nervu (statoakustického – *n. vestibulocochlearis*), který do mozku přivádí sluchové a rovnovážné informace. Do nervů se *borrelie* nejčastěji dostávají v místě lokální kožní infekce, odtud postupují do CNS. Dochází k poškození axonů, gliových buněk ochraňujících nervy. V mozku *borrelie* v první řadě napadají bazální ganglia (*Nuclei basales* – **Joalis Emoce, Anxinex, Cranium**), *mezencefalion* (**Joalis Cranium**), Varolův most (**Joalis Cortex**), velmi často také hypofýzu a *hypothalamus* (**Joalis Hypotal**). Postupně se ale může rozšířit do jakýchkoli nervových tkání. Mikrobiální ložiska v nervovém systému jsou poměrně častá. K jejich odstranění je třeba použít příslušné „dreny“ pro jednotlivé části nervového systému. Určité by se nemělo zapomenout také na detoxikaci gliových buněk (**Joalis Mezeg**), ve kterých *borrelie* také často tvoří ložiska. Ložiska v nervovém systému jsou velmi nebezpečná, protože produkují toxin podobný botulinu, který blokuje přenos nervových vzruchů. Dochází prakticky k ochrnutí postižených neuronů, a proto se může projevat celou škálou nervových potíží, včetně psychických potíží. Záleží na tom, které části nervové soustavy jsou napadeny, co se v této oblasti zpracovává za informace a jaké funkce napadené anatomické struktury plní.

Borrelie také často napadají **urogenitální systém**. Zde mohou způsobit celou řadu problémů; endometriózu, různé záněty apod. Tuto oblast je určité třeba detoxikovat před otěhotněním, aby se zabránilo přenosu *borrelii*, které snadno pronikají placentou do těla plodu. U nenarozených dětí nejčastěji napadají nervový systém a dítě pak trpí celou řadou psychických problémů (lehké mozkové dysfunkce, nesoustředěnost, poruchy chování, zvýšená dráždivost).

Borrelie jsou neuvěřitelně odolné

Schopnost *borrelii* napadat všechny lidské tkáně hraje roli v tom, že její ložiska můžeme najít prakticky v celém organismu. To však není hlavní důvod, proč v těle vzniká tak velké množství jejích mikrobiálních ložisek. Hlavním důvodem je schopnost *borrelii* odolávat imunitě a vytvářet různé formy mikrobiálních ložisek. Většinou vlivem nevhodných podmínek, jako je antibiotická terapie nebo zánět ve tkáni, dochází ke změnám v těle *borrelii*. Oslabené *borrelie* se stáčí do klubiček a tvoří cysty,

kteří mají odlišnou membránu. Dochází k vytvoření **mrtvé cysty**, která je často pro imunitní buňky neviditelná. Také se vytváří granula, vezikuly a měchýřky – velmi malé části *borrelii*, které jsou pak rozestý po celém organismu a přežívají jak extracelulárně, tak intracelulárně.

V organismu může kdykoli nastat reverzibilní reakce a v případě, že je příznivá pro *borrelii*, dochází k oživení spících cyst a dalších útvarů a k reaktivaci infekce, při níž se *borrelie* začnou masivně množit. Když se dostanou do organismu, snaží se rychle ukrýt před imunitou. Mají velmi variabilní povrch, a pokud imunita začne proti nim vytvářet protilátky, rychle změní své povrchové struktury, prakticky převléknou svůj kabát, aby zabránily tomu, že je protilátky označí a imunitní buňky zničí. Aktivně se také brání imunitě tím, že ji inhibují. Produkují faktory, které inhibují určité složky komplementu. Tím v podstatě vypínají důležitou část protibuněčné imunity. A to zdaleka není všechno. *Borrelie* dokážou přímo napadnout řízení imunity – napadají hlavně řídicí T-lymfocyty a mění imunitní reakce. Dokonce výkonné T-lymfocyty a B-lymfocyty zabíjejí. Někdy, zejména vlivem dalších emočních zátěží, může dojít k tomu, že imunita nesprávně označí část *borrelii* pro imunitní reakce, a to bičík. Může pak nastat zkřížená autoimunitní reakce (protilátky namířené proti bičíku označují lidské bílkoviny tvořící klouby a obaly nervů a dochází k ničení těchto tkání vlastními imunitními buňkami). Protože *borrelie* dokáže zablokovat určité imunitní reakce, je třeba před detoxikací od ložisek a chronické infekce detoxikovat hlavně orgány pentagramu, které mají vliv na imunitu. Jsou to především **játra a slezina**. Je třeba uvolnit imunitní centra v mozku pomocí preparátů **Joalis Elemde** a **Cranium**. V případě chronicky probíhající infekce je důležité použít preparát **Joalis Spirobor**.

Ať už se jedná o klíšťovou encefalitidu, nebo boreliózu, v obou případech je na prvním místě imunita. Má-li člověk v pořádku imunitní systém, může si být jistý, že dostal toho nejlepšího a nejodolnějšího bojovníka. S navrácením harmonie do organismu a udržení imunitního systému ve výborné kondici pomůže dlouhodobá a přesně cílená detoxikace. 

Mgr. Marie Vilánková

Foto „Borelióza“:

Štork J.: Dermatovenerologie.

Galén, Praha 2008

Ilustrační fot: www.shutterstock.com,
www.samphotostock.cz

Jak funguje lidská paměť (díl pátý)



Metoda paměťových míst – klíč k rychlému a dlouhodobému zapamatování

Existuje řada lidí s pamětí tak vynikající, že se téměř vymyká chápání běžného člověka. Můžeme se spokojit s vysvětlením, že tyto lidé dostali své schopnosti do vínku již při narození a že jim to jde zkrátka samo. Anebo můžeme zaměřit svou pozornost na teorii paměti a mnemotechnické pomůcky.

Zvlastní zkušenosti a z různých rozhovorů vím, že řada lidí má ke mnemotechnice odpor. Spíš by chtěli podvědomě věřit a v životě čekat na to, až se „záračné“ paměťové schopnosti odkudsi vynoří samy. Jenže tak to nefunguje. Já osobně jsem zastáncem mnemotechniky. Hovoříte-li s lidmi, oplývajícími neobvyklými paměťovými schopnostmi, zjistíte, že ve skutečnosti mnemotechnické pomůcky používají spontánně; nikdo je to nemusel učit, jednoduše na ně přišli sami, často už v útlém dětství, a co víc, tyto mnemotechnické pomůcky jsou pro ně tak přirozeným nástrojem, že si je nejsou schopni ani uvědomit, ani popsat.

Metoda paměťových míst – zaručená metoda

Tuto paměťovou metodu popsal už Aristoteles, který ji také sám používal. Zároveň je zmiňována i v jiných pramenech ze středověku a v novodobých učebnicích o paměti. Metoda je založena na skutečnosti, že nově zapamatovávané si spojujeme s objekty

nebo předměty, s nimiž se setkáváme denně a důvěrně je známe. Takovou „zapisovací tabulkou“ se může stát například každodenní cesta do práce, kterou jsme šli snad už tisíckrát – a ještě mockrát půjdeme.

Tuto metodu můžete začít praktikovat třeba v okamžiku, když jste si uvařili kávu, pohodlně jste usedli do svého oblíbeného křesla, vzali jste si poznámkový blok a tužku, zavřeli jste na chvíli oči ... A v duchu si začali představovat, jak vycházíte ze svého domu směrem do práce, do školy či na autobusovou nebo vlakovou zastávku.

Tak schválně: Sedím teď ve své kanceláři ve Strakonici, na klávesnici notebooku vyfukávám tento článek, uvařenou kávu mám na stole a přenáším se v myslí do studentských gymnaziálních let. V duchu vycházím z rodného domu ve Strakonici do místního gymnázia vzdáleného asi tři kilometry, do něhož nyní chodí i má dcera. V průběhu své pomyslné cesty se zastavuji u objektů, které upoutávaly moji pozornost. Zapisuji si ještě, jestli tyto objekty leží napravo, nebo nalevo od cesty:

- modrá branka domu (1)
- L vzrostlá lípa v parčíku před domem (2)
- L houpačky (3)
- P dvůr sousedů s pumpou (4)
- P dům pana Klouda a jeho sbírka kamenů (5)
- L značka zákaz vjezdu – jednosměrná ulice (6)
- L teplárenský výměník horké vody (7)
- L domácí hvězdárna, kterou pomáhal stavět můj děda (8)
- L Hadačova opravna fiatů (9)

P servis antén a pan Martinek (10)

L prodejna instala-
térských potřeb
(11)



světelná křižovatka na Volyňské (12)
 P bývalá samoobsluha potravin (13)
 L Coop s posuvnými dveřmi a nákupním košíkem (14)
 P autoškola s motorkou (15)
 L textil second hand (16)
 L prodejna dílenského nářadí (17)
 P Svazarm s klubovny, kam jsem chodil na vodáka (18)
 L autobazar (19)
 P vojenská posádka, kde jsem poprvé jako malý chlapec seděl v tanku (20)
 železniční přejezd se světelným znamením (21)
 L návštěvní brána ČZ (22)
 L i P kaštanová alej (23)
 L parkoviště kol ČZ (24)
 P brána ČZ, kde jsou „píchačky“ (25)
 P trafika u ČZ (26)
 železniční viadukt – podjezd pro auta (27)
 L koleje do teplárny, vagóny s uhlím (28)
 P dům kapelníka pana Roma (29)
 P bar s hernou (30)
 L 150 m vysoký komín teplárny (31)
 L základní škola Komenského, kam jsem chodil do 1. až 4. třídy (32)
 L kino Oko (33)
 P parkoviště aut s parkovacím automatem (34)
 L restaurace „U vlka“ (35)
 P obchodák Labuť s prodejnou počítačů (36)
 L řeka Volyňka s malým jezem (37)
 L Palác s Hadrabův prodejnou textilu (38)
 L zámek s hodinami – kde je strakonická hudebka (39)
 P na soutoku prodejna automatických praček (40)
 podchod pro pěší pod mostem (41)
 P prodejna klenotů Forton (42)
 L velký strakonický jez (43)
 P kostel sv. Markéty (44)
 P hlavní pošta (45)
 P zahrádka restaurace „U Papežů“ (46)
 L pivovar (47)
 L panelový dům s miniprojdnou potravin (48)
 P prodejna kol Pavla Skály (49)
 kruhový objezd z kostek (50)
 P prodejna barev (51)
 P prodejna hudebnin (52)
 L zastavárna (53)
 P zahrádka restaurace u Zborova (54)
 L prodejna autodílů (55)
 P kulturní dům (56)
 křižovatka ke gymnáziu, na níž ráno řídí dopravu policisté (57)
 P prodejna elektročástek a servis antén (58)
 L poštovní schránka před bytovkami (59)
 P budova VZP (60)
 P garáže před gymnáziem (61)
 brána do gymplu (62)

To je 62 míst, která důvěrně znám! Jak jsem se tak toulal v myšlenkách po Strakonících, naskakovaly mi k těm místům takové prožité příběhy a setkání v asociacích, které by se daly sepsat snad na stovky stran.

Jsem si dobře vědom toho, že se mi v mysli mísí obrazy s dětství s obrazy dnešní doby. Tak například základní škola v Komenského ulici již dávno nestojí, stejně tak jako restaurace „U vlka“ již dávno není restaurací. A v osmdesátých letech nestáli na křižovatce ke gymnáziu policisté a neexistovala ani Všeobecná zdravotní pojišťovna. Pro naše účely je to ale jedno. Uvedený seznam reprezentuje osobní **svět idejí**, ano, těch platónských představ, které jsou každému vlastní a jsou nepřenositelné. Moje mladší sestra, která chodila do stejného gymnázia, jen o dva roky později než já, by jistě sepsala odlišný seznam, který by souhlasil jen v několika bodech. Ale právě o to jde: Aby si každý vytvořil **svůj vlastní seznam**, s vlastními živými vzpomínkami a zážitky.

Očísľujte si svůj seznam!

Číslování má smysl a další využití, jak prozradíme dále. Ale jak si seznam očíslovat? Jednoduše **zkombinujte seznam předmětů do deseti** (popsáno v minulém čísle bulletinu: svíčka 1, brýle 2, pravítko trojúhelník 3, okno 4, dlaň s pěti prsty 5, švestka 6, sedmiramenný svícen 7, voska 8, medvěd 9, kovová desetikoruna 10) **s paměťovými místy**. Opakujte seznam od jedné do deseti šestkrát plus ještě dvě. A pak už bude daleko jednodušší si pamatovat, co leží na 26. místě, co na 15. atd...

Například:

modrá branka domu (1) ... a zapálená **svíčka** za ty, kteří v něm již nežijí
 L vzrostlá lípa na parčíku před domem (2)
 ... lípa si nasadila na svůj kmen kouzelné **brýle** a dívá se
 L houpačky (3) ... večerníček si nasadil čepici ve tvaru **trojúhelníku** a jde se houpat
 L strakonický pivovar (47) ... **ortodoxní Židé** jdou na mejdan do sklepů pivovaru
 L panelový dům s prodejnou potravin (48) ... v koutku se zdravou výživou se prodávají už i sušené **vosy**
 P prodejna kol Pavla Skály (49) ... Pavel prodává taky speciální kolo pro **medvěda** z cirkusu
 L prodejna autodílů (55) ... zloděj vykradl **rukama** (jak jinak) prodejnu
 P kulturní dům ve Strakonících (56) ... v okolí kulturáku jsem vysázel stromčeky **švestek** – odkopky
 křižovatka ke gymnáziu, kde ráno řídí dopravu policisté (57) ... policista drží v ruce místo pendreku **židovský svícen** (prý to má větší váhu)

Praktické postřehy pro sestavení tohoto seznamu:

Seznam se vám bude hodit, až půjdete do práce či do školy. Při míjení zapamatovaných míst si můžete opakovat jednotlivé

teze toho, co si chcete zapamatovat. **Přesto má význam sestavit si seznam především v duchu**, tedy ne v realitě, až budete cestou procházet.

Pokud jednou sestavíte takový seznam a bez opakování zkusíte sestavit seznam

ze „stejně cesty“ za dva měsíce, zjistíte, že vám naskakují – s mírnými odchylkami – stejné asociace. To znamená, že se jedná o takové obrazy, které jsou **pevně ukotveny** ve vaší mysli.

Je dobré se vyhnout takovým objektům, které by se v jednom seznamu objevily vícekrát. Daleko lepší je proto jednou místo koleje asociovat **světelné výstražné znamení**, podruhé **železniční viadukt** a potřetí třeba

nákladní vagón s černým uhlím.

Je jedno, že se jedná o směs obrazů z nové i ze staré doby. Budete-li takovou paměťovou tabulku používat řadu let, může se stát, že například obchod s potravinami předělají na hernu. Stará vzpomínka je však hodnotnější. **Čím více se tento systém používá, tím jednodušší je si v jeho rámci něco nového zapamatovat.**

Nejpracnější částí této metody je **vytvoření seznamu a jeho první učení**. Používání tohoto „zapisovacího média“ je však velmi zábavné a hlavně funguje – stanete se paměťovým fenoménem.

Asociace s čísly si **napište na papír**. Slovní a písemná formulace má svůj odůvodnitelný paměťový efekt.

Seznam si můžete libovolně prodloužit. Klidně až do tisíce. Můžete zkombinovat řadu různých cest. Zjistíte, že vzpomenout si na tisíc známých míst není až tak složité. Chce to jen svůj čas.

K čemu všemu tento seznam využijete?

- Využití tohoto paměťového seznamu je velmi široké. Hodí se pro zapamatování všeho možného, co souvisí se slovní (pojmovou) pamětí či s očíslovanými pojmy.
- Hodí se na učení se textů a tezí, například proslovu, k zapamatování básní či textů písní.
- Hodí se k zapamatování čísel – nejenom od jedné do šedesáti dvou.
- Hodí se na fixování nových slov v cizím jazyce.
- Každodenní používání této paměťové řady rozvíjí myšlení a kreativitu.
- Schopnost zapamatovat si s jistotou téměř cokoliv výrazně zvyšuje sebejistotu. Protože tato metoda paměťových míst je jednou z nejdůležitějších mnemotechnických metod, budeme se jí zabývat také v příštím díle bulletinu, kdy se ji naučíme prakticky používat v nejrůznějších situacích.

Ing. Vladimír Jelínek

Ilustrační foto: www.shutterstock.com



*Dobrý den,
nejdříve chci poděkovat za články
v bulletinu, jsou opravdu přínosné. Po
přečtení bulletinu č. 3 mi to však nedalo,
abych nezareagovala. Konkrétně se
jedná o článek Od rozdělané práce se
neodchází.*

Jako začínající terapeut se musím zcela ztotožnit s vaším konstatováním, že detoxikační projevy musí bezpodmínečně znát každý terapeut. Byla to také jedna z prvních věcí, po které jsem se pídila, když jsem se Bohužel, najít nějaké ucelené informace o detoxikačních reakcích a zejména o doporučených postupech, co dělat, když se nějaká silnější reakce objeví, se mi nepodařilo nikde najít. Narazila jsem pouze na obecné informace.

Je spousta otázek, které začátečníky jistě trápí. Například jaké minimální množství kapek je možné doporučit k užívání při problémech s detoxikačními reakcemi, aby byl zachován jejich účinek? Je možné preparáty na chvíli vysadit? Je vhodné použít například při mokravém ekzému pudr, případně i ATB mast, aniž by došlo k omezení detoxikace? Lze preparáty užívat i v těhotenství? Co když se objeví reakce, mohou ženu či plod ohrozit na zdraví? Otázek by se našlo ještě dost.

V článku se píše o zkušeném terapeutovi, ale myslím, že není ku prospěchu věci, aby každý získával zkušenosti jen sám za sebe. Jistě se něco dá využít třeba

*i z diskusí, z poradny...Ale je to zbytečně
zdlouhavé. Myslím si, že nejvíc zkušeností
a rad mohou poskytnout tvůrci metody
a dlouhodobí terapeuti.*

*Obracím se na vás proto s prosbou
o zařazení článku s touto tematikou
a uvedením nějakých oficiálních
doporučení „z vyšších míst“.*

Ivana O.

Vážená paní,
děkujeme za dotaz i za Váš čas. Máte pravdu. V současné době, kdy je „detoxikace“ všeobecně na vzestupu, se zároveň rodí i spousta otázek. Odpovědi na ně jsou však jen těžko dohledatelné. Zkrátka vzniká chaos, který do smyslu detoxikace vůbec nezapadá. Rádi se nad Vašími otázkami zamyslíme a pokusíme se do bulletinu i na naše webové stránky joalis.EU postupně zařazovat články s touto tematikou – z pohledu odborníků „z vyšších míst“, předních terapeutů i našich klientů, kteří se s detoxikačními projevy setkali. Věříme, že se nám postupně podaří navrátit do detoxikace pořádek.

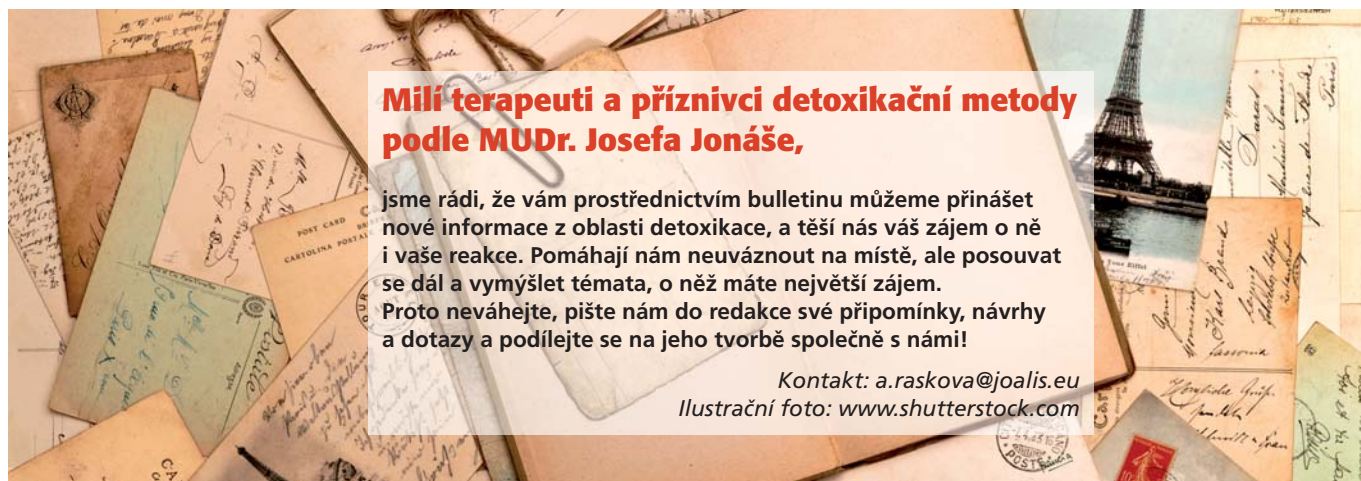
*Dobrý den,
jsem vaší klientkou a dostávám od vás
pravidelně časopis Joalis info. Ráda si
v něm čtu a již dvakrát mě zaujal článek
z rubriky Černá kronika o přístupu vašich
praktikujících terapeutů k zákazníkům.
Osobně si myslím, že byste měli více
podporovat samostatnost a vlastní intuici*

klientů. Žádný terapeut do druhého člověka nevidí a žádný přístroj vlastní intuici a pocity nenahradí. Nezodpovědní nebo nedostatečně vzdělaní terapeuti pak kazí dobré jméno firmy, což je škoda. Sama jsem se přesvědčila, že preparáty opravdu fungují.

Posílám vám svůj příběh o borelióze, který měl dobrý konec i díky vašim preparátům. Po přečtení některých vašich knížek (Detoxikační souvislosti, Abeceda detoxikace a Detoxikace lidské mysli) jsem si naordinovala vaše preparáty sama a nyní, po roce léčby, zmizela nejen borelióza, ale i další drobné zdravotní problémy. Je mi o hodně lépe.

V září 2010 jsem měla klíště na noze a následně klasické příznaky boreliózy – červenou skvrnu s bledým odstínem uvnitř. Byla mi nasazena silná antibiotika na 3 týdny, po nichž skvrna zmizela. Po celý následující rok jsem chodila na kontroly a protilátky pomalu klesaly. V říjnu 2011 nastalo opět zhoršení a byla mi znovu nasazena antibiotika. Po nich jsem opět chodila celý rok na kontroly a protilátky už moc neklesaly. V listopadu 2012 nastalo opět zhoršení a znovu mi byla nasazena antibiotika. To už mi bylo divné, že se nic nelepší a ošetřující lékařka je stále v klidu, jako by se nic nedělo. Můj zdravotní stav se ale stále zhoršoval, rostla únava a nervozita.

Na začátku roku 2013 jsem se proto
rozhodla zkusit alternativní léčbu.
Navštívila jsem lékaře, který se různými



alternativními metodami zabývá. Přeměřil mě, nabídl úpravu životního stylu a homeopatika. Své ošetřující lékařce jsem o tom neřekla, abych měla nezávislé hodnocení výsledků krve. Po prvních třech měsících alternativní léčby homeopatiky byly ale výsledky protilátek stejné, ke zlepšení nedošlo. Nevzdala jsem se a pokračovala ve vyhledávání dalších možností léčby, až jsem na to přišla. To, co mi pomohlo, bylo následující: V květnu 2013 jsem absolvovala 3x po 14 dnech infuze vysokodávkového vitamínu C a k tomu jsem až do konce roku 2013 užívala váš přípravek Spirobor a některé další, které jsem určila na základě svých zdravotních problémů. Protilátky pomalu klesaly a nyní – na jaře 2014 – jsou všechny mé výsledky na protilátky negativní a paní ošetřující lékařka mě prohlásila za zdravou.

Bohdana Chovancová

Milá paní Chovancová, děkujeme za Váš dopis. Je důkazem toho, že naše práce není bezvýznamná a že naši příznivci jsou lidé s odvahou a pevnou vůlí. Píšete o vlastní intuici a pocitech klientů, které žádný terapeut ani přístroj nemohou nahradit. Nezbyvá nám, než dát Vám za pravdu. Na našich seminářích, během nichž školíme nové terapeuty, častokrát zaznívá pravidlo, že dobrý terapeut by měl být svým způsobem i dobrý psycholog, který je schopen vžít se do pocitů druhého a především mu naslouchat. Také EAV přístroj dokáže být zázračný jen tehdy, pokud se s ním terapeut naučí správně zacházet a nezaměří svou pozornost výlučně na to, co mu přístroj říká. Máme to štěstí, že většina našich terapeutů tyto schopnosti má a odvádí kvalitní práci. Výjimkám se bohužel nevyhneme ani my a máte naprostou pravdu, že tak může dopadat na celou detoxikační metodu stín. Budeme se snažit těmto situacím zabránovat důsledným školením a větším apelem na to, aby terapeut dával při měření prostor také samotnému klientovi, jeho vystupování, jeho příběhům, jeho pocitům.

redakce

Ilustrační foto:
www.samphotostock.cz

Léto se psem? Jedině v pohybu!



Už jste se někdy svého psa zeptali, zda se těší na léto? A odpověděl vám? I beze slov, vidíte. Každý správný páníček přeci pozná odpověď z pohledu svého miláčka. V dnešním článku záměrně opomineme kočky a svou pozornost zaměříme na psy. Dámy prominou...

V loňském letním bulletinu jsme se podrobně věnovali cestování a tomu, kam „odložit“ svého domácího kamaráda. Ačkoliv je opakování matka moudrosti, necháme tyto informace spát a podíváme se společně na možnosti, jak trávit léto s naším psem. Troufám si tvrdit, že mnozí z nás ani netuší, jaké možnosti současná doba nabízí.

Vždy mě bavilo házet svému chlupáčovi klacek do vody. S jakou radostí do vody skočil, pevným stiskem sevřel svou kořist a s radostí mi ji ve své tlamě přinesl. Samozřejmě se nezapomněl pořádně oklepat. A já jsem se jen otřásla zimou. A tak to bylo pořád dokola. Kromě této radosti, kterou si každý pes užívá, existují i oficiální psí sporty, které se dokonce dostaly do soutěží. Věděli jste například, že existují závody v **dogfrisbee**? Frisbee je typicky letní záležitost a nutno podotknout, že i psi si ji dokáží vychutnat s neskrývanou radostí.

Po celé republice se to jen hemží terénními závody pro psy (tzv. **canicross**), které skutečně rostou jak houby po dešti. Jedná se o běh v záprahu se psem. Velice oblíbený sport. Přihlásit se můžete přes jednotlivé pořadatelské organizace. Dalším sportem, který se dostal do profesionálních závodů, je tzv. **flyball** neboli chytání míčků na profesionální úrovni. Utkávají se v něm dvě čtyřčlenná družstva na dvou stejných flyballových drahách. Každá dráha se skládá ze čtyř stejných skokových překážek a flyballového boxu, který vystřeluje míček. Nesmíme zapomenout ani na **agility**. Klubů je po celé České republice spousta, tak si každý najde ten svůj.

Sportů se psy přibývá a je to jen dobře. Stále však zůstává spousta psů, kteří jsou celé

dny zavření doma v bytech. A přitom tato zvířata pohyb k životu nutně potřebují! Aby byl jejich fyzický výkon co nejlepší, nezapomeneme očistit pohybový aparát od toxinů. K tomu slouží preparát **AniMove**, který povzbudí činnost pohybového aparátu. Při stresových situacích, o které během psích sportovních aktivit nikdy není nouze, natož pak při takovém cestování na závody, je vhodným doplňkem preparát **AniNevrin**, který pejska zklidní.

Poslední zajímavostí, vztahující se k pohybovým aktivitám psů, jsou **letní výcvikové tábory**. Během týdne se pes naučí spoustu věcí. Jednotliví výcvikáři na táborech mají specializaci na určitý obor. Agility, dog dancing, dogfrisbee, flyball, ... Ubytování je možné jak v apartmánech, tak v chatkách. Čekáte-li tábory s tepláky a hliníkovými ešusy, musíme vás vyvést z omylu. V letních výcvikových táborech je standard posunut hodně vysoko. Důležité je vybírat co nejsvědomitěji. Je nezbytné, abyste si sedli nejen s výcvikářem, ale také s těmi, s nimiž budete trávit i svou dovolenou.

Všem pejskařům i nepejskařům přeji krásné prožití léta. Nezapomeňte na podporu nejvíce zatěžovaných orgánů svého psa pomocí cílené detoxikace MUDr. Jonáše. Z preparátů proti parazitům se snažte vybírat přírodní preparáty, stejně tak i kosmetiku. Budete se divit, ale například aromatická kosmetika pro zvířata je na českém trhu poměrně kvalitně zastoupena.

A nezapomeňte: „Není důležité vyhrát, ale zúčastnit se.“ My ještě dodáme: „...a užít si léto, jak má být.“

Pavla Machálková
www.samphotostock.cz



Také máte tak rádi, když horkým letním vzduchem prolétne čerstvý větřík? Také milujete vůni vlhké půdy po dešti? Také máte někdy chuť vyběhnout na opuštěný kopec a z plných plic vykřičet do světa všechno, co vás těší, anebo trápí? Všechny tyto situace můžeme prožívat, kdykoli jen chceme. A to díky tomu, že nám byl dán do vínku dar dechu. Škoda, že s ním tak málo umíme zacházet...

Dýchání je přirozený reflex těla. Snad proto, že svůj dech bereme jako něco samozřejmého, mu věnujeme tak málo pozornosti. Kdo nedýchá, nežije. Přes to nejede vlak. Ale kdo dýchá plytko a nedostatečně (a takových lidí je bohužel většina), ten si na zdraví také zrovna nepřidá. Nedostatečně okysličený organismus jde ruku v ruce se ztrátou energie a se spoustou dalších problémů. Ty obvykle přičítáme virům, bakteriím, dědičným chorobám a vrozeným vadám a jen málokdy si připustíme myšlenku, že by za tím vším mohlo stát i to, jak dýcháme.

Proč je dýchání tak důležité?

S nádechem se do těla dostává kyslík, který náš organismus nutně potřebuje. Sehrává klíčovou roli v buněčném metabolismu, který je zodpovědný za míru naší energie. Dýcháme-li klidně, hluboce a dostatečně, energie stoupá a udržuje se v té správné hladině. Když se kapacita našeho dechu snižuje, klesá i množství kyslíku. Buňky lapají po dechu a rychle berou zásoby „odjinud“. Reakce těla na tato úsporná opatření na sebe nenechají dlouho čekat. Mohou být následující:

- únava, nesoustředěnost, roztěkanost
- motání hlavy, závratě

Naučte se správně

- návaly horka, červenání
- bolest na hrudi, svíravý pocit u srdce
- bolesti zad a svalů
- zhoršení respiračních onemocnění, astmatické stavy
- špatné okysličení krve
- celkové oslabení imunity
- trnutí svalů v oblasti krku, hrudníku, břicha i zad
- výkyvy nálad, deprese, úzkost

Učme se od jogínů

Většina lidí nedokáže plně využít kapacitu plic. Dýchá mělce a krátce. Na spirometrii (funkční vyšetření plic) jim pak může být mylně diagnostikováno třeba počínající astma nebo chronická plicní obstrukce. To jogíni – na rozdíl od nás – věnují svému dechu pozornost, kterou si zaslouží. Pravého jogína poznáme nejen podle harmonie a vnitřního klidu, který z něj vyzařuje i uprostřed té nejrušnější městské ulice, ale také podle toho, jak umí dýchat. Jogíni znají a v praxi používají hned několik typů dechu. A umějí je ve vybraných situacích mistrně používat. My si v dnešním článku představíme tři základní typy dýchání: brániční, hrudní, klíčkový.

Dýchejte vědomě!

Základem každého jogínského cvičení je uvědomovat si. Cokoli; tedy i dech. Na začátku každého cvičení je dobré zaujmout pohodlnou pozici vestoje, vleže nebo vsedě, zavřít oči a začít se soustředit na každý nádech a výdech. Někomu pomůže, když si při nádechu představí, jak celým jeho tělem proudí příval energie – třeba v podobě vibrací, vůní, barev. S výdechem naopak odchází všechno zlé, všechny střepy, kameny a popel.

Brániční dech

Jeho název je více než výstižný. Charakterizuje jej dech směřovaný do dutiny břišní. Podstatou je procítěný, hluboký nádech, při kterém se stlačuje bránice a lehce vzdouvá břicho. Tento typ dýchání je zároveň perfektním cvičením na zvýšení kapacity plic. Cestou do břicha prochází vzduch dolní částí plic, která v přípa-

Víte, že...

... v tradiční čínské medicíně souvisí dráha plic se smutkem? Čím hůře dýcháme, tím více je dráha plic narušena a tím více se projevují psychické potíže související se smutkem: deprese, strach, vyčerpání. Tato souvislost funguje navíc funguje oboustranně. Čím víc jsme smutní, tím větší máme tendence dýchat plytko. A čím hůře dýcháme, tím více se tyto emocionální stavy prohlubují.

... jedním z pravidel správného dechu je nádech nosem?



dě plytkého dechu zůstává téměř bez povšimnutí. Stahy bránice zase jemně masírují přilehlé orgány, čímž dochází k lepšímu prokrvení a celkové regeneraci všech orgánů dutiny břišní. Brániční dech by se měl stát každodenní součástí našeho života. Vědomým prohlubováním dechu dochází k uvolnění napjatých svalů, zklidnění tepové frekvence a psychickému uvolnění.

dýchat!

- **Tip pro uklidnění:** Pokud se potřebujete rychle zklidnit a vypustit z hlavy vtíravé myšlenky, zkuste následující dechové cvičení. Zaujměte postoj nebo posed, který vám vyhovuje. Pomalu a zhluboka se nadechněte, krátce zadržte dech, pootevřete ústa a pořádně „od plic“ vydechněte. Opakujte minimálně třikrát. Při výdechu se soustřeďte na to, jak vás proud tiživých myšlenek opouští. Při nádechu si naopak představujte něco, co máte rádi: oblíbenou barvu, vůni, chuť, místo...

Hrudní dech

Je stejně účinný jako dech brániční, jeho technika se však liší. V tomto případě směřujeme

ní srdečního svalu, dynamizaci dýchacího systému a podpoře krevního oběhu.

- **Tip pro energii:** Pohodlně se posaďte, uvolněte záda a ramena. Nadechněte se nosem do hrudi, a to krátce, ale co nejvíce. Potom s otevřenými ústy vydechněte, co vám plíce dovolí, a na konci zvolte slabiku: „Ha“. Opakujte pětkrát po sobě.

Klíčový dech

Je „klíčový“ zejména pro astmatiky, alergiky a osoby, které trápí záchvaty dušnosti. Většina z nich své problémy ještě umocňuje nedostatečným klíčovým, respektive podklíčkovým dechem. Klíčový dech se specializuje na oblast mezi klíčními kostmi. Jeho nácvik je obtížnější, ale výsledky jsou ohromující. Kouzlo spočívá v tom nadechnout se pomalu a prodlouženě nosem a pustit vzduch právě do výše zmíněné oblasti. O tom, zda cvičíte správně, se můžete lehce přesvědčit. Položte si dlaně do oblasti mezi klíčními kostmi. Pokud se při nádechu zvedá společně s horní částí hrudníku, váš postup je správný. Klíčové dýchání je v populaci obecně nejrozšířenější – jenže se provádí většinou špatně. Nejvíce k němu uchylujeme ve stresových situacích, anebo jsme-li příliš zaujatí nějakou činností. I tento typ dechu však lze korigovat – stačí se na něj soustředit a snažit se ho co nejvíce prohloubit.

Třešnička na závěr – plný jógový dech

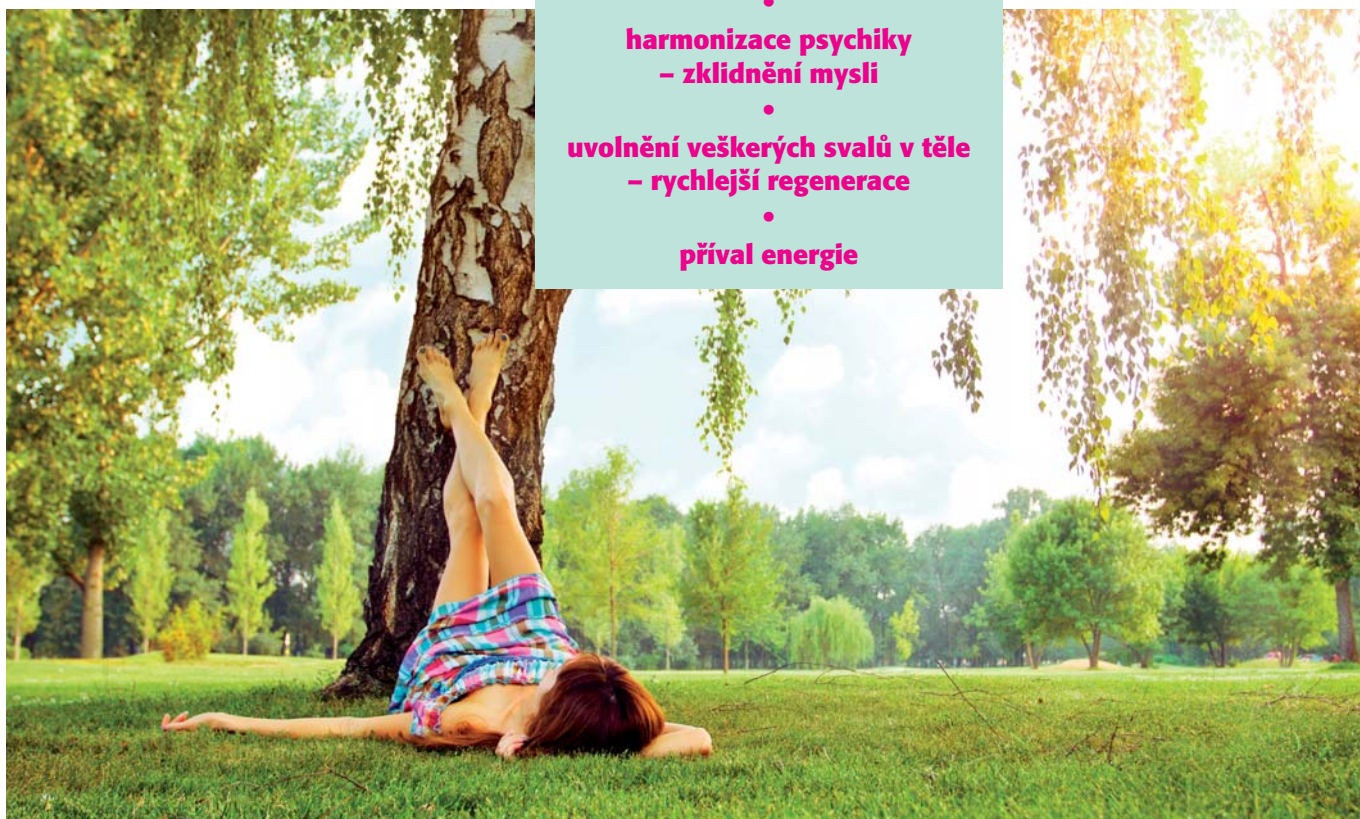
Až si budete jistí v kramflecích a všechny výše zmíněné druhy dechu budete bravurně ovládat, můžete přejít do vyšší úrovně; spojit všechny tři typy dechu do jednoho, čímž vznikne klasický plný jógový dech, během něhož je využita celá kapacita plic. Využívá se při meditacích, před spaním,

Pozitiva plného dechu:

- harmonizace psychiky
– zklidnění mysli

- uvolnění veškerých svalů v těle
– rychlejší regenerace

- přívál energie



vzduch do hrudního koše, nikoli do břicha. Při tomto stylu dechu je nejvíce zapojována střední oblast plic a také mezižeberní svaly. A kdo je měl někdy zablokované, ví, jak dokáží člověku zkomplikovat život. Jak tedy na to? Položte si dlaně na prsa (postačí pro začátečníky) a nosem se pomalu, hluboce nadýchněte tak, abyste jasně cítili i viděli, jak se vám hrudní koš roztahuje dopředu i do stran. Při výdechu se zavřenými, nebo lehce pootevřenými ústy se opět smrštíte. Tímto dechem dochází k posíle-

po probuzení, během polední pauzy v práci, zkrátka kdykoli budete svému tělu a mysli chtít poskytnout dokonalou masáž a absolutní klid. Nadechněte se nosem a nechte vzduch proudit od břicha přes hrudník až pod klíční kosti. S výdechem jemně stlačujte oblast pod klíčními kostmi, dále hrudník a břišní dutinu, až všechen vzduch i se vším špatným vystrnadíte pryč.

Text: Mgr. Alena Rašková

Ilustrační foto: www.shutterstock.com

Náš detoxikovaný Pěťá

Je to již několik let, co detoxikujeme preparáty MUDr. Josefa Jonáše.

Klasická medicína je v dnešní době na spoustu lidských problémů a nemocí krátká. To je důvod, proč se čím dál více lidí obrací na alternativní způsoby léčení s celostním pohledem. Myslím si, že tato alternativa je to nejlepší, co mě mohlo v životě potkat.

Díky ní zmizely mé dlouholeté problémy s akné, ostruha na patě a mnoho dalších nedostatků. Preparáty doktora Jonáše mě vrátily na cestu zdraví, vitality a radosti. Daly mně i partnerovi nový směr a naději k tomu darovat našemu synovi bezproblémový start do života s co nejméně zatíženým organismem. Apeluju tímto i na nastávající maminky. Stojí to za to!

Detoxikace je potřebná

Považuji za důležité předat svým potomkům ze sebe jen to nejlepší. A tak když přišel čas a myšlenka na to mít své vlastní dítě, rozhodli jsme se s partnerem, že svá těla i hlavu vyčistíme od toxinů, abychom svému potomkovi postavili kvalitní, vitální a zdravé základy do života. Že je de-

toxikace zapotřebí, o tom není pochyb. Mnoho žen bere antikoncepci a nemůže přijít do jiného stavu, muži mají sedavé zaměstnání a do toho všeho stres, nevhodná strava a nekvalitní spánek. Mým krédem bylo a je pustit do svého těla co nejméně chemie, proto hormonální antikoncepce u mě nepřipadala v úvahu. Když jsme se s partnerem rozhodli, že by miminko mohlo přijít na svět, nějaký čas před početím jsme začali očistnou detoxikaci, aby vše probíhalo, jak má. Dá se říct, že se nám naše štěstí podařilo stvořit velice rychle.

Detoxikovala jsem celé své těhotenství, které probíhalo bez komplikací. Upravila jsem stravu, vynechala bílou mouku, mléčné výrobky a cukry. I malé porušení této zásady mi dal drobeček hned znát, a to v podobě nevolností nebo pálením žáhy, které trvalo třeba i dva dny. Každý den jsme si s miminkem povídali, ač bylo maličké jako fazolka. S rostoucím bříškem jsme se na něj víc a víc těšili.

Štěstí jménem Petr

S partnerem jsme to nevydrželi a nechali si zjistit pohlaví našeho štěstíčka; a byl to kluk, huráááááááááá! Nádherný zdravý kluk, který se vyvíjel, jak má. Hned jsme začali vymýšlet jméno a jediné, které nás intuitivně s partnerem napadlo, i když jsme o klučích jménech nemluvili, byl Petr. Shodli jsme se hned napoprvé. Peťulka rostl a bříško bylo na můj vkus obří, ale roztomilé. Netrápily mě žádné strie ani celulitida, otoky nohou jsem neznala. Prostě jsem si to užívala, chodila jsem do práce a necítila jsem žádné omezení. Pracovala jsem jako učitelka MŠ, takže o pohyb i náročnost nebyla nouze, ale vše jsme s Peťulkou zvládali na výbornou. Pomalu

se blížil porod, stále jsme detoxikovali a já byla rozhodnutá, že budeme pokračovat spolu s Peťulkou i po porodu. Při porodu mi byl partner velkou oporou, stejně tak jako po celou dobu těhotenství. Předporodní kontrakce trvaly skoro 30 hodin, bylo to hodně náročné, ale v okamžiku, kdy přišla chvíle porodu, jsme s Pěťou začali naplno spolupracovat, abych jej měla co nejdříve v náručí. Netrvalo dlouho a Pěťá byl na světě. První kontakt, přiložení na bříško a přísátí, nechat dotepat pupečníkovou šňůru... To jsou ty nejkrásnější chvíle v životě pro matku i pro otce. Když se naše zlatíčko narodilo, bylo to to nejkrásnější miminko na světě, bylo čistounké, žádné otoky, otlačeniny. Sestřičky se divily, jak je krásné.

Bohužel jsme hned druhý den chytli do očka nějakou infekci a skoro dva měsíce jsme se toho nemohli zbavit. Lékaři byli přesvědčení, že ví, co mu je, a aplikovali antibiotické kapky. Když se ani do dvou měsíců nedostavil žádný výsledek, požádali jsme pana doktora Jonáše, zda by nám mohl pomoci. A pomohl. Světe div se; tři dny jsme kapali preparáty Joalis a očko je od té doby krásné a čisté. Prostě zázrak.

Pro naši rodinu je i nadále detoxikace upřednostněna před farmaceutickými medikamenty. Jsem moc ráda, že jsme se k detoxikaci v naší rodině dostali, a budeme v ní i nadále s důsledností pokračovat. Tímto bych ráda poděkovala panu doktorovi Josefu Jonášovi a celému detoxikačnímu týmu za to, že se náš život stal zdravým a šťastným. Posíláme úsměv velice spokojeného, bystrého a šťastného miminka. 🟢

Váš Petřík s maminkou a tatínkem

*Text: Nela Sochorová
redakčně upraveno*

Co je pro nás symbolem léta a proč?

Denisa Pittnerová, asistentka MUDr. Josefa Jonáše

Pro mě je symbolem léta sluníčko. Miluju chvíle, kdy hezky hřeje, a já mohu jít s kamarády ven. A proč právě slunce? Jedno známé přísloví říká: Kam nechodí slunce, tam chodí lékař. Já jsem si ho trochu pozměnila: Kam chodí slunce, tam nechodí lékař a všichni jsme zdraví a čerpáme energii a máme radost, dobrou náladu :).

Alena Rašková, šéfredaktorka Joalis info

Symbolem léta je pro mě Vlkov. V téhle malé vesničce na jihu Čech mám schované všechny své letní poklady. Vůni sena a dědův obnošený slamák, babiččiny bezkonkurenční povídkové buchty, osvěžující pískovny lemované borovými lesíky, starou skříň plnou retro oblečků po mé mamince a tetách, opékání buřtů, kytaru a umaštěné zpěvníky, ... Léto by tu miloval i jeho největší odpůrce, o tom jsem přesvědčená.

Veronika Čapková, mediální asistent

Léto je pro mě kouzelné období, které si užívám všemi svými smysly. Miluji vůni čerstvě posečené trávy, ranního vzduchu a večerního rozpáleného ohniště, chuť ovoce a zeleniny, které putují čerstvě utržené rovnou do mé pusy, hudbu, která se po večerech line ze všech venkovních hospodských zahrádek, a miluji ten pocit, když si zaplavu v přehradě, a pomalu osychám na dece pod rozpáleným sluníčkem.

Dana Táborská, asistentka vedení společnosti

Symbolem léta je pro mě krásné teplé počasí, voda, slunce, rozkvetlá příroda, čerstvé ovoce a zelenina, posezení s přáteli pod širým nebem u dobrého jídla a vínka

Pavla Machálková, obchodní manager pro Joalis Animal

Pro mě je symbolem léta jednoznačně cestování. Objevování nových míst, možnost ochutnávat typická regionální jídla, seznámit se s lidmi z celého světa. Pobývat kdesi v hostelu. Sledovat východ slunce nad mořem, psát pohledy a poté se ptát, zda došly. Dívat se na fotografie a přivést si trochu písku a mořské vody ve sklenici. TO je pro mě léto.

Ing. Vladimír Jelínek, jednatel společnosti Joalis, majitel společnosti ECC

Prudké slunce, které hřeje a pálí, přináší radost a optimistickou náladu. A také voda v rybníce, do které se člověk ponoří a která ho krásně ochladí.

A pak si jen tak lehne na louku do trávy. To jsou prázdniny, pořád jako v mysli dítěte!

MUDr. Josef Jonáš – zakladatel řízené a kontrolované detoxikace

Budu velmi originální. Slunce, tudíž teplo, polooblečené a polosvlečené dívky, žízen, a tudíž chuť na pivo.

Mgr. Marie Vilánková, spolumajitelka firmy Joalis, majitelka firmy ECC

Mým symbolem léta je svoboda. Mám to tak od dětství. Prázdniny jsem prožívala na stanovém táboře a u své prababičky, která bydlela na samotě mezi lesy. Celé dny jsme běhali po lese, domů se vraceli, když jsme měli hlad, spali jsme na seníku... Nic jsem nemusela, pomoc v hospodářství pro mne byla zábava. Dodnes se snažím alespoň část léta prožít svobodně a bezstarostně, při putování, stanování, na kole. Užívat si chvíle a čas nechat jen tak plynout, nic neplánovat a těšit se z přírody a ze života.

Robert Šimek, šéfredaktor Biorevue

Léto je plné sluníčka, co tak rádo svítí, že ani kapka rosy maličká už nezdobí luční kvítí.

Léto je plné smíchu, vzácného toho koření, co jemně šimrá v břiachu a tváře rázem promění.

Léto je plné lásky, k lidem i krásám přírody, tak nedělejte si vrásky a užívejte pohody!

Dana Poštulková, administrativní pracovnice

Pro mne jsou symbolem léta tisíce jiskříček na vodní hladině, na kterou svítí slunce. A proč? Protože voda a slunce k létu a neodmyslitelně patří!

Ilustrační foto: www.shutterstock.com

PŘEDNÁŠKY PRO TERAPEUTY

Přednášky v Praze

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
16. 9. 2014	9.30–15.30	Seminář I	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	700 Kč
30. 9. 2014	9.30–15.30	Seminář II	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	700 Kč
1. 10. 2014	9.30–15.30	Seminář I	Marie Dolejšová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	700 Kč
8. 10. 2014	17.00–18.00	Zkouška I. stupně	ECC	online	0 Kč
14. 10. 2014	9.30–15.30	Seminář III	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	1100 Kč
15. 10. 2014	9.30–15.30	Seminář II	Marie Dolejšová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	700 Kč
22. 10. 2014	17.00–18.00	Zkouška I. stupně	ECC	online	0 Kč
22. 10. 2014	17.00–18.00	Zkouška I. stupně	ECC	online	0 Kč
29. 10. 2014	9.30–15.30	Seminář III	Marie Dolejšová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	1100 Kč
4. 11. 2014	9.30–15.30	Detoxikační taktika	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	700 Kč

Informace a přihlášky: ECC s. 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>
3. 9. 2014	9.00–15.30	Seminář I	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	700 Kč
17. 9. 2014	9.00–15.30	Seminář II	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	700 Kč
24. 9. 2014	17.00–18.00	Zkouška I. stupně	ECC	online	0 Kč
8. 10. 2014	9.00–15.30	Seminář III	Pavel Jakeš, Jaroslav Vintř	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	1100 Kč
20. 10. 2014	9.00–15.30	Seminář I	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	700 Kč
3. 11. 2014	9.00–15.30	Seminář II	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	700 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>
10. 9. 2014	9.30–15.30	Seminář I	Jana Schwarzová	Havlíčkovu nábř. 2728, Ostrava	700 Kč
1. 10. 2014	9.30–15.30	Seminář II	Jana Schwarzová	Havlíčkovu nábř. 2728, Ostrava	700 Kč
8. 10. 2014	17.00–18.00	Zkouška I. stupně	ECC	online	0 Kč

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
22. 10. 2014	9.30–15.30	Seminář III	Jana Schwarzová	Havlíčkovovo nábř. 2728, Ostrava	1100 Kč
12. 11. 2014	9.30–15.30	Detoxikační taktika	Jana Schwarzová	Havlíčkovovo nábř. 2728, Ostrava	700 Kč

Účastníkům vzdělávání v Ostravě doporučujeme Seminář IV absolvovat v Praze dne 2. 12. 2014 nebo v Brně dne 3. 12. 2014.

Informace a přihlášky: Jana Schwarzová, Havlíčkovovo nábřeží 2728 (budova Technoprojektu), 702 00 Ostrava – Moravská Ostrava, tel.: 553 034 370, mobil: 730 517 776, e-mail: centrumostrava@joalis.cz

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 EAMset – podrobně vysvětleny funkce a užití počítačového programu pro diagnostiku EAMset.

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 Praze
s Mgr. Marií Vilánkovou a Ing. Vladimírem Jelínkem – 18. 10. 2014**

**Kongresový den detoxikační medicíny v Brně
s Mgr. Marií Vilánkovou a Ing. Vladimírem Jelínkem – 22. 11. 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.

POZOR ZMĚNA

Připravujeme:

Přednáškový den MUDr. Josefa Jonáše v Brně – 1. 11. 2014

Hotel Avanti, Brno, kapacita 100 osob, cena 2000 Kč (1652 Kč bez DPH)

Přednáškový den MUDr. Josefa Jonáše v Praze – 22. 11. 2014

Clarion Congress hotel, Freyova 33, Praha 9, kapacita 100 osob, cena: 2000 Kč (1652 Kč bez DPH)

Informace a přihlášky pro přednáškové dny pořádané v České republice:

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

Připravujeme!

V následujících týdnech a měsících se na stránkách bulletinu **Joalis info** a na webu **joalis.EU** budete častěji setkávat s následujícími tématy:

- největší mýty o detoxikaci
- podrobný seriál o toxinech
- detoxikační projevy pod lupou

... a řadou dalších. Reagujeme tímto na vaše přání a reakce, které nám zasíláte na e-mail redakce: a.raskova@joalis.eu.



Etický kodex terapeuta Joalis

1. Nikdy nekomentuje léčbu, kterou použil nebo použije druhý lékař nebo terapeut.
2. Neradí klientům, aby vysadili léky a preparáty, které jim předepsal jiný lékař nebo terapeut.
3. Nevyjadřuje se k diagnóze, kterou vyslovil někdo jiný.
4. Terapeut nikdy diagnózu nestanovuje. Vyjadřuje se pouze k toxickému zatížení orgánů a tkání.
5. Nikdy neslibuje vyléčení, pouze vyjadřuje naději na odstranění toxinů a zdůrazňuje, že sám udělá vše pro nápravu.
6. Ví, že na prvním místě je snaha samotného klienta, proto jej nezapomíná chválit za pokroky v detoxikaci i léčbě.
7. Terapeut se chová ke klientovi jako k rovnocennému člověku; ani podbízivě, ani povýšeně.
8. Terapeut nikdy nezdůrazňuje své zásluhy na vyléčení – je profesionál.
9. Vše, co dělá a říká, musí mít profesionální i společenskou úroveň.
10. Terapeut nevyjadřuje jiné pocity než pozitivní naděje. Nepohoršuje se, nediví, nementoruje – pouze podává pomocnou ruku.



foris foris