

Téma měsíce: **Imunita** **&** **autoimunita**

**Pšenice neškodí
jen celiakům!**

**Zápisky
z detoxikačního
semináře**



Milí čtenáři,

zářijový bulletin je pro mne poněkud citlivá záležitost. Navzdory tomu, že nás snad ještě čeká babí léto, já už teď nostalgicky vzpomínám na uplynulou dovolenou a dávám sbohem zlatavým slunečním paprskům. A k tomu všemu mám psát o tématech, která nezadržitelně souvisí s nevlídnou zimou.



Na podzim mnohým z nás klesá nálada a spolu s ní chřadne také imunitní systém, proto jsme mu věnovali bulletin, který právě držíte v ruce. V hlavním článku se **MUDr. Josef Jonáš** zaměřuje na problematiku poruch imunity a v **Galerii preparátů** podává pomocnou ruku všem, kdo se snaží s těmito poruchami bojovat přírodní cestou. V rubrice **Bambi klub** se můžete dočíst, že zlomové období pro imunitu přichází většinou už s nástupem do školky nebo školy, a **Pavla Machálková** přibližuje problematiku zvířecí imunity v článku **Chraňte své zvíře před prochladnutím!** Dozvíte se také, proč se z milované pšenice stává nepřítel a na jaké problémy si zaděláváme, když proti sobě poštveme vlastní imunitní systém. Na stránkách bulletinu vám přinášíme také **informace z redakce** a dvě milé a veselé **reportáže** z uskutečněných akcí.

Jak sami vidíte, nezaháleli jsme ani během léta; stránky bulletinu jsou opět plné informací. Na závěr mi dovoluje jeden ryze osobní postřeh. V létě jsem navštívila Zakynthos, nádherný řecký ostrov plný vřelých lidí, vynikajícího jídla a písčitých pláží. Jak jsem tak nasávala atmosféru plnými doušky, zjistila jsem, že je mi všechno jedno. Všechno bylo totiž tak strašně daleko – veškeré problémy, starosti, nedostatky. Tady se začal psát nový seriál na úplně čistý, bílý papír. A společně s tím se vyčistilo také mé zdraví a imunita jela na plný plyn. Ten tam byl pocit, že se necítím dobře. Protože já jsem se cítila báječně!

Všem vám proto přeji nejen dostatek dovolené, ale hlavně spoustu zážitků, abyste si je mohli uchovat hluboko v srdcích a vzpomenout si na ně, kdykoliv na vás dopadne tíže všedních dnů. Protože paměť je mocná čarodějka a vzpomínky dokáží být dokonalý lék ☺.

Alena Rašková

Mgr. Alena Rašková



Foto: p. Doubravová, soutěž Léto s Joalisem

Za oslabenou imunitu dětského organismu může nedostatek svobody

Září je nerozlučně spjato s příchodem nového školního roku. První třídy obsadí vystrašení školáčky, školky praskají ve švech... Právě toto období je pro většinu dětí zlomové. Z bezstarostných uzlíčků, kterým je vše dovoleno, se stávají bytosti podrobené řádu, systému a povinnostem. Tuto situaci vnímají děti různě, a až si to většina z nich plně neuvědomuje, převládá pocit nedostatku svobody. Tyto pomyslné okovy svírají především jejich dosud tak citlivý okruh plic. Možná právě proto tolik dětí trpí respiračními potížemi...



Nespoutané detoxikační projevy



Byl jednou jeden toxin a ten se sprátelil s dalšími toxickými kamarády. Společně se pak toxiny vydaly na

pozoruhodnou cestu lidským tělem. Zažívaly mnohá dobrodružství. Třeba se usídlily v mandlích a zapálily je tak ohnivě, že se dotyčná osoba řadu let potýkala s chronickými angínami. Anebo zavítaly do *hypothalamu* a rozhodly se, že si trochu pohrají s hormonálním systémem jedné slečny. Jenže netušily, že slečna si houževnatě přeje mít miminko a teď se jí celá situace pekelně zkomplikuje. Toxiny řadí v těle nespoutané a rozličné. A stejně nespoutané a rozličné mohou být i detoxikační projevy během užívání preparátů Joalis. Mějme na paměti, že detoxikační projevy nejsou náš nepřítel, ale mocná vlna, která se prožene naším tělem, za pomoci imunitního systému do sebe ty malé cestovatele pohltí a vyplaví je z těla ven. Tento proces může být pozvolný a nepatrný, ale také pěkně bouřlivý. A my nemáme šanci tuhle rozmanitou škálu detoxikačních projevů ukočírovat, ani ji svázat nějakými obecnými pravidly. Jedno je však jisté: detoxikačních projevů, ať jsou jakékoliv, se nemusíme bát!

Detoxikace a imunita

Imunita je věčně propírané téma. Zdálo by se tedy, že každý ví, o čem se jedná.

V praxi tomu však tak není. Nespočet klientů se na své terapeutky obrací

s problémy, které připisují oslabené imunitě, může se však jednat o potíže zcela jiného rázu. O tom, co to ta imunita vlastně je, co má na

starosti, kde sídlí a jaké jsou nejčastější a také nejzávažnější poruchy s ní spojené pojednává článek MUDr. Jonáše. Zjistíte v něm, že imunita je pilířem našeho bytí. Má schopnost ovlivnit, jestli nás zaskočí alergie, ale taky zodpovídá za likvidaci, nebo naopak množení rakovinných buněk...



úvodník	2
téma měsíce: Imunita a autoimunita	
Detoxikace a imunita	4
galerie preparátů	
Preparáty Joalis a imunitní systém	6
orgány čínské pentagramu	
Bazální ganglia, řízení polohy těla a detoxikace mozečku	8
reportáž	
Letní škola 2014	11
mýty & legendy o zdraví	
Pšenice neškodí jen celiakům!	12
na přání	
Nespoutané detoxikační projevy	14
strava & metabolismus	
Změna stravovacích návyků se vyplatí	16
cesty ke štěstí	
Metoda paměťových míst podruhé aneb Bez realizace metody je návod bezcenný	18
bambi klub	
Za oslabenou dětskou imunitu může nedostatek svobody	21
joalis animal	
Chraňte své zvíře před prochlazením	22
Co si dáme jako dárek?	22
bambi klub	
Byli jsme na Áčkofestu!	23
pro tělo i duši	
Když se z imunity stane nepřítel	24
novinky v detoxikaci Joalis	
Připravujeme speciální bulletin!	25
zpravodaj Joalis	
Zápisky z detoxikačního semináře	26
napsali jste nám	
Joalis	27
zdraví z přírody	
Vraťte své imunitě říz!	28
zachyceno v síti	
Produkty našeho těla – nechutné, leč nezbytné	29
kalendář akcí	
Připravované akce	30

Bulletin informační a celostní medicíny

5/2014 září–říjen

Redakční rada

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

Redakční zpracování

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

Grafická úprava

Martina Hovorková

Vydavatel

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

Tisk

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

Distribuce v ČR

Economy Class Company s. r. o.
Na Výhledech 1234/8
100 00 Praha 10
www.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.shutterstock.com

Foto na str. 32
www.samphotostock.cz

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



Máme za sebou patnáct let vývoje metody řízené a kontrolované detoxikace. Za tu dobu se vyvíjely nejen preparáty, ale i taktika a strategie. Vznikaly nové preparáty, ale především se zlepšovala účinnost preparátů původních.

Detoxikace & imunita

Velice jsme pokročili v poznání struktury, které mohou za určité zdravotní problémy, a v nichž tudíž máme hledat toxiny. Vývoj to byl často překotný – jen ti nejpilnější dokázali sledovat všechny změny, které přicházely. A tak někteří ustrnuli na úrovni, která v detoxikaci byla před pěti deseti lety a někteří se naopak velice dobře naučili přemýšlet o detoxikaci a přijmout zcela nové teorie a závěry. Jsem si vědom toho, že chybí literatura, chybí přesný popis metody. Není to však dáno leností nebo ignorováním tohoto problému, prakticky vždy by se totiž stalo to, že než stačí příslušná skripta nebo kniha vyjít, poznatky budou zase o kus dále. Věřím však, že už jsou poznatky natolik stabilizované, abychom mohli přikročit k sepsání takových skript, v nichž bude naše metoda přesně popsána. Na znalostech totiž velice závisí úspěšnost metody. Přestože každý měsíc užívá preparáty více než 50 000 lidí, myslím si, že potenciál této metody je daleko větší a její rozšíření se odráží nejen na stupni vzdělanosti terapeutů, ale i na vzdělanosti těch, kteří se rozhodnou preparáty užívat způsobem *self-made*.

Obraťme se však k danému tématu, a tím je imunita. Tato schopnost organismu je přesně definovaná a velice dobře popsána. Mnohé imunitní pochody lze měřit, kvantifikovat, a je tedy možné usoudit, zda imunita pracuje správně, nebo nikoliv. Přesto nad imunitou visí mnoho otazníků. Současná medicína není schopna nabídnout řešení prakticky žádného imunitního problému, protože se věnuje výhradně symptomům, které jsou poruchami imunity způsobeny. Mezi laiky se pod slovy „imunitní problémy“ skrývá leccos, dokonce i to, co s imunitou přímo nesouvisí. Mám na mysli třeba situaci, kdy přijdou do poradny rodiče s dítětem, které velmi čas-

to trpí dýchacími infekcemi, a hovoří o špatné imunitě (protože kdyby mělo dobrou imunitu, tak by tak často nemocné nebylo). To ale vůbec nemusí být pravda. Slovem imunita vyjadřujeme proces, v němž se organismus vyrovnává s cizorodými látkami, které neumí rozložit a vyloučit jinými způsoby (například rozkladem v játrech a odvodem přes střevní trakt). Třeba mikrobiální ložiska nebo jiné toxiny v dýchacím traktu natolik zhoršují lokální situaci v tomto systému, že zkrátka není schopen odolávat setkání s jakýmkoliv mikroorganismem, a reaguje zánětem. Taková situace nemá nic společného s imunitními procesy, které se zapojí až tehdy, když řeší vlastní infekci. V takovém případě hraje daleko větší úlohu například složení mikrobiálního filmu na sliznicích, protože přítomné mikroorganismy si mohou první setkání s patogenem vyřešit samy, a to velice rychle a účinně. Literatura například uvádí, že po sexuálním styku, kdy si partneři předávají obrovské množství různých mikroorganismů, dojde ve vagině ženy k obnovení dobrého stavu sliznice, a to v průběhu několika minut. To je samozřejmě výborná ochrana organismu ženy před průnikem infekce. Ale to jen tak na okraj. Omylů, které se skrývají pod slovem imunita, je daleko více...

Imunitní poruchy pod lupou

Nejzávažnější poruchou imunity z hlediska lidské existence je **selhání protinádorové**

imunity. Organismus člověka je vybaven schopností imunitního systému likvidovat zvrhlé buňky, tedy buňky s narušenou genetickou výbavou. K těmto procesům dochází prakticky nepřetržitě, tak jak se člověk setkává s genotoxickými látkami, které jsou příčinou problému zvaného porucha genetické výbavy buňky. Jestliže protinádorový imunitní systém selhává, hrozí nebezpečí, že zvrhlá buňka bude pokračovat ve svém množení. Vzhledem k rychlosti svého metabolismu je toto množení velice prudké a je základním předpokladem vzniku zhoubného nádoru. Kdybychom dokázali (a to my za pomoci preparátů Joalis můžeme), že protinádorový imunitní systém bude fungovat bezchybně, pak je vlastně dotýčný jedinec chráněn před vznikem zhoubného nádoru a jde o skutečnou prevenci, nikoli o prevenci typu mamografu, kdy už se jen čeká na to, zda je nádor již přítomen, či nikoliv.

Pracovat musíme i s dalšími poruchami imunity. Protinádorová imunita je, jak už jsme zmínili, problém nejzávažnější. Méně závažná, zato nejčastější porucha imunity, jíž trpí 10–30 % obyvatel, je **alergie**. Jedná se o kvantitativní nepřiměřenost, kdy se spustí obranné mechanismy asi v tom smyslu, jako když se gelem budete snažit zabít mouchu. Zrnko pylu spustí zánětlivý proces, který je obranným mechanismem vnímán tak, jako by byl organismus těžce napaden cizorodou bílkovinou.

Další, stále častější poruchou imunity je **atopická reakce**, která se často vykládá jako jistý druh alergické reakce, ale myslím, že tomu tak není. Jde o specifickou imunitní reakci, která je kontrolována úplně jinými mechanismy než vlastní alergie. Atopie stojí za vznikem ekzému a kůže. Imunitní systém opět na určitý toxin reaguje nepřiměřeným způsobem, a místo aby byl toxin odstraněn, dochází ke vzniku chronického zánětu kůže. Protože toxin není odstraněn a porucha stále trvá, onemocnění dostává chronický ráz a jeho výskyt je stále častější (hovoří se již o 20 % postižené populace). Tento typ imunitní poruchy nereaguje na antihistaminika, na která jinak alergické problémy reagují velmi dobře.

Na cestě za dalšími imunitními poruchami se setkáváme s **revmatoidní reakcí**, při níž organismus opět nepřiměřeným způsobem reaguje povětšinou na přítomnost mikroorganismů v kloubech, eventuálně svalech, fasciích a vazech. Revmatoidní reakce je také velmi specifická a je kontrolována z jiné struktury než alergie nebo atopie.

Velmi závažnou imunitní poruchou, která začíná prudký vzestup, je **autoimunitní program**. Dnes již každý ví, že autoimunita znamená stav, kdy imunitní systém neřeší cizorodou bílkovinu, ale napadne tkáň, v níž se nachází i nějaká toxická látka. Dochází pak k souboji mezi imunitním systémem a obrannými mechanismy tkáně, což vede k zánětlivým procesům, v nichž obvykle vyhrává imunitní porucha. Postupně tak dochází k vyčerpání obrany a zánikovým jevům. Tento stav může zasáhnout jakoukoli tkáň v lidském organismu, včetně tkáně nervové.

Nejznámějším problémem s imunitou je tzv. **oslabená imunitní reakce**. To znamená, že mechanismus je příliš slabý na to, aby se vyrovnal s cizorodou látkou, a tak se může stát, zvláště v případě mikroorganismů, že nestačí zastavit rozmnožovací proces mikroorganismu, který napadá stále nové tkáně.

Za poruchy imunity však nemůže výskyt chronických infekcí a mikrobiálních ložisek, protože mikroorganismy mají proti imunitnímu systému své zbraně. Nejznámější zbraní je problematika HIV viru, který vlast-

ně napadá imunitní buňky samotné a vyřazuje je z boje, tudíž se imunitní systém stává bezmocným. I další mikroorganismy mají své obranné mechanismy, a tak unikají pozornosti imunitního systému, který ztrácí schopnost je řešit. To ještě neznamená defektnost imunitního systému. Ukazuje to však na neobvyčejné schopnosti mikroorganismů, s nimiž musíme počítat.

Imunitní systém se nestará pouze o mikroorganismy, ale o jakékoliv cizorodé látky a jak jsem již řekl, pokud nejsou játra schopna je rozložit, detoxikovat a vyloučit, zbývá vše už jen na imunitním systému, který prostřednictvím své fagocytární schopnosti pohlcuje cizorodé látky a odvádí je přes lymfatický a krevní systém z organismu pryč. Z praxe víme, že někteří lidé fungují jako dokonalá čistíčka a toxiny v jejich organismu prakticky nenacházíme. Nemají tam místo, protože skvěle pracující imunitní systém stačí organismus zbavit anorganických, organických látek a dalších nežádoucích toxinů. Jiní lidé zase nejsou schopni odstraňovat toxiny, s nimiž se setkávají, jsou jimi zahlceni a funkce jejich organismu selhávají.

Imunitu likviduje stres

Imunitní systém reaguje i na další podněty, a tak jeho činnost může být zesilována (například horečkou), anebo oslabována (například stresem). V literatuře se hovoří o tom, že stres je schopen snížit výkonnost imunitního systému během několika desítek minut, a to velmi výrazně – třeba až o polovinu. Potom není divu, že někteří jedinci, ačkoliv mají normálně fungující imunitní systém, jsou stále nemocní. Stresové reakce, do nichž se z nějakých důvodů dostávají, jsou tak časté, že v tu chvíli imunitní systém není schopen odolat žádné infekci. To si mnoho lidí neuvědomuje. Stačí přitom stresové situace ve škole, školce, zaměstnání či kdekoli ve společnosti, které zapříčiní, že právě v tuto chvíli náš imunitní systém selhává, a tudíž jsme velice přístupni jakékoliv infekci. V tu chvíli se-

lhává i čištění organismu, a tudíž nutně musí dojít k usazování toxinů.

Přírodní stimulanty: ano, ale s rezervou

V člancích časopisů a knih se často setkáváme s látkami, které mají pozitivně působit na funkci imunitního systému. Jde obvykle o léčivé rostliny, z nichž nejznámější je rudbékíe nachová, ale i eleuterokok ostnité a další. Také se často zmiňují vitaminy a v poslední době také látky nacházející se v léčivých houbách, takzvané glukany. V případě těchto prostředků si musíme uvědomit, že po jejich podání sice dochází ke zvýšené aktivitě imunitního systému, ale tato aktivita je pouze dočasná, daná přítomností této prospěšné látky. Musíme mít na paměti, že tato imunostimulující látka nebude přítomna v organismu nepřetržitě. Jde tudíž o dočasnou a podpůrnou řešení, které nemá trvalý charakter. V lidové medicíně se imunostimulující látky užívaly hlavně v kritických obdobích, například na podzim a v zimě, kdy prochlazení a stažení krevního oběhu vytváří dobrou situaci pro šíření mikroorganismů. Popíjel se hlavně lipový čaj, který má rovněž posilující účinky. A bylo to opatření nepochybně moudré, protože denní podmínky mohou výrazně zvýšit šanci infekce a v tomto směru oslabit naši obranu, jak už jsem říkal (například prostřednictvím krevního oběhu nebo prostřednictvím setkání s masivní nákazou, která se v době epidemií mezi lidem šíří).

Imunitu řídí mozek

Přikročme však ke specifickým otázkám, které mají souvislost s detoxikací. Naše detoxikační metoda se orientuje v případě imunity na **mozek**. Orgánů, které ovlivňují imunitu, je však celá řada. Z těch nejzákladnějších zmiňme především *thymus*, kostní dřeň, slezinu, lymfatický systém vůbec a také peyerské plaky (nakupení lymfatické tkáně na rozhraní mezi tenkým a tlustým střevem). Tolik k těm základním. V průběhu vývoje detoxikační metody jsem prošel zkušenostmi s detoxikací všech těchto tkání a nakonec se jednoznačně ukázalo, že rozhodující úlohu hraje mozek, který řídí imunitní pochody, a tudíž i nejčastější poruchy, které kolem imunitního systému můžeme zaznamenat. Jsou záležitostí mozku, respektive poruch řídicích funkcí v určitých centrech mozku. V průběhu



výzkumu bylo jednoznačně zjištěno, že řídicí imunitní centra se nacházejí v *telen-cephalu*, a to v tzv. parietálním laloku. Chceme-li tato centra konkretizovat, pak můžeme hledat řídicí imunitní centra pro atopii i v *lobus insulae* nebo třeba pro revmatoidní poruchy v *gyrus praecentralis*. Řídicí centra pro protinádorovou imunitu budeme hledat v *capsula externa*. Tyto údaje mají význam pouze pro terapeutu, kteří bravurně pracují s EAV přístrojem a jsou schopni změřit, zda fungují normálně, nebo zda jsou zatíženy toxiny. Toxiny pak působí stejně jako počítačový virus; poškozují program řídicí celý imunitní systém. Pochopitelně tím se vůbec neodvracíme od toho, že když je toxicky zatížena kostní dřeň či lymfatický systém, budeme se setkávat s určitými imunitními problémy. Ale znovu opakuji, že rozhodující úlohu má podle mých zkušeností mozek, a to konkrétní řídicí centra.

Nehledejme specifický toxin

Budeme-li uvažovat nad toxiny, nemá jejich vyjmenování v současné době vlastně žádný smysl. Snad jen pro začátečníky mohu opakovat, že celý organismus rozdělujeme do vlivu pěti sfér, pěti mateřských orgánů. Řídicí imunitní centra v mozku patří do sféry jater. Jakýkoliv toxin v tomto orgánu ovlivňuje výskyt toxinu i v řídicích centrech pro imunitu. Proto budeme detoxikovat játra, a to od celé škály toxinů, tak jak jsou dnes vyspecifikovány: mikrobiální ložiska, volné infekce, anorganické a organické toxiny, emocionální a stresové toxiny, metabolické toxiny,... Zdůrazňuji, že jakýkoliv toxin může poškodit řízení imunity těmito mozgovými centry, a neexistuje tedy žádný specifický toxin, ale existuje vztah mezi játry a řídicími centry pro imunitu. Budeme-li chtít ovlivnit i další orgány, promlouvající do imunity, pak to bude určité slezina, která



galerie preparátů

Preparáty Joalis a imunitní systém

V současné době se vytrácí možnost použít koncept kuchařky na využívání preparátů pro jednotlivé zdravotní problémy. Při detoxikaci u jakéhokoliv zdravotního problému musíme znát strategický postup aplikace jednotlivých preparátů, který bude univerzální a platný pro všechny části lidského těla.

Důležité je zapamatovat si, že kterýkoliv toxin v orgánu či tkáni může způsobit zdravotní problém toho druhu, za něhož zmíněná tkáň odpovídá. Zkráceně řečeno **rozhodující je, kam se toxin dostane, a není podstatné, o jaký toxin se jedná**. Z toho vyplývá, že při různých zdravotních problémech musíme prakticky vždy provést co nejkomplexnější detoxikaci tak, abychom vyloučili, že v postižené tkáni nějaký toxin zůstane. Konkrétně u imunity musíme být schopni sledovat toxické zatížení příslušných struktur mozku způsobem, který jsem nastínil v přechozím článku.

V oboru detoxikace dochází k poměrně rychlému vývoji. Jak už jsem se zmiňoval v předchozím čísle bulletinu, velmi zásadní novinkou je použití preparátu **Nodegen**, který odstraňuje takzvanou opouz-

dřenou emoci. Tento pojem je do značné míry nejasný, a proto ho někteří autoři nahrazují jiným pojmem (většinou se hovoří o psychocystě, anebo také o destruktivním buněčném programu). V zásadě však jde o emocionální problém, který nepocítujeme, neuvědomujeme si ho, je opouzdřený a silně ovlivňuje chování a funkce organismu. Jak se ukázalo, odstranění této opouzdřené emoce umožňuje daleko lepší přístup toxinů, čímž může být podmíněna dokonce účinnost některých preparátů. Proto preparát **Nodegen** na základě současných poznatků podáváme už na začátku detoxikace. Setkal jsem se s tím, že jinak velmi dobře účinkující preparáty na odstranění mikrobiálních ložisek nemusí plnit svou funkci právě do té chvíle, než odstraníme zmíněnou opouzdřenou emoci. Proto **Nodegen** užíváme i před takový-

mi matadory detoxikace, jako jsou **LiverDren**, **UrinoDren**, **VelienDren**, **RespiDren** či **CorDren**, o nichž jsme si dříve mysleli, že jsou to velmi dokonalé preparáty, které mohou stát i samostatně. Samozřejmě že mohou v určitých případech účinkovat i bez preparátu **Nodegen**, ale chceme-li mít jistotu, použijeme zmíněnou kombinaci.

Naprosto nezbytné je však použití preparátu **Nodegen** u chronických infekcí. V detoxikaci jde do určité míry o nový pojem, který si zaslouží vysvětlení. Už dobře víme, že významnou úlohu u toxinů hrají mikroorganismy. Doposud byla hlavním toxinem mikrobiologického původu **mikrobiální ložiska**, tedy opouzdřená ložiska mikroorganismů nebo jejich fragmentů, která poškozují organismus vylučováním toxinů, anebo elektromagnetickým vlněním narušujícím informační pole organismu. Mikroorganismy mimo ložiska jsme neuměli příliš zpracovat, respektive preparáty, vytvořené za tímto účelem, nefungovaly. A tak jsem nabyl dojmu, že imunitní systém si s těmito mikroorganismy musí poradit sám. V průběhu času se však ukázalo, že některé infekce mimo mikrobiálních ložisek jsou chronické právě proto, jelikož imunitní systém se jim nedokáže bránit. Typickým představitelem je



ovlivňuje lymfatický systém, a sama má určité imunitní vlastnosti, jelikož zodpovídá za kvalitu sliznic (hovoříme o kvalitě slizniční imunity) a také kostní dřeň, což je nepochybně důležitý imunitní orgán, protože v něm vznikají bílé krvinky a lymfocyty.

Při tvorbě kvalitní imunity se samozřejmě nelze omezit jen na tyto orgány, protože i ostatní z pětice mateřských orgánů mají vliv na kvalitu imunitního systému a na kvalitu obrany proti průniku infekce do organismu. Kupříkladu plíce produkují většinu histaminu, který patří do humorální aktivity. Hrají tudíž v tomto smyslu velmi důležitou úlohu, a to nejen v této aktivitě, ale i při poruchách imunity (kopřivka a jiné histaminové alergické reakce).

Závěrem lze říci, že umíme velmi dobře pracovat s imunitou pomocí našich preparátů. V Galerii preparátů si probereme jednotlivé možnosti. Detoxikace vede ke zlepšení funkce imunitního systému. Tato funkce je velmi různorodá a nelze ji chápat jako záležitost jednoho orgánu, jedné funkce nebo jednoho preparátu. Je potřeba si uvědomit, že ja-

kákoli detoxikace, včetně detoxikace emocionální, hraje v kvalitě imunitního systému důležitou úlohu. Za nejpodstatnější považuji ten myšlenkový pochod, který nám říká, že jakýkoliv toxin, který bude lokalizován do zmíněných řídicích imunitních center, může být příčinou imunitní poruchy, a tedy příčinou selhání protinádorové imunity, alergie nebo oslabení imunity vůbec. Nemůžeme tedy označit žádný z toxinů jako důležitý a nedůležitý; může se jednat o problém metabolismu zrovna tak jako o problém mikroorganismů či problém chemie nebo těžkých kovů...

O imunitě by se dalo psát ještě z celé řady dalších hledisek. Sledování její výkonnosti je v některých případech velice důležité; abychom byli schopni se přesvědčit třeba o tom, zda trvá atopická reaktivita, alergická reakce a především pak zda bezporuchově pracuje protinádorová imunita. To je velice zásadní předpoklad toho, abychom naplnili ideu kontrolované a řízené detoxikace.

MUDr. Josef Jonáš

Ilustrační foto: www.shutterstock.com

treba *borrelie*, která se nachází v pojivovém systému a není „ložiskována“, tudíž ji není možné řešit preparáty určenými k odstranění mikrobiálních ložisek. Zlom přišel v okamžiku, kdy se podařilo zkonstruovat informaci umístěnou právě v preparátu **Nodegen**, která je velmi důležitá k odstranění chronických infekcí. Tudíž preparát **Nodegen** kombinujeme i s takovými preparáty, jako jsou **Antivex**, **Spirobor**, **Nobacter**, **Herpeson** a s dalšími mikrobiálními preparáty, které jsme již na počátku detoxikace nechávali registrovat. Dnes se ukazuje, že propojené chronické infekce, tedy infekce mimo mikrobiální ložiska, jsou přítomny v organismu velmi často, a tudíž je můžeme zařadit mezi důležité toxiny, s nimiž dokážeme pracovat právě díky zmíněné kombinaci **Nodegenu** a mikrobiálního preparátu.

Máme ještě řadu dalších, ač méně významných poznatků. Ale kdo ví, třeba čas ukáže, že se jedná o velmi zásadní skutečnosti... Budeme-li aplikovat náš současný pohled na detoxikaci u imunitních poruch, budeme vědět, že máme podávat preparát **Nodegen**, který doplníme preparátem **LiverDren**. Játra totiž ovlivňují všechny mozkové struktury řídící kteroukoliv imunitní funkci tak, jak jsem se o tom zmiňoval již v předchozím článku. Vyhledání chronické infekce je velmi komplikovaný akt, přístupný lidem, kteří dobře ovládají diagnostiku pomocí EAV přístroje. Jestliže si dáme do testovací misky nebo do programu heslo *mozek*, můžeme vyhledat v celé škále mikrobiologie ty mikroorganismy, které se v mozku nachází. Překvapivě často jsou to různé viry, méně často bakterie (především *borrelie*). V této pasáži mi dovoluňte přihřát si polívičku. Po pečlivém testování mikroorganismů v lidském organismu zůstávají paraziti hluboko

ko na posledním místě! V imunitních strukturách, v nichž se nachází různé typy virů, bych rád uvedl, že nejčastěji to budou viry obsažené v preparátu **Antivex** nebo herpetické viry. Ty jsou statisticky nejčastěji přítomné ve strukturách ovlivňujících imunitu.

Další detoxikace a využití preparátů bude univerzální; můžeme využít účinnosti preparátu **MindDren** (anorganické toxiny) nebo preparátů **EviDren** a **PEESDren**, které odstraňují nejen organické látky, ale pracují i s energií čchi – ale o tom až někdy jindy, protože jde o novou, rozsáhlou kapitolu.

Další novinkou, kterou můžeme uplatnit i při práci s imunitou, je preparát **Digest**. V tomto roce jsem sledoval četnost deficitu vitaminů, minerálů a stopových prvků a ukázalo se, že lidé, kteří berou potravinové doplňky s těmito látkami, paradoxně často trpí jejich nedostatkem. Mé průzkumy ukázaly, že přenos těchto látek do organismu ze zažívacího traktu je aktivní zase jen přenosem. Lidský organismus totiž vyhledává ve střevním obsahu jen takové látky, které potřebuje. Tento přenosový mechanismus však bývá narušený. Po mnoha letech se zdá být dílo dokončené a v preparátu **Digest**, který pracuje s trávicími enzymy, se nachází informace odstraňující tuto závadu. Všechny zmíněné látky jsou velmi důležité pro činnost imunitního systému, a proto preparát **Digest** používám velmi často.

Rovněž tak další preparáty s působením na emoce (**Streson** a **Emoce**) mohou být u imunitního systému podstatné. Zvláště tam, kde je jeho zhoršená činnost závislá na psychických toxinech. V neposlední řadě pracujeme i s ostatními mateřskými orgány, jak je známe z čínského pentagra-



mu; tedy s plicním okruhem, slezinovým okruhem, močovým okruhem i se srdečním okruhem. Musíme pracovat se všemi částmi pentagramu, protože přesun energie z jednoho orgánu na druhý je pro lidský organismus nesmírně důležitý. K dobré funkci jednoho okruhu může dojít jen tehdy, když i ostatní okruhy budou v harmonii.

Pro naši detoxikaci nejsou důležité teoretické diskuze, ale praktický výsledek – a tím je zdravý člověk, který mimo jiné netrpí infekčními nemocemi. Znovu opakuji, že pro výsledek je velice důležitá možnost kontroly. V tom se vždy budou lišit terapeuti, kteří ovládají vysokou školu detoxikace, od terapeutů, kteří detoxikační preparáty Joalis pouze používají, ale neorientují se v nich. A takových je bohužel ještě velmi mnoho. Imunitní systém není obtížné detoxikovat. Patří to mezi základní detoxikační znalosti. Důležitá je komplexnost celého přístupu bez důrazu na jednotlivosti, ale právě s důrazem na systematicčnost. Proto musíme své klienty informovat o tom, že detoxikace obvykle představuje využití pěti až deseti preparátů tak, aby zachytily všechny formy toxinů. Jedině pak si můžeme být jisti výsledkem.

MUDr. Josef Jonáš

Bazální ganglia



**Bazální ganglia, řízení polohy těla
a detoxikace mozečku**

Co jsou to bazální ganglia?

Při přednášení i při jakémkoliv jiném výkladu odborného zaměření, kterým výklad o podrobnostech fungování lidského mozku bezesporu je, platí zaručený návod, jak uspat posluchače při přednášce na kongresovém dnu nebo také čtenáře, který si náhodou vezme bulletin informační medicíny večer do postele:

Použij co nejvíce odborných termínů, pokud možno latinských, za kterými čtenář/posluchač většinou není schopen si nic konkrétního rychle představit...

- rostrální...
- dorzální...
- rudimentární...

- hemibalismus...
- stratum...
- bazální ganglia...

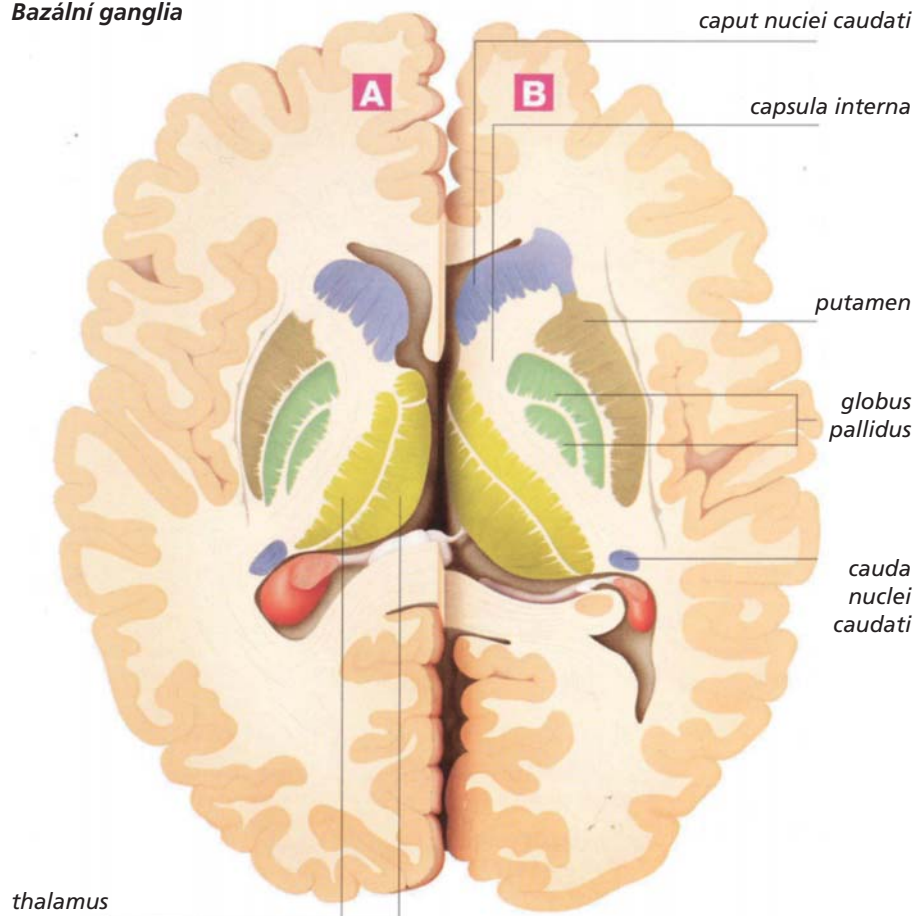
Ruku na srdce: Kdo z vás kdy pitval lidský mozek nebo podrobně studoval jeho model? Lékaři klasické medicíny i zdravotní sestry samozřejmě ano. Opět dejme ruku na srdce: Kolik si toho každý z nás z jakékoliv vysoké školy po letech pamatuje, když látka nebyla v průběhu let soustavně opakována?

Tak dobře a znovu. Bez sudkulatý, rystupije, tujekára, tentoryje.

Bazální znamená základní nebo výchozí. Ganglion je shluk nervových buněk, jakási nervová uzlina (uzlík). Bazální ganglia jsou



Bazální ganglia



tedy základní nervové uzlíky nacházející se v oblasti pod mozkovou kůrou směrem do středu hlavy (představme si, jak kuchař olupuje cibuli a odloupal z ní značnou část vrstev odpovídajících mozkové kůře).

Tyto základní nervové uzlíky v sobě mají nahrány určité rutinní „návod“ pro pohyb a jiné mentální funkce, některé dobré a potřebné, jiné život otravující:

- rozfázované pohyby nejružnějších svalových skupin v celém těle
- mrkání očními víčky
- postupy učení se
- skřípání zubů
- poznávací funkce
- emoce
- poklepávání nohou
- ... a jiné

Bazální ganglia leží doslova na hranici mezi lidským vědomím a podvědomím. Tedy mezi tím, co ještě lze ovlivnit vlastní vůlí a co již vůlí neovlivníme a stane se to, aniž bychom chtěli.

Existuje celá řada názorů a teorií na to, jakým způsobem se bazální ganglia účastní volných a mimovolních pohybů.

- Jedni přirovnávají bazální ganglia k archivu programů v televizi, v nichž jsou nahrané **všechny možnosti pohybů** a mentálních úkonů, které jsou neustále předkládány (konkrétně v mozku nepřetržitým elektrickým drážděním) „televizní radě“ – mozkové kůře v podobě lidského rozumu. Ten rozhoduje, jaký z programů



roba, dědičně podmíněná, charakterizovaná neschopností vůlí zabránit některým částem těla, aby se samy bezděčně pohybovaly a vymršťovaly se do prostoru.

Připomeňme, že jako u všech degenerativních chorob lze detoxikaci v lepším případě pouze zastavit progresi choroby, v ideálním případě její průběh mírně zlepšit směrem k normálnímu stavu. Detoxikace nervové tkáně má však být především preventivní, protože zničenou a neexistující nervovou tkáň (neurony) organismus již za normálních podmínek nedokáže obnovit...

A nyní zmiňme ještě některé zajímavosti o bazálních gangliích:

- U plazů a ptáků s málo vyvinutou mozkovou kůrou vykonávají bazální ganglia nejvyšší funkce. To znamená, že jednání ptáků a plazů je daleko více reflexní a odráží okamžité a spontánní potřeby jejich těla. *Ach, ta lidská mozková kůra...*
- Zvýšená činnost bazálních ganglií je zaznamenána před začátkem pohybu. Ležíme-li při relaxaci na zádech a pouze si představujeme konkrétní zamýšlené pohyby (třeba posilování s činkami), už tím je aktivujeme, a věřte nevěřte, svaly jsou posilovány! Na tom je ve sportu založený tzv. *ideomotorický trénink*.
- Bazální ganglia jsou metabolicky velmi aktivní a v bdělém stavu nepřetržitě používané a zatěžované tkáně v mozku. Spotřebují velmi značnou porci kyslíku dodávaného do mozku. Z toho lze usou-

dit, že krevním řečištěm přivádějícím krev ke tkáním bazálních ganglií připutuje do mozku kromě kyslíku také celá řada toxinů a infekcí, které překonají hematoencefalickou bariéru.

- Bazální ganglia používají a sama vyrábějí (syntetizují) nebo naopak odhalují (detekují) pestré škálu nervových přenašečů, jako jsou dopamin (hormon štěstí a lásky), serotonin (hormon dobré nálady a dobrého rozmaru), noradrenalin (hormon relaxace a úlevy) a jiné. Proto jsou nervové tkáně bazálních ganglií cílovou stanicí nejrozličnějších drog, jako jsou nikotin, extáze, kokain, pervitin atd. Existují však také přirozené stimulatory, jimiž se vylučují hormony štěstí a spokojenosti v bazálních gangliích; tak například dobrý sex, vynikající jídlo, vzrušující hra, krásný obraz, vzpomínka na někoho, kdo je srdci blízký, líbezná hudba nebo náhle procitnutí, poznání a porozumění nějaké hlubší pravdy či spontánní vyřešení dávného problému, který neustále v pravidelných intervalech dorážel na naši mysl...

Pokusme se proto zlepšit a očistit pestré „programovou nabídku“ v bazálních gangliích, ať je z čeho vybírat a na co se dívat! Na detoxikaci **bazálních ganglií** použijeme preparáty (výběr nejlépe na základě měření):

- **MindHelp**
- **MindDren, Antimetal**
- **Nodogen + Antivex, Spirobor** či jiné mikrobiální preparáty

se odvysílá. A jak víme z každodenní zkušenosti, ne vždy je to v souladu s tělesnými, nejvnitřnějšími pocity člověka. Člověk celou řadu těchto programů potlačuje a z určitých naučených či výchovou získaných pohnutek je nechce nebo nemůže „odvysílat“.

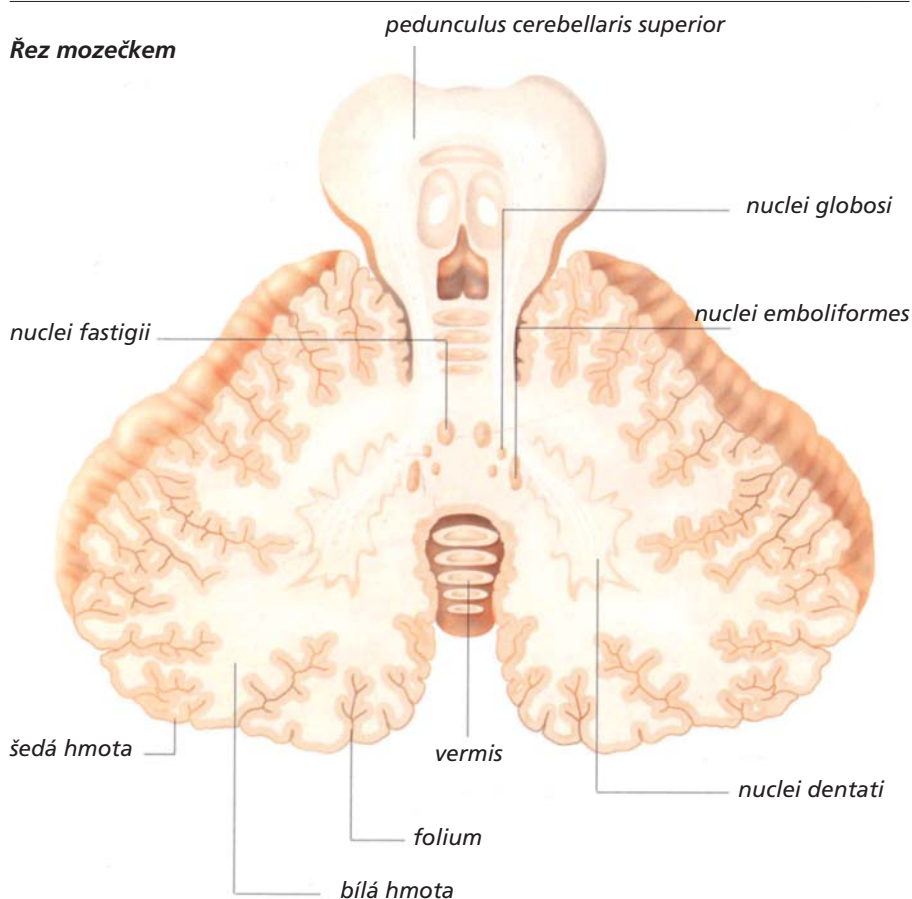
- Jiní se domnívají, že sama **bazální ganglia se také účastní v rozhodování**, které pohybové a mentální procedury se provedou, nebo neprovedou.

K bazálním gangliím se řadí tyto **prostorově odlišitelné uzlíky nervové tkáně**:

nucleus caudatus
nucleus lentiformis
corpus striatum
globus pallidus
nucleus accumbens
nucleus subthalamicus – corpus Luysi
putamen
nucleus niger
nucleus ruber

Je velmi dobře prozkoumáno, co se stane, když se konkrétní uzlík nervové tkáně poškodí, nebo zaneše toxiny. Pokud je poškozen uzlík *nucleus niger*, jinak produkující dopamin, tedy látku – neurotransmitter zajišťující pocit štěstí, lásky a euforie, pak se u dotyčného člověka může vyvinout **Parkinsonova choroba** doprovázená třesem rukou a hlavně postupnou ztrátou volní schopnosti provést zamýšlený pohyb. Pokud je poškozen *corpus striatum*, pak se může objevit vzácná **Hungtingtonova cho-**

Řez mozečkem



Mozeček

Mozeček je představitelem robota v nás...

Sám o sobě sice nespouští žádný pohyb, ale zásadní měrou koordinuje, vybrušuje a časově fází přesnost pohybů. Také zajišťuje stabilitu a orientaci v prostoru, námi vnímaném jako kartézské souřadnice materiálně poznávaného světa x, y, z – dopředu, dozadu, napravo, nalevo, nahoru, dolů... Také zajišťuje klidové napětí svalů, působících proti gravitaci; to abychom neupadli, když stojíme.

Tvůrci kultovního filmu *Matrix* právem vkládají v jedné scéně hlavnímu hrdinovi do zadní části mozku čip s programem – právě do té oblasti, kde se mozeček nachází.

Mozeček leží v zadní jámě lebeční v prostoru výše nad prodlouženou míchou a Varolovým mostem, pod mozkovými hemisférami. Dojde-li k nevratnému poškození mozečku, nezpůsobí to celkové pohybové ochrnutí, nýbrž závažné poruchy v načasování pohybů, udržení stability, postavení a zásadní znemožnění motorického učení a artikulace řeči. Ostatně stačí se podívat na potácejícího se člověka, značně posilněného alkoholem, nezřetelně artikulujícího, když se táže na cestu k zastávce tramvaje. To je člověk, který svým počínáním vyřadil své neurony mozečku dočasně z provozu...

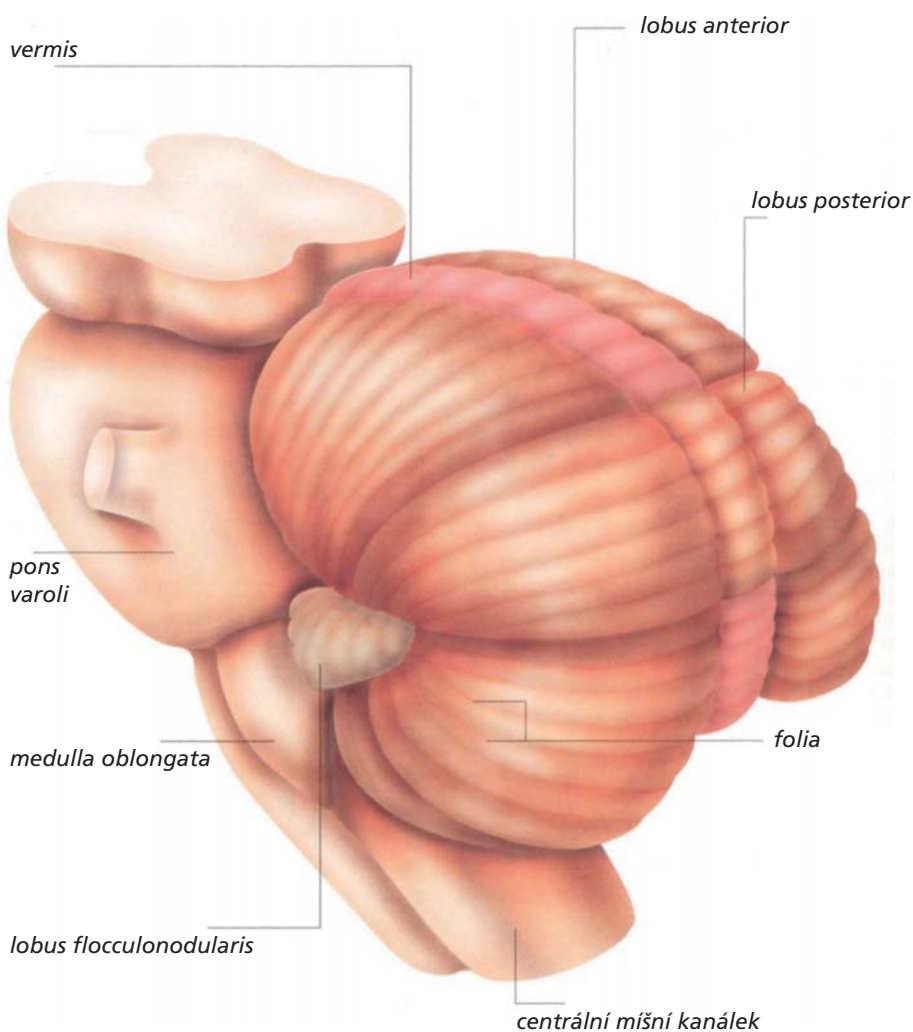
Pokud se podíváme na schematický řez mozečku, rozeznáme tyto struktury, česky pojmenované na základě latinských pojmů:

spinální mozeček
vestibulární mozeček
korový mozeček
červ – *vermis*
košíčkové buňky
Purkyňovy buňky
zrnité buňky
mechová vlákna
šplhavá vlákna
strom života – *Arbor Vitae*

...a neubráníme se dojmu (alespoň dle použitých pojmů a pohledem na řez mozečkem), že jsme se ocitli v kůži Camerona Avatara a pohybujeme se pralesem protkaným liánami (neurony), které spolu vzájemně komunikují a jako celek žijí nezávisle svým vlastním životem.

- O tom, jak bytostně přináležejí pohyby těla k člověku, svědčí fakt, že ačkoli má mozeček hmotnost jen jedné desetiny z celé hmotnosti mozku, počet neuronů zde vysoce převyšuje počet neuronů v celém mozku.
- Mozeček je zahrnut do procesu „plánování“ zamýšleného pohybu.
- Mozeček navrhuje nejlepší možnosti z možných sloves, hodících se k podstatnému jménu (například ke slovu kámen – padat, házet, ležet).
- Mozeček je odpovědný za „ladnost“ naší chůze. Jeho významnou vlastností je **plasticita** jeho neuronových sítí, a to **v každém věku**. Člověk tedy zapřičiňuje

Mozeček



vznik nových spojů v neuronových sítích mozku tím, že se něco pohybově (manuálně) učí. Například hrát na hudební nástroj nebo psát všema deseti. Nebo cvičí jógu, tai-chi nebo třeba chi-quong.

- Mozeček je považován za kybernetický nástroj odpovědný za **vědomé učení** – zkrátka se rozhodneme, že budeme cokoli cvičit. V kontrastu proti tomu mozková kůra odpovídá za **nevědomé učení** (do mozkové kůry se bohužel uloží i to, co sami nechceme a neplánujeme nebo je nám podsunuto třeba reklamou). A do třetice bazální ganglia jsou odpovědná za **vynucené učení** se těm postupům, které jsou zesíleny (modulovány) emocemi a emocionální zkušeností.
- Mozeček je počítač, který vybírá ze všech možných vstupů do něho jdoucích ty optimální programy pro plynulý a rovnovážný pohyb. Vstupy přicházejí v podobě úmyslů z vyšších oddílů mozku začínajících kdesi v přední části mozkové kůry, ale též z vestibulárního ústrojí (doslova z gyroskopu měřícího polohu v prostoru x, y, z) ve vnitřním uchu, z napětí šlach a svalových vřetének a dalších.

- **Také relaxací ovlivňujeme mozeček!** Je důležité se naučit relaxovat, to znamená vědomě vypínat každou svalovou skupinu těla, neboť tím „ukázneme“ strnulé a zastaralé programy v mozečku, které díky své povaze neustále udržují určité svalové skupiny v klidovém (pro někoho však neustále staženém) napětí tak, aby byl člověk schopen se postavit a pohybovat se proti gravitaci.

Je docela dost možné, že detoxikací mozečku velmi přispějete k celkovému uvolnění napětí těla typickému pro dnešní dobu zejména v oblasti bederní a krční páteře...

Na detoxikaci **mozečku** použijeme preparáty (výběr nejlépe na základě měření):

- **MindHelp**
- **LiverDren + Nodegen**
- **EviDren, PEESDren**
- **Nodegen** + antimikrobiální preparát

Ing. Vladimír Jelínek

Ilustrační foto: www.samphototstock.cz

Ilustrace: Prof. P. Abrahams,

prof. MUDr. R. Druga, DrSc.:

Lidské tělo. Atlas anatomie člověka.

Ottovo nakladatelství,

Praha 2003



Letní škola 2014

Věděli jste, že každý z nás ve svém těle nosí přibližně 200 genetických chyb? Že až 50 % problémů s trávicím traktem je psychosomatických? Že naše paměť je bezedná, dáme-li jí tu správnou šťávu? Tyto zajímavosti a celou řadu dalších užitečných poznatků přinesla Letní škola 2014.

Proběhla – stejně jako minulý rok – v Jeseníku, ve vyhlášeném hotelu Priessnitz. Že to bylo dobré rozhodnutí, se ukázalo záhy po příjezdu účastníků. Celkem jich bylo ubytováno rekordních 112! Všichni dorazili v dobré náladě, významně na sebe pomrkávali, kývali hlavami, potřásali si dlaněmi, ... A my, delegace z ECC a Joalisu, jsme všechno to dění sledovali z bočního výklenku sálu, takže nám neušlo skutečně vůbec nic.

Kdo chtěl, mohl započít svůj den aktivně – pan Vítězslav Křestan jako vždy nezklamal, jeho ranní rozcvička by postavila na nohy i ty nejzarputilejší spáče. Stejně inspirativní a báječná jako cvičení byla i jeho přednáška. Když nám s citem a humorem sobě vlastním vyprávěl o nedostatku, nebo naopak přemíře energie v těle a jejích důsledcích, donutilo mne to zamyslet se nad tím, jak svůj život vlastně vedu.

A soudě dle hloubavých pohledů posluchačů jsem nebyla sama.

Přednášek se zhostili statečně úplně všichni. Nikdy bych nevěřila, jak úzce může být psychika propojena s trávicím systémem, jak nepostradatelné jsou pro lidské tělo proteiny a enzymy



a kolik obrazů se vynoří v mysli při vyvolání představy strachu nebo třeba zlosti. Poutavá a zároveň dojemná byla přednáška paní Mgr. Vilánkové, již předcházela slavnostní přípitek a přání k jejím krásným kulatinám. Předčasně; pravda, ale byla to ojedinelá příležitost, jak jí popřát a také poděkovat hromadně. Přednáška se pak nesla nejen v duchu odborném, ale především pak v duchu jejich vzpomínek a slov, která byla tak upřímná a srdečná, že v sále zavládlo příjemné, emocemi nabitě ticho...

Po pravidelných blocích přednášek následovalo volno a večerní zábava, kterou

každý z nás pojal osobitě. Jen ve čtvrtek byl program jednotný – konal se rozlučkový večírek, který jen potvrdil to, o čem jsem psala v úvodu. Letní škola je každý rok plná poznatků a novinek z detoxikace, o tom není pochyb. Veliký posun, a to píšu s klidným svědomím, vidím především v atmosféře, která na škole vládne. Je stále vlídnější, přátelštější a harmoničtější. A co si budeme povídat, ta lidská rovnováha, která nás bez ustání obklopuje, je důležitá jak pro detoxikaci, tak pro život...

Omlouvám se, milí čtenáři, že jsem byla ve výčtu událostí tak skromná. Jenže ono toho bylo opravdu tolik, že bude lepší, když jednotlivé poznatky o detoxikaci, které jsem si odtud odnesla, budu průběžně zahrnovat do svých článků. Především je však budete moci zaznamenat v článcích těch nejpovolanejších ☺

Mgr. Alena Rašková
Foto: archiv Letní škola 2014

Nedávno jsem si na jednom blogu všimla článku, který se zamýšlel nad prapodivnou statistikou počtu celiaků v ČR.

V jedné z diskuzí na webu věnovaném celiakům se píše, že Česká republika má nejnižší procento výskytu celiakie na světě...

Pravda, nebo jen vychytralá reklama?

Pšenice neškodí jen celiakům



Češi jsou již dlouhá léta neblaze proslulí vyšší úmrtností na rakovinu střev, což svědčí mimo jiné o špatných stravovacích návycích. Našimi nejčastějšími prohřešky jsou nadměrná konzumace uzenin, nadměrné pití piva, obliba fast foodů, nechuť ke sportování a nezadržitelně se zvyšující spotřeba pšeničných výrobků. Oficiálních statistik o počtu celiaků v České republice se zřejmě nedočkáme. Není ani možné zmapovat všechny nemocné, jelikož nemalé procento z nich o své nemoci ani neví. Netrápí je totiž typické příznaky celiakie, jako jsou průjemy, podvýživa a nesnesitelné křeče. Jenže celiakie se může projevovat desítkami, ba dokonce stovkami způsobů, a je tudíž velmi obtížné ji odhalit. Ovšem k tomu, aby nám pšenice udělala ze života peklo, nemusíme být vůbec celiak. Vezmeme-li v potaz, kolik pšeničných produktů denně spotřebujeme, stačí pak i sebemenší intolerance k tomu, aby se spustil kolotoč zdravotních potíží.

Thlustý pšeničný svět

Nárůst obezity je připisován především nadměrné konzumaci slazených limonád, smažených jídel a nedostatku pohybu. Je tu však ještě další škůdce, o němž se zarytě mlčí. Aby ne – vždyť tento velikán stojí v popředí potravinářského průmyslu! Tukem prorostlé břicho, vdolkový krk, muž-

ská řadna... To všechno by mohla mít na svědomí docela obyčejná pšenice. Alespoň tomu nasvědčují výzkumy kardiologa **Williama Davise**, který na základě svého několikaletého pozorování napsal knižní bestseller *Život bez pšenice*. Ovšem Davis není zdaleka jediný, kdo si všiml prapodivného působení pšenice na lidský organismus. Už dávno neplatí mýtus, že intolerance pšenice se projevuje ekzémem a průjemy. Tato plodina dokáže pronikat do všech tkání lidského těla, působí na všechny orgány včetně nervové soustavy a mozku. Nesnášenlivost pšenice se může projevat:

- průjemy, křečemi, nadýmáním
 - naopak i přibýváním na váze, zvýšením útrobního tuku
 - ekzémy, astmatem
 - bolestmi hlavy, migrénami, hormonálními výkyvy
 - nesoustředěností, únavou, podrážděností
 - kloubními potížemi
 - zhoršeným zrakem
 - nervovými poruchami
 - zhoršením všech stávajících problémů
 - poklesem imunity
- a řadou dalších problémů.

Zpátky do minulosti

Milovníci pšenice budou tvrdit, že se přece jedla odjakživa a nikomu neškodila. Proti

tomuto tvrzení nelze nic namítnout. Je však třeba vzít v potaz fakt, že od dob našich předků, kteří tuto záračnou obilninu objevili, se mnohé změnilo. Došlo k prudkému rozvoji potravinářského průmyslu a společně s ním k tisícům pokusů páchných právě na pšenici. Genetičtí inženýři v čele s genetikem **Normanem Borlaugem**, který vyvinul nejznámější pšenici současnosti, tzv. **trpasličí pšenici**, se pokoušeli vyvinout odrůdu pšenice, která bude odolná, snadná na pěstování a levná. A tak se zkoumalo a křížilo a pšenice se vyvíjela, až se postupně dostala do popředí a dnes obilninám 100% vévodí. Pečivo, cukrárenské výrobky, polotovary, těstoviny, mražené výrobky, ... Pšenici najdeme téměř všude. Z té původní první odrůdy si však neponechala téměř jediné zrnko.

První pšenicí byl **einkorn** (jednozrnka), který se v Evropě začal hojně pěstovat již od roku 3300 př. n. l. Ze všech svých potomků měl také nejjednodušší genetický kód – obsahoval pouze 14 chromozomů. Zanedlouho vedle einkornu stanula i druhá odrůda, **emmer** neboli dvouzrnka, která vznikla spojením einkornu a *Aegilops speltoides* (mnohočet špaldivitý). Emmer (*Triticum turgidum*) se v pozdějším období zkřížil s další trávou, z čehož vzešla prvotní odrůda **Triticum aestivum**. Tato plodina měla k pšenici, jak ji známe my, nejbližší, ovšem na rozdíl od pšenice současné její kří-

žení proběhlo zcela přirozeně. Tento druh pšenice měl ze všech předchozích nejsložitější genetický kód, a proto se stal zajímavým objektem pro výzkum genetických inženýrů. V současnosti byly všechny tyto druhy pšenice nahrazeny tisíci uměle vytvořenými a zkříženými variantami ***Triticum aestivum***, ***Triticum durum*** (v těstovinách) a ***Triticum compactum*** (na výrobu jemné mouky na cukrářské výrobky). Pravou, původní pšenici už bychom dnes našli jen stěží. Pěstuje ji pouze hrstka biofarmářů.

Kam zmizely studie?

Trpasličí pšenice, výdobytek genetického inženýrství, představuje 99 % celosvětové produkce pšenice. Nabízí se otázka: Kde jsou studie, které by zkoumaly, jak tato tisíckrát pozměňovaná pšenice působí na lidské zdraví? Neproběhly žádné testy na zvířatech

ani lidech. Terčem zájmu se stal výnos, nikoli lidské zdraví. Jako argument je nám předkládáno, že genetické odchylky byly vždy minimální, tudíž nebylo nutno výzkumy provádět. Jenže takových odchylek bylo na pšenici skutečně obrovské množství – a to už vliv na lidské zdraví bezpochyby má.

Ničivý glykemický index pšenice

Právě doba, kdy se z tradiční pšenice stal uměle vytvořený hybrid, odstartovala éru rozličných a vleklých zdravotních potíží: od ekzému přes obezitu a cukrovku až po závažná neurologická onemocnění. Moderní pšenice ***Triticum aestivum*** je ze sedmdesáti procent tvořena uhlohydráty. Minimálně deset procent z celkové váhy tvoří proteiny nebo nestravitelná vláknina. Pšeničné škroby jsou složité či komplexní uhlohydráty, tolik oblíbené u většiny výživových poradců. Na rozdíl od jednoduchých uhlohydrátů (např. sacharóza) sestávají komplexní uhlohydráty z tzv. polymerů neboli opakujících se řetězců glukózy. Až potud je vše v pořádku. Problém se ukrývá v glukózových jednotkách zvaných **amylopektiny** (řetězec větvících se glukózových jednotek). Uhlohydráty v pšenici jsou ze 75 % tvořeny právě amylopektinem a 25 % představuje lineární řetězec glukózových jednotek, **amylóza**. Obě tyto jednotky trávíme **amylázou**, slinným a žaludečním enzymem. Zatímco amylóza se zpracovává obtížně

a někdy se dostane do tračníku nestrávená (což je dobře, protože nejmenší zvyšuje hladinu krevního cukru), amylopektin se rozloží na glukózu, rychle se vstřebá do krevního řečiště a hladina cukru stoupne.

Amylopektiny obsahují i další uhlohydrátové potraviny, ovšem jedná se o jiný, zdravější typ. Například ve fazolích se nachází **amylopektin C**, který se jen velice těžko rozkládá a z velké části zůstává nestravitelný. To znamená, že nás sice lehce nadnáší, ale hladina krevního cukru se zvedá pomalu a jen mírně. Podobně je to i s **amylopektinem B**, obsaženým v banánech a bramborách. Je sice o něco stravitelnější, ale stále se rozkladu do určité míry brání. **Amylopektin A** z pšeničných výrobků (ať už klasických, anebo celozrnných) je ovšem mimořádně snadno stravitelný, a proto zvedá krevní cukr stejně rychle a někdy i výše než jednoduché uhlohydráty. Tuto domněnku potvrdila už roku 1981 studie Torontské univerzity, která definovala pojem **glykemický index**. Mi-

mo jiné prokázala, že GI bílého chleba je 69, celozrnného dokonce 67 a glykemický index jednoduchého uhlohydrátu sacharózy se rovnal číslu 59.

Pokud se vysoká hladina cukru spouští pravidelně, v delším časovém horizontu má tento proces na lidský organismus neblahé následky. V těle se totiž hromadí stále více tuku, zejména pak v oblasti břicha, kde se často ukládá útrobní tuk. Výsledkem může být vznik cukrovky, u mužů nárůst hormonu estrogenu, srdeční choroby, zánětlivé reakce v těle, ... Hromaděním těchto problémů si pak organismus zadělává na další, daleko závažnější onemocnění.

Lepek to zpečetí

Na závěr nesmíme zapomenout na lepek. Zatímco glykemický index zodpovídá za hladinu cukru v krvi a také za hromadění tuků a spotřebu inzulínu, proteinová směs zvaná **lepek** neboli **gluten** se skrývá za nesnesitelnými křečemi v břiších celiaků,

Víte, že...

... v roce 1985 byl v Americe spuštěn Národní vzdělávací program o cholesterolu, jehož cílem bylo naučit lidi omezit příjem tuku a zvýšit konzumaci celozrnných obilnin? Výsledky byly ohromující – hladiny cholesterolu klesaly, ovšem paradoxně právě od tohoto okamžiku začali lékaři pozorovat prudký nárůst tělesné hmotnosti obyvatel a také cukrovky.

... celozrnný pšeničný chléb má glykemický index 67, a zvyšuje tudíž krevní cukr stejně, ba dokonce o něco více než běžný stolní cukr, jehož glykemický index je 59?

... v průběhu posledních desetiletí se genetický kód pšenice zcela změnil, což se projevilo mimo jiné i na vzhledu? Současná pšenice má tuhé, zakrslé klasy dorůstající do výšky zhruba čtyřiceti centimetrů.

... když ochutnáte původní pšenici, zjistíte, že se od té současné zcela odlišuje? Chutí, vůní, strukturou...



... doktor Borlaug získal za své pokusy s křížením pšenice přezdívku „Otec zelené revoluce“, a dokonce i Nobelovu cenu za mír? Po jeho smrti americký Wall Street Journal na jeho počest napsal: „Borlaug nám lépe než kdokoli jiný ukázal, že příroda se nemůže měřit s lidskou vynalézavostí ve vymezení hranic růstu“.



opakovanými průjmy, ekzémy a celou řadou dalších potíží. Pšenice bez lepku by však nebyla pšenice. Právě lepek, přítomný v bílkovině pšenice, je tím kouzlem, které dokáže z těsta udělat vláchnou a tvárnou hmotu určenou k pečení. Pod pojmem lepek rozumíme dvě hlavní skupiny proteinů či bílkovin: **gliadiny a gluteniny**. Právě gliadiny spouštějí u celiaků a lidí s nesnášenlivostí prudké imunitní reakce. Ovšem nebylo tomu tak vždy. Lepek každého druhu pšenice se liší. Například lepkové proteiny einkornu byly zcela jiné než lepkové proteiny v současné trpasličí pšenici. Genetické zemědělství za posledních padesát let zasáhlo všude, i do změn lepkových genů! Jako příklad uvedme **cílené úpravy genomu D**, který rozhoduje o tom, jak tvárná mouka bude, což je výhodné zejména pro pekárenskou a cukrářskou výrobu. Jenže právě zmíněné genomy D bývají nejčastěji označovány za původce lepku, který způsobil celiakii nebo nesnášenlivost. Za problémy však nemusí být zodpovědný pouze lepek. V geneticky upravené pšenici se liší naprosto všechno, škodit tak může i kterýkoli z jiných, nelepkových proteinů, jichž pšenice obsahuje zhruba 20 %.



Je smutné, že se snaha o co nejvyšší výnosy projevila právě na pšenici – nejvíce konzumované obilnině na světě. Pomineme-li celiaky, pšenice může škodit i zdravému, dosud nepoškozenému organismu. V žádném případě vás nechceme strašit ani nabádat k tomu, abyste pšenici zcela vyloučili ze svého jídelníčku. Je však dobré otevřít oči a podívat se reálným okem na změny, jimiž pšenice za poslední desetiletí prošla. Pozorovat reakce svého těla na konzumaci pšeničných výrobků a nepodléhat reklamní masáži, která nás nutí dopřávat si pšenici a *zdravé* cereální výrobky hned několikrát denně... Detoxikační metoda podle MUDr. Josefa Jonáše může v mnohém pomoci – dokážeme změřit toxická zatížení v organismu, vypátrat zánětlivá ložiska a odhalit problémy, způsobené pšenicí. Můžeme sestavit cílenou detoxikační kúru, která si s touto zátěží dokáže velice dobře poradit. Ale odhodlanost a pevnou vůli v sobě musí probudit a udržet každý sám...

Mgr. Alena Rašková

Zdroje: www.celiak.cz

www.celiakie.cz

Davis W., *Život bez pšenice*. Jota,

Praha 2013

Ilustrační foto: www.shutterstock.com

na přání

Nespoutané detoxikační

Společně s tím, jak se vyvíjí metoda řízené a kontrolované detoxikace, přibývá i jejích příznivců. A spousta otázek, vztahujících se k detoxikaci. „Nováčky“ zajímá nejvíce téma detoxikačních projevů. Není divu. Je to oblast, jíž nelze v koloběhu detoxikace přehlédnout, a zároveň téma, které většině klientů nahání hrůzu. Zbytečně.

Pohádka o toxinech

Představte si, že máte v těle desítky, stovky, tisíce škodlivin. Látek tělu cizích, které jej poškozují svou patologickou energií. Toxiny nejsou žádní hlupáci, ale velice chytrí škůdci, kteří se dokáží skvěle maskovat. Schovávají se hluboko do tkání, opouzdřují se, kumulují a čekají na chvíli, kdy budou moci opět zasáhnout v plné síle. Některé samozřejmě také proudí volně v organismu – ty je snadné odstranit a statný imunitní systém to většinou dokáže zcela bez problémů a sám. Děje se tak v průběhu celého dne – toxiny se odplavují potem, močí, dechem, krví, ... Jenže toxinům se z těla zkrátka nechce. Proč také. Nacházejí tam všechno potřebné pro svůj život a pro své působení. A když se rozhodneme je z organismu vyhnat, brání se, co to jde. Dávají o sobě znát, jakmile se začnou z ložisek a tkání vysávat ven, a dávají o sobě mnohdy znát i v okamžiku, kdy už jim imunitní systém otevírá cestu z těla ven. V takových chvílích mohou přijít **detoxikační projevy**.

Univerzální seznam neexistuje

Škála detoxikačních projevů je opravdu široká. Nelze je však zaškatalizovat, ani uzavřít do ucelených skupin, které by se vztahovaly k jednotlivým zdravotním obtížím. Detoxikační preparáty nejsou antibiotika, jeden preparát se nerovná jedné



„Ruku na srdce: Jak dlouho necháváme své tělo vystavovat atakům toxinů? Jak dlouho přehlížíme všechny varovné signály, které nám dává?

A vůbec nám to nevadí. Zkusme být natolik trpěliví i ve chvíli, kdy se všechna ta špína v nás začne hýbat, aby mohla odejít z těla ven!“



nemoci. Detoxikační kúra musí být v případě jakéhokoli zdravotního problému především komplexní. Vždyť i problém samotný sestává vždy hned z několika příčin a faktorů. Má-li někdo astma, způsobené toxickým zatížením plic, průdušek mozku nebo třeba střev, nemůžeme dopředu stanovit, zda jeho detoxikační projevy budou zahrnovat dočasné zhoršení astmatu, výsev ekzému, krátkodobý kašel nebo třeba nesnesitelnou únavu. V příbalových letácích léků také nikdy nejdeme jen jednu kontraindikaci, ale vždy celý seznam. Na rozdíl od varovných

DETOX projevy

nežádoucích účinků léků jsou však projevy detoxikace naprosto žádoucí, přirozené a nutno také podotknout, že **neškodné!**

Faktem také je, že každý člověk je originál, každý organismus je originál, náš imunitní systém pracuje a reaguje trochu jinak a rozdílné jsou také reakce na změny, které se uvnitř těla odehrávají. Působením preparátů Joalis ke změnám dochází a někdy bývají velice výrazné. Není divu. Za ty měsíce, ba dokonce roky, během nichž sbíráme toxické zátěže, už je organismus člověka doslova **přepnutý na jiný režim**. Jakmile se toxiny začnou uvolňovat a odcházet z těla pryč, je to signál, že imunitní systém se navrátil zpět do své původní, zdravé a nezatížené podoby.

Právě období uvolňování a vylučování toxinů bývá nejčastějším obdobím výskytu detoxikačních projevů. Někdy se objeví během prvních pár dnů detoxikační kúry, jindy třeba až po týdnech nebo měsících – vše záleží na tom, jak rychle imunitní systém zaznamená informace o toxinech a s jakou mírou intenzity je začne zneškodňovat. Detoxikační projevy mohou přijít, a také často přicházejí, již během prvních dnů užívání preparátů – ve chvíli, kdy náš mozek rozpozná informaci, která je v preparátech ukryta.

Jsou lidé, kteří se detoxikačních projevů děsí. Zejména krátkodobé stavy psychické nepohody jsou tím, co klienty odrazuje nejčastěji. A je to škoda. Detoxikace je běh na dlouhou trať a kdo se do ní jednou pustí, měl by vytrvat. Výsledek se i přes všechny možné dočasné překážky dostaví – a bude ohromující. Jestliže nás zaskočí detoxikační projevy, je dobré se zapřít a říct si: „Od rozdělané práce se neodchází“. To je moudro, které platí ve všech oblastech lidského bytí, zdraví nevyjímaje. Ruku na srdce: Jak dlouho necháváme své tělo vystavovat atakům toxinů? Jak dlouho přehlídíme všechny varovné signály, které nám dává? A vůbec nám to nevadí. Zkusme být natolik trpěliví i ve chvíli, kdy se všechna ta špína v nás začne hýbat, aby mohla odejít z těla ven!

Bez projevů není detoxikace?

To je velký mýtus, kvůli němuž jsou klienti mnohdy zklamaní. „Nedostavily se detoxikační projevy, detoxikace nezabírá,“ říkají si. Je však třeba zdůraznit, že detoxikační projevy nemusí člověk vůbec zaznamenat! Cest, jimiž mohou toxiny z těla odcházet, je nespočet. A také průběh jejich cesty je různorodý. Řečeno zjednodušeně:

Někdo si párkrát zakýchá, někdo se chvíli bude mnout spánky na bolestivé hlavě, jinému se mohou ve snu vracet zážitky z dětství a někdo nemusí postřehnout vůbec nic. To však neznamená, že detoxikace nefunguje. Toxiny prostě jen odešly volněji a jinými cestami než u lidí, u nichž jsou projevy citelnější. Zda detoxikace zabrala, odhalí terapeut při pravidelné kontrole. Terapeut také bude schopen klienta o detoxikačních projevech informovat, uklidnit ho a nabídnout mu pomoc, kdykoli bude potřebovat. Ústřední osobou, která postup detoxikace může mapovat nejlépe, je však klient sám. To, jak se cítí, to, jaké vnímá změny, to všechno jsou signály, že se s jeho organismem konečně začíná něco dít. Na závěr mi dovoluť ocitovat část z článku MUDr. Josefa Jonáše s názvem O smyslu a principu (Bio-revue červenec/srpen 2014): „*Pravdou ovšem zůstává, že rozbíjení ložisek je bolestivé a přináší řadu nových neznámých pocitů a problémů. Pouštět se do něho by měl jen člověk schopný pracovat na svém zdraví systematicky, cílevědomě a s dlouhodobou perspektivou.*“ A toho bychom se měli všichni držet – jak terapeuti, tak jejich klienti.

Mgr. Alena Rašková

Ilustrační foto: www.shutterstock.com

Přestože nelze přiřadit přesné detoxikační projevy ke konkrétním potížím, zmiňme alespoň ty nejčastější, tedy takové, které potkaly více než 80 % klientů:

- větší intenzita dosavadních potíží (odezní zpravidla během několika hodin či dnů, není zdraví ohrožující)
- rýma, kašel (intenzita trvání je opět několik hodin až dnů, při silnějším toxickém zatížení však není výjimkou ani několik týdnů)
- zvýšená teplota nebo horečka bez zjevných příčin (odezní zpravidla během několika hodin)
- vyrážka, ekzém (kůže je největším orgánem lidského těla, proto jí odchází obrovské množství toxinů. Tento jev je patrný nejčastěji při detoxikaci dětí)
- podráždění močových cest, tmavě zbarvená moč
- častější nutkání na stolič
- bolesti hlavy, bolesti kloubů
- psychická nepohoda (zejména u potíží s emocionálním základem, u neurologických a u psychosomatických obtíží)
- zvláštní sny (abnormální množství snů, divoké sny, vzpomínkové sny – zaznamenáváme je nejvíce po užívání preparátů Nodegen a Cranium)



**Nemůžete změnit své návyky, aniž změníte své názory a přesvědčení.
Pokud nezměníte své návyky, nemůžete změnit své tělo.**



Změna stravovacích

Obezita sužuje svět. A týká se to i České republiky. Ty tam jsou doby, kdy jsme se řadili ke státům, jejichž životospráva je průměrná. Obezitou u nás trpí přes 1 000 000 lidí. Těch, kteří váží nejmenší o čtvrtinu více, než je jejich ideální hmotnost... V zemích EU je v průměru 6 % obézních mužů a necelých 7 % obézních žen. V České republice trápí obezita asi 18 % mužů a 21–22 % žen. Ve věku od 20 do 65 let trpí nadváhou nebo obezitou asi 66 % mužů a 54 % žen.

České obžerství

V dnešní době nedostatkem potravy rozhodně netrpíme. Naopak jí máme nadbytek. Navíc preferujeme nadměrnou konzumaci energeticky bohatých potravin – již dlouhou řádku let je toto hobby považováno za jakési synonymum „blahoby-

tu.“ Pokrmu, které konzumovali naši předkové před osmdesáti lety, byly mnohem jednodušší. Z hlediska složení je největším rozdílem mezi jídelníčkem našich prapředků a jídelníčkem naším přítomnost vyššího množství vlákniny. Častěji se používala žitná a ječná mouka, oves a pohanka. Pokrmu z bílé mouky byly konzumovány výjimečně – při slavnostnějších příležitostech. Maso se na stole objevovalo jednou týdně, zato luštěniny, zelenina a brambory se konzumovaly denně. Tehdejší jídla byla prostá, ale v jednoduchosti se přece skrývá krása. A v tomto případě také síla. Taková jídla totiž více a na delší dobu zasýtila. V dnešní době jsme přešli na konzumaci energetických bomb (uzeniny, smažená jídla, cukrářské výrobky, majonézy, slazené nápoje apod.). **Konzumujeme tedy v průměru**

o 25–30 % více energie, než kolik jí dokážeme vydat.

Mnoho lidí se vymlouvá na genetiku. Záměrně píší „vymlouvá“. Nelze popřít, že genetika hraje u rozvoje obezity svou roli. Ale máme-li v genech zapsán sklon k obezitě, nemusíme být nutně obézní! Stačí těmto rizikům přizpůsobit stravovací zvyklosti, pohybovou aktivitu a celkový životní styl. Při ukládání nadbytečných kilogramů nesmíme dát genům šanci, nebo je dokonce zneužít jako výmluvu.

Ani hladovka se nevyplácí

Ve všech oblastech lidského života by měla vládnout harmonie. Ustrnutí v extrému s sebou nikdy nepřináší nic dobrého. Stravování nevyjímá. Proč jsou dlouhodobé hladovky na škodu? V průběhu dlouhodobějšího hladovění se velmi rychle za-

činá snižovat výkonnost imunitního systému, a to i u úplně zdravého organismu. Svalová hmota začne atrofovat, klesá hladina vitaminů a minerálních látek v těle. Organismus začne trpět nedostatkem hořčíku, draslíku a železa. Optimální denní příjem vápníku pro dospělého jedince je 1 000 miligramů. Draslík zase aktivuje řadu enzymů, které urychlují spalování tuků, a stimuluje činnost ledvin, které odstraňují z organismu toxické látky. Protože je při hladovce organismus celkově překyselen, tělo pak více vylučuje vápník a urychluje se nejen rozvoj osteoporózy. Stoupá také hladina kyseliny močové v krvi. Správná není ani představa, že dlouhodobá hladovka pročišťuje organismus. Během hladovky se zásadně mění metabolismus.

Zaručené diety – ano, či ne?

Dodržování, přesněji doporučování redukčních diet je jedna z hlavních posedlostí našeho věku. Zdá se to tak jednoduché. Prostě stačí nějaký čas jíst jen zeleninu, pít koktejly, nebo vůbec nejíst a nadbytečná kila jsou pryč. Krátkodobě to skutečně může fungovat – rychlé a zaručené zhubnutí bez námahy a vlastního přičinění. Máme to prezentováno ještě s úsměvem nebo milým slovem mediálně známých tváří a... Nekup to!

Pravděpodobnost, že se takto rychle ztracené tukové polštáře zase také rychle vrátí zpátky, je téměř stoprocentní. Častější „hubnutí“ a opětovné přibírání – známý **jo-jo efekt** – navíc zatěžuje srdce. Při

vše musí zohledněno věkem, životním stylem a zdravotním stavem člověka.

- **Bílkoviny** – jsou nezbytné nejenom pro růst, ale i pro nepřetržité obnovování buněk, pro tvorbu protilátek a podílí se mimo jiné i na tvorbě některých hormonů. Rozhodující vliv na využití aminokyselin (základní stavební kameny bílkovin) má vzájemný poměr mezi příjmem bílkovin rostlinného a živočišného původu. Pokud zajistíme dostatečný přísun obou těchto druhů bílkovin, dokáží se navzájem vhodně doplňovat a jejich biologická hodnota je vyšší než hodnota bílkovin přijímaných odděleně.
- **Sacharidy** – tvoří největší podíl energie přijímané potravou, a to obvykle 60 %. Jsou nejdůležitějším zdrojem rychle využitelné energie. Lidský organismus může k přeměně v energii využívat pouze glukózu. Část glukózy se energeticky zužije v mozku, v nervovém systému a ve svazech. Další část se mění na glykogen a hromadí se v játrech a ve svazech. Přebytek energie se mění na tuk a ukládá se v těle jako energetická zásoba. Když se tukové zásoby přemění zpět na glukózu, a ta se energeticky spotřebuje, nastává úbytek tělesné hmotnosti, dochází k hubnutí. Po požití jednoduchých cukrů dochází k poměrně velkým výkyvům hladiny cukru v krvi, je mobilizován inzulín, který může vyvolat její pokles. Po požití složených cukrů (škrob, vláknina) stoupá koncentrace glukózy v krvi pomaleji, a tudíž se sekrece inzulínu zvyšuje jen zvolna.

chází. **Můžeme jíst jen to „nejzdravější jídlo“, ale když se jim přejíme, ztloustneme i po něm.** Když jíme, aniž máme hlad, ale jen „chuť“, je to také přejídání.

Naučte se poznat svůj signál sytosti a přestaňte jíst, když se (ještě) cítíte příjemně, a ne až tehdy, když jste „plní“ a již nemůžete.

Stres je častou příčinou přibývání na váze

Stres, nervozita a strach mají vliv na vylučování hormonu nadledvinek, který signalizuje nebezpečí a zvýšenou potřebu energie. V krvi koluje nadbytek tuku a cukru, což upozorní další žlázu – podvěsek mozkový. Díky tomu tělo sníží spotřebu energie – začne spalovat méně potravy a látková výměna je utlumena. Při déle-trvajícím stresu vzniká nepříjemná situace, kdy přebytek cukru v krvi je rychle odbourán, což vyvolává pocity hladu. Ve skutečnosti má tělo ještě energie dostatek, tudíž příjem potravy nepotřebuje. Následkem je falešný hlad, příjem nepotřebného jídla a nadváha.

Mysleme na děti!

Nezapomeňme, že již v dětství se rozhoduje o stravovacích a pohybových návycích, které mohou rozhodnout o hmotnosti člověka v dospělosti. V období časného dětství dochází k rychlému dělení všech buněk a nadbytek přiváděné potravy může způsobit zmnožení tukové tkáně. Rozhoduje se o počtu tukových buněk pro celý život.

návyků se vyplatí

periodicky se opakujících výkyvech tělesné hmotnosti se snižuje množství obranných látek v organismu o plnou třetinu. Tukové buňky nelze vyhladovět a zničit, jsou stále připravené, čekají jenom na svou příležitost, aby se mohly zvětšovat a množit. Lidský organismus se nižšímu příjmu energie přizpůsobí a metabolismus se zpomaluje. Aby byl organismus ochoten začít se zbavovat tukových rezerv, pak mu nesmíme navozovat pocit nedostatku.

Jak a co tedy správně jíst?

Zdravému lidskému organismu nejlépe vyhovuje normální tělesná hmotnost, která je výsledkem správného poměru mezi přijatým množstvím jednotlivých hlavních živin (tuky, bílkoviny, cukry). Základním úkolem správné harmonické výživy je zajistit optimální přívod energie, živin a vody. To

- **Tuky** – dodávají tělu dvakrát více energie než bílkoviny nebo sacharidy a jsou zdrojem koncentrované energie. Téměř dvě třetiny z naší spotřeby tuků představují skryté tuky (tučná masa, mnoho mléčných výrobků, majonézy, smažená jídla). Tuky jsou samozřejmou součástí vyvážené výživy a ze stravy je nelze vyloučit ani při snižování tělesné hmotnosti.

Jez do polosyta, pij do polopíta

Naše tělo disponuje mechanismem, který usiluje o udržení normální tělesné hmotnosti. Rozsah působení tohoto mechanismu je však omezený. Plně se může uplatnit jen tehdy, když mu v tom aktivně napomáháme správnou životosprávou. Mějte na paměti, že když se přejíte, je nadbytečná energie vždy určena jen pro ukládání do tukových buněk. Vůbec nezáleží na tom, z čeho po-

Otlý člověk může zhubnout, a tak může dosáhnout poklesu objemu tukových buněk. Počet těchto buněk se však již v průběhu života nemění, nesníží se jejich počet. Tukové buňky stále jen „čekají“ na svoji příležitost.

Každý z nás by měl dělat vše pro to, aby tukovým buňkám žádnou příležitost nedal. Nemusíme držet žádné drastické diety, ani trávit svůj volný čas v posilovně a do úmoru dřít. Mnohdy stačí změnit své stravovací návyky a více využívat své dolní končetiny. „10 000 kroků denně“ není pouze ledabylý slogan obuvnického průmyslu.

Majka Vlachová, DiS.

Použitá literatura:

MUDr. Petr Horan –

Štíhlá linie, zdravé srdce

Ilustrační foto: www.shutterstock.com

Přesněji řečeno bez realizace jakékoliv metody, jakéhokoliv popisu ztrácí i sebelepší návod na ceně. Smysl paměťové metody nemůže být ani pochopen, zvláště týká-li se našeho vlastního mozku a myšlení.

Metoda paměťových míst podruhé aneb

Bez realizace metody je návod bezcenný

Jedinou cestou zůstává hluboké ponoření se do návodu cestou realizace, kdy na začátku stojí pevné rozhodnutí na základě tušení smyslu vykonávaného. Skutečný účinek u všech takových metod lze ovšem většinou pochopit až posléze, když byla metoda vlastním mozkem důkladně vstřebána a když se „kouzlo“ stalo pevnou součástí lidské mysli.

Je pondělí 21. července 2014 večer a právě jsem zahájil svůj praktický výklad o paměťové metodě míst na Letní škole v Jeseňáku. Přiznávám, že jsem tuto přednášku načasoval úmyslně tak, aby předcházela psaní tohoto článku. To proto, aby ještě další myšlenky a postřehy od posluchačů mohly tento článek doplnit a obohatit, vždyť toto téma přednáším takto veřejně poprvé. Tuto mnemotechniku používám sám zhruba tři roky, ale sestavit pro posluchače a účastníka takovou metodiku postupu výkladu, která jasně a srozumitelně vysvětluje podstatu věci, je záležitostí zcela jinou a ve skutečnosti se tříbí a krystalizuje až s dalšími opakováními.

Snahou tohoto článku je hlouběji popsat a rozvinout paměťovou techniku, která již byla načrtnuta v minulém čísle bulletinu, proto vám doporučuji si jej znovu přečíst. Používáním této metody totiž každý posluchač, který do ní vstoupil, narazí na ce-

lou řadu otázek, na něž bude hledat odpovědi. Tyto otázky však již byly zodpovězeny starověkými mudrci, prokazatelně pak těmi řeckými, neboť Aristoteles tyto návody, postřehy a poznámky uvádí ve svém díle *De memoria*. Jeho komentáře však mohou být plně pochopeny až v ten moment, kdy žák začne metodu opravdu používat.

Vraťme se na Letní školu. Vyzývám posluchače i své dvě dcery, ať se pohodlně usadí, vezmou si čisté papír, napíší si na něj čísla od jedné do třiceti, pak se uvolní a myšlenkami se přenesou na svou známou, mnohokrát opakovanou cestu (třeba z domova do práce). Vybízím je, ať postupují od začátku cesty a zapisují na papír známá a zřejmá místa, která se jim v mysli postupně vybaví.

V sálu zavládlo na deset minut ticho... Vymýšlím si spontánně dvacet náhodných jiných slov, která zapisují na papír:

1 kolec, 2 penál, 3 uši, 4 fixa, 5 slon, 6 pravítko, 7 počítač, 8 tatínek, 9 tráva, 10 zelená, 11 medvěd, 12 traktor, 13 víno, 14 baterka, 15 obličej, 16 bouřka, 17 okno, 18 kapka, 19 Joalis, 20 bobky

A nyní může každý z posluchačů použít své zápisky. Budou sloužit jako „paměťové háčky“. Můžu se tedy fyzicky dívat do seznamu, a jak budu číst výše vytvořený se-

znam, budu si umisťovat, doslova navazovat, spojovat, předměty ze seznamu na pevná paměťová místa. Nejlepší bude, když budeme cítit a vizualizovat si, jak se zapamatovávaný předmět fyzicky dotýká předmětu na paměťovém místě. Ještě lepší je doslova přivázat třeba červenou šňůrou, drátem nebo nití zapamatovávaný předmět k paměťovému místu. Vždyť italsky zapamatovat si se řekne: *ricordare*. Doslova spojit a znovu spojit šňůrou, provazem. A anglické *record* (nahrát, zaznamenat) vypovídá o tom samém fenoménu.

Nebudeme se bránit paradoxním, směšným, bizarním i třeba mírně „neslušným“ představám, neboť právě tato vzrušující emoce, která polechtá, je tím modulujícím činidlem, které způsobí, že si vše bezpečně zapamatujeme. Anglicky učít se z paměti – *learn by heart* – doslova znamená učít se srdcem...

Tak tedy použiju-li svůj seznam z minulého čísla bulletinu – prvních dvacet míst z něho, můžeme postupovat třeba takto:

Pomalou čtu jednotlivý předmět ze seznamu, před každým dalším udělám asi patnáct vteřin pauzu:

- modrá branka domu (1) ... zvedám kolec a připevňuju ho na branku drátem
- L vzrostlá lípa na parčíku před domem (2)... omotávat zvětšený žlutý penál, co

jsem nosil do školy, zeleným provázkem a lezu do koruny stromu,... tam ho přivazuju

- L houpačky (3)... houpačka „lodička“ má na bocích narostlé uši a poslouchá, co si zamilovaní na houpačce šeptají
- P dvůr sousedů s pumpou (4)... tlustou červenou fixou kreslím růže na tělo pumpy
- P dům pana Klouda a jeho sbírka kamenů (5)... těžký růžový slon se prošel ve sbírce kamenů! Jak ta sbírka potom asi vypadala!
- L Znakčák zákaz vjezdu – jednosměrná ulice (6)... dlouhým školním pravítkem měřím, jaký je průměr značky... odhadem 45 cm?
- L teplárenský výměník horké vody (7)... nainstalovaný počítač řídí dodávky teplé vody do domků, pomaluju ho modrými vlnkami, aby nevypadal tak neosobně
- L domácí hvězdárna, kterou pomáhal stavět můj děda (8)... můj tatínek s mým dědečkem stavějí hvězdárnu. Drží v ruce zednickou lžici i kladívko a pokládají další šár cihel...
- L Hadačova opravná fiatů (9)... pan Hadač si zakouří trávu pokaždé, než jde spravovat auto ... před vjezdem do garáže má ovšem zatravnovací dlaždice, kde je taky vyrostlá tráva
- P Servis antén a pan Martínek (10)... pan Martínek natřel satelitní anténu zelenou barvou, aby byla lépe maskovaná. Než vylezl na střechu, posílil se zelenou
- L prodejna instalaterských potřeb (11)... medvěd hledal práci, tak ho zaměstnali jako vedoucího prodejny. Od té doby už zde nebyly žádné krádeže...
- světelná křižovatka na Volyňské (12)... na křižovatku přijel traktor John Deere a mocně zatroubil ...
- P bývalá samoobsluha potravin (13)... dělám si shake 50 % mléka a 50 % červeného krabicevého vína ... ne děkuji ... jsou i lepší míchané nápoje
- L Coop s posuvnými dveřmi a nákupním... košíkem (14)... zloděj se vloupal do Coopu s baterkou (kterou jsme měli před 30 lety doma). Holt nemají medvěda...
- P autoškola s motorkou (15)... než usednu na motorku, pomaluju si obličej jako indián, aby měli účastníci silničního provozu zdravý respekt
- L textil second hand (16)... byla bouřka, uhasil blesk do second handu, takže všechny hadry vylítly do vzduchu a letěly
- L prodejna dílenského nářadí (17)... oknem koukám do prodejny dílenského nářadí, aby to nebyla nuda, tak kreslím bílou barvou na okno ikonky kladívek, hřebíků, pilek, kleští, pilníků, vrtaček...
- P Svazarm s klubovnami, kam jsem chodil na vodáka (18)... vodácký instruktor

v kápi ukazuje velkou ...ale opravdu **VELKOU KAPKU**, jež tvoří základ řeky...

- L autobazar (19)... přípravy **Joalis** lze dokonce léčit i nemocná auta. Když „kvetou“ plechy, je třeba postupovat jako při ekzému...ne.. I'm again kidding
- P vojenská posádka, kde jsem poprvé jako malý chlapec seděl v tanku (20)... tank není žádný stroj, chová se někdy jako velký zajíc, který za sebou nechává **bobky**...horší varianta je, když **bobky** vycházejí i z hlavně tanku..

Důležitá je první asociace, ta spontánní, často nereálná a nesmyslná myšlenka. A dále pak kontaktní spojení zapamatovaného s pamětovými místy.

Nyní vybízím mladší dceru Anežku ke zopakování seznamu zapamatovaných slov, a to odpředu dozadu:

kolec, penál, uši, fixa, slon, pravítko, počítač, tatínek, tráva, ... zelená, medvěd, traktor, víno, baterka, obličej, bouřka, okno, kapka, Joalis, bobky

Před slovem zelená se Anežka na chvíli zarazí, ale pak nachází nit a pokračuje a dokončuje seznam. Bingo!

Vyzývám svou starší dceru Mařenku k vyjmenování seznamu odzadu dopředu:

bobky, Joalis, kapka, okno, bouřka, obličej, baterka, víno, traktor, medvěd, zelená, tráva, tatínek, počítač, pravítko, slon, fixa, uši, penál, kolec

Výborné! Proč nás tohle nenaučili ve škole?

Ptám se náhodné posluchačky v sále, sedící v první řadě. Bezchybně vyjmenovává seznam bez jediného zaváhání.

Předpokladem dalšího používání této metody je naučit se seznam míst, který už

vám to nemožné? Kdo nevyzkouší, ten neuvěří...

Mnozí velcí mužové světových dějin, filozofové, mudrci i králové tuto techniku ve svém životě používali neustále. Tak třeba: Sokratés, Platón, Aristoteles, Alexandr Veliký, Makedonský, Ptolemaios I Sótér, Cicero, Seneka starší, sv. Augustin, Avicenna, Giordano Bruno...

Dostávám otázku z publika:

„Je nutné si vytvořený seznam očíslovat?“

Odpověď:

„Ne, to není nutné, ale je to daleko lepší, protože náš mozek se už v dětství naučil pracovat s čísly a napomůže nám to v jistotě, že je seznam stále kompletní a nic jsme z nepozornosti nepřeskočili. A navíc umožňuje zopakovat zpětně, jaký předmět je na pátém místě, jaký na jedenáctém. Spojení čísel a obrazů a jejich zpětné vyvolání vytváří obrovskou paměťovou jistotu.“

Tato technika je též základním nástrojem, jak si zlepšit paměť vůbec. Jejím používáním se totiž začnou tvořit nové neuronové spoje mezi pravou a levou hemisférou, čímž dostáváme „nový mozek“, který je náhle schopen reprodukovat věci dávno zasunuté do podvědomí, třeba z dětství. Metoda je rovněž vynikající hlubinnou autoterapií. Spontánní první asociace nás totiž často napadají v souvislosti s nepříjemnými věcmi, anebo s člověkem, který nám třeba v minulosti ublížil. Vyhybat se takovým obrazům jde proti smyslu metody a vytváří mentální bloky, které způsobují, že si nelze na zapamatovávaný předmět vzpomenout. Pokud tedy jakékoliv místo, osobu či událost bez problémů a spontánně zařazujeme do vnitřního světa paměťových destiček, pak se vnitřní myšlenkový svět uzdravuje a srdce do sebe s láskou přijímá všeobklopující realitu vnějšího světa.

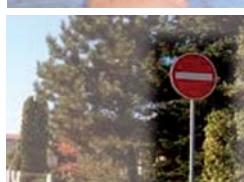
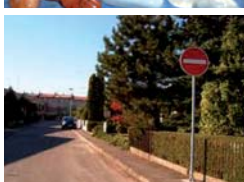
Seznam paměťových míst lze do značné míry prodlužovat. Už se seznamem do padesáti míst lze vytvářet velická „kouzla“. Většinu z vás postačí seznam sta míst. Na cestě ze Šumavy do Prahy, do sídla firmy ECC, jsem takových míst „vynašel“ 400, a to jen se zavřenýma očima, aniž bych si tuto trasu autem cíleně projel. Mnozí ze starověkých učenců měli seznam jistě daleko širší. O Senecovi starším se uvádí, že byl schopen zapamatovat si a reprodukovat seznam 2000 pojmů, a to jen na základě této metody.

Paměťová místa je důležité dobře vybrat a upravit si v mysli

Pracujme například s prvními dvaceti paměťovými místy a jejich obrazy z minulého bulletinu. Prohlédněme si je a v mysli



jsme jednou vytvořili, nazpaměť. Tato šňůra míst, navlečených jako perly na náhrdelníku, bude navždy naším mocným paměťovým nástrojem. Na stejná paměťová místa lze navíc navázat nepřeborné množství dalších informací a obrazů, když se v mysli na známá místa vracíme. Ba dokonce čím více se paměťová místa používají, tím více získávají na ceně a zapamatování se stává snazším a snazším. Zdá se



je zkusme poopravit, vyretušovat, pohrát si s nimi. Třeba takto:

1 důležitá je modrá branka, v myslí ji zvětšíme a zaměříme na ni pozornost

2 dobré

3 houpačka příliš tmavá, na houpačku je lepší se podívat zepředu nebo částečně zepředu, je nutné obraz zesvětlit – Aristoteles radil postavit na takové místo zapálenou louč a představu osvětlit

4 dobré

5 lepší je vybrat si jen jeden z kamenů, v představě je příliš obrázků

6 značku je dobré zvětšit a trochu osvětlit

7 dobré

8 ze dvou představ je lepší vybrat tu letní – dobré

9 dobré

10 vybereme z obrázku jen satelity a zaměříme na ně pozornost

11 vybereme z obrázku jen umyvadlo (třeba)

12 dobré

13 dobré: buď mléko, nebo chléb

14 příliš mnoho předmětů a podrobností – vyměníme například za nákupní vozík

15 dobré

16 příliš mnoho předmětů – vybereme třeba tričko

17 příliš mnoho předmětů – vybereme třeba hrábě

18 v klubovně můžeme dodělat (domyslet) vedoucího oddílu

19 dobré ... nezakazujeme si žádné obrazy, vždyť se pohybujeme ve snové krajině. Naopak obrazy, které mají mírně lechtivý nádech, jsou ty, které se velice dobře a snadno zapamatovávají

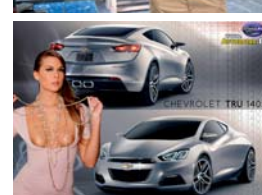
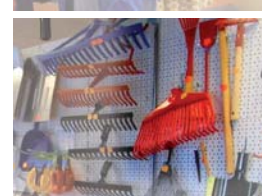
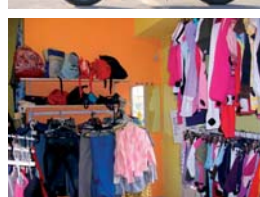
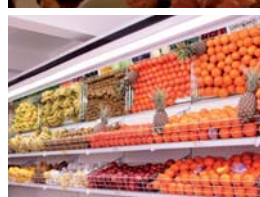
20 dobré

Sami vidíte, že mysl je veliký čaroděj. Stejně tak jako grafický program dokáže upravit vlastní mentální představy třeba už tím, že je osvětlíme zapálenou loučí. I když vám to možná zpočátku nepůjde, po čase zjistíte, že to až tak složité není.

Předtím, než se půjdeme něco podstatného učit, je často nesrovnatelně lepší naučit se používat kvalitní instrument – paměťovou metodu, která nám daleko lépe, rychleji a navíc s trvalým efektem umožní vstřebat nové zážitky a informace. A bonus na závěr? Učení se pak stane zábavou...

Text a foto:

Ing. Vladimír Jelinek



Za oslabenou imunitu dětského organismu může nedostatek svobody

Nastoupilo vaše dítě do školy a hned se začalo potýkat s mnohými respiračními onemocněními, které předtím nemělo? Asi to budete dávat za vinu novému kolektivu, složenému ze samých posmrkávajících dětí. Myslíte si, že stačí počkat, až si imunitní systém na nové prostředí zvykne a vytvoří si protilátky? Ale co když je to všechno trochu jinak?

Stačí si představit situaci, ve které se dítě nachází. Od prvních krůčků ho učíme relativní svobodě. Učíme ho, že si na všechno musí přijít samo, učíme ho objevovat a zkoumat. Najednou však dospěje do školního věku a nastoupí do první třídy, kde ho posadí do lavice, donutí ho mlčet a jen slepě poslouchat, co učitel řekne. Často už ve druhé třídě nevidáme zvědavé tváře, ale apatické bytosti s úmyslem si vyučovací hodiny tzv. „odsedět“.

Největším problémem českého školství je současný vzdělávací systém, založený na kontrole. Vychází z toho, že dítě je neposlušné a je potřeba ho zkrotit, vycepat, dát jeho životu řád. Ovšem tato náhlá a pro dítě stresová situace může mít dva negativní následky; **vzrůstající agresivitu a sníženou obranyschopnost organismu.**

Agresivita vyplývá ze stavu velké nespokojenosti a potlačovaného vzteku. Ne nadarmo se říká, že nejlepší obranou je útok. Po vzrůstajícím agresivním chování u malého dítěte, které je většinou přičítáno nevychovanosti a nevladatelnosti ze strany rodičů, přichází druhá fáze, v níž je většina dětí zlomena. Stávají se lhostejnými bytostmi, a to je stav, který mnohdy přetrvává až do dospělosti. Vykonávají pak práci, v níž nevidí žádný hlubší smysl, jsou zaměstnání někde, kde je to nebaví, nedokáží říct „NE“... Tito lidé pak ve stejném duchu vychovávají také své děti. **Je to neko-nečný kolotoč.**

Jak je vidět, nástup do školy znamená pro dítě velkou **emocionální zátěž**. Nejen že se najednou nachází v naprosto jiném prostředí, tolik odlišném od toho domácího, ale navíc mu nastává dlouhé období rozkazů a pevného režimu. Dětský organismus se musí potýkat s mnohými zátěžovými situacemi a navíc ještě odrážet toxiny z vnějšího prostředí. To vše působí na ještě ne plně vyvinutý imunitní systém. **Smutek**, který dítě cítí, navíc oslabuje orgánový okruh plic. Ten je emocionálně zatížen

a otevírá cestu dalším toxinům (opouzdřeným emocím, mikrobiálním ložiskům, emocionálním toxinům, stresovým zátěžím, zá-
těžím organickými, anorganickými i metabolickými toxiny, střev-
ním toxinům a chronickým infekcím).

Hromadění všech těchto toxinů a patologické energie se promítá do fyzického stavu dítěte. Nejčastějšími projevy oslabení bývají právě **respirační potíže**. A tím se opět dostáváme k problému s oslabenou imunitou po nástupu školy....

Mgr. Veronika Čapková
Ilustrační foto:
www.samphotostock.cz



Chraňte své zvíře

Léto je téměř za námi a v našich myslích zůstaly vzpomínky na dovolenou. Blíží se podzim. Ten máme většinou spojený s povinnostmi, které jsme přes léto odkládali. Na podzim také více než kdy jindy vyjde najevo, jak jsme se o sebe od jara starali. Podzim se často podepisuje na našem zdravotním stavu. Nejinak je tomu u zvířat.

před prochlazením

Jak podpořit lidskou imunitu, dobře víme. Ale jak je to s přítelem člověka? Ten se vlivem pevného soužití s námi dostal z pozice přítele do pozice partnera. Tím, že s námi sdílí domov, sdílí i naše emoce, pocity a v neposlední řadě také zdravotní problémy. Existuje určitá pravděpodobnost, že onemocněním, jímž trpíme my, může onemocnět i náš pes. Záměrem tohoto článku není věnovat se civilizačním chorobám, ale vyzdvihnout několik užitečných tipů, jak posílit imunitu našeho zvířete.

Jak na to:

- Samozřejměstí je správné **složení krmiva**. To by mělo obsahovat jak vitaminy, tak minerální látky. Strava by měla být pestrá a vyvážená. Březí fena bude mít zcela jistě jiné složení krmení než aktivní pes, se kterým chodíme do agility klubu. Připravujeme-li krmení doma, což je ta nejlepší varianta, můžeme do něj zakomponovat látky podporující imunitu zvířete.
- Vhodný je olej z **ostropestřce mariánského** – (podpora detoxikace jater), **propolis**, **echinaceové kapky**, **arganový olej** (na kůži), olej z pšeničných klíčků, který má příznivý vliv na látkovou výměnu.
- Dále je vhodné využívat **byliny**, které jsme si přes léto nasušili. Kopřivu, smetanku lékařskou (listy), čekanku, jitrocel kopinatý, mléč. V menší míře i kedlubnové listy, zeli nebo vojtěšku.

Nezanedbatelnou službu k podpoře dýchacího ústrojí slouží veterinární preparát **AniSpir**. Můžeme ho nasadit jak preventivně v tomto nadcházejícím období, tak i během příznaků nachlazení (výtoky z nosu, kašel, zahlněnost). Pro podporu urologického ústrojí je vhodný preparát **AniUrin**. Oba, jak jistě víte, jsou jak pro kočky, tak pro psy. **AniUrin** je vhodný zvláště pro psy, kteří jsou náchylní k zánětům močových cest (například jezevčáci, yorkshirský teriér...). Samozřejměstí je dbát na to, aby psi neprochladli, a tomu uzpůsobit délku venčení, procházek a celkového fyzického zatížení.

Obleček pro krásu? Kdepak!

Zvolit vhodný obleček pro psa se může jevit jako zbytečnost, jako pouhý módní výstřelek. Ovšem není to tak docela pravda. Zejména nízká plemena jsou obecně náchylnější k prochlazení. Přeshlechtění psi zase častěji trpívají vzácnějšími a závažnějšími chorobami a poruchami. Pro všechna tato plemena by výše zmiňované preparáty byly jistě vhodným doplňkem stravy, sloužícím k účelné prevenci. A jak všichni dobře víme: Správná prevence je půl zdraví!

Pavla Machálková

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz



Co si dáme jako dárek?

Začíná nový školní rok a společně s ním přichází na řadu i naše milá tradice. Joalis Animal si pro vás po roce opět přichystal malý dárek.

Během prázdnin jsme rozšířili informace na našem webu joalisanimal.eu. Pro chovatelé psů a koček byly do sekce **Vzdělávání** dodány informace o krmení psů a koček. Jaká krmiva jsou vhodná a na co si dát pozor? Tuto sekci budeme i nadále rozšiřovat. Proč jsme se tak rozhodli? Máme rádi zvířata a jejich páníčky. A věříme, že oni zase nás. Proto vznikly i tyto stránky, které mají sloužit nejen k rozšiřování vědomostních obzorů a inspiraci, ale také ke vzájemné konzultaci a diskuzi. Další sekci, která přibyla ve **Vzdělávání**, je i část týkající se **detoxikace** ve veterině. Vznikla za spolupráce Ing. Jelínka a paní MVDr. J. Bilíkové.

Byli jsme na Áčkofestu

V sobotu 28.6 se konala v krásném prostředí Střeleckého ostrova v Praze akce s názvem Áčkofest. Tento rodinný festival vycházel z předchozích ročníků Dne pro rodinu pořádaných A centrem. Firma Joalis se rozhodla podpořit tento úžasný projekt a stala se hlavním partnerem celé akce.



Sobotní den začal ospalým, zamračeným ránem a dlouho to nevypadalo, že by se na stavu počasí mělo něco změnit. Slunce se však nakonec umoudřilo a rozhodlo se udělat rodinám i pořadatelům radost. Měli jsme před sebou parný den. Většina z nás s takovým horkem nepočítala (vydržet na přímém slunci byl úkol přímo nadlidský), dětem to však nijak nevadilo a vyřešily to jak jinak než spontánně – svlékly si trička a zchladily se ve Vltavě. Ovšem (nejen) díky tomu dorazili návštěvníci opravdu v hojném počtu. Byla by také škoda přijít o tak skvělé odpoledne, které bylo určeno nejen rodinám. V rámci programu

mě zaujala hlavně rukodělná dílna, společné masáže, cvičení tai-chi a malování na dětské obličejy (o tuhle zábavu byl takový zájem, že se si slečna, ač velmi zručná, musela každou chvíli procvičovat ruku). K večeru bylo už na čase dát děti spát a užít si koncertu Lenky Dusilové, Moniky Načevy a mnohých dalších.

Náš stánek ovšem i v tak tvrdé konkurenci nezahálel. Jsme rádi, že jsme se tu mohli potkat nejen s mnohými známými i neznámými tvářemi z řad našich příznivců, ale i s lidmi, kteří nemají s alternativní medicínou ještě žádné

zkušenosti a chtějí se něčemu novému z této oblasti přiučit.

Děkujeme za milá setkání i za pochvalné připomínky, které obzvláště s radostí vítáme. Jsme vděční, že jsme mohli podpořit A centrum, které výtěžek z benefice použije ke stěhování do větších prostor, jenž zajistí maminkám i jejich dětem větší komfort.

A za rok snad zase na shledanou. 

Mgr. Veronika Čapková
Foto: www.ackofest.cz



Vzdělávání bude na našem webu doplňováno podle toho, jak se bude vyvíjet veterinární sekce Joalis. Ohledně připravovaných seminářů a jejich rozdělení jsme vás již informovali, sledujte proto i nadále naše webové stránky www.joalisanimal.eu.

Grafická úprava se trochu zjemnila, barevně vykristalizovala a rohy zakulatily. Ono je vůbec někdy dobré nemít ostré nejen lokty. 😊

Krásný závěr léta i začátek podzimu přeje 
Pavla Machálková

Když se z imunity stane nepřítel

Když jsem před rokem přišla do ordinace MUDr. Jonáše, byla jsem zoufalá. Krátce po překonání jakékoli stresové situace mi naskočí horečka. Má střeva ráda stávkují, tudíž se pravidelně ocitám na kolotoči křečí a průjmů. Po pozření obyčejného rohlíku mám břicho jako balon a jakmile jen zavádím o nachlazeného člověka, během pár dnů sotva popadám dech a kašel mi trhá plíce. „Vy nemáte žádnou akutní infekci. Vy jste nervák, neumíte ovládat emoce a nechala jste to dojít tak daleko, že jste si pořídila autoimunitu“, řekl mi tenkrát MUDr. Jonáš...

Autoimunita je obrovský problém současnosti. Oficiální statistiky hovoří o tom, že autoimunitní choroby postihují 5–7% celosvětové populace, dá se však předpokládat, že reálná čísla jsou daleko, daleko vyšší. Autoimunita má totiž jednu vlastnost: je záludná, a tím pádem jen velice obtížně identifikovatelná. Dokáže se projevovat na tolika rozličných místech, vyvolávat tak rozličné potíže, od nadýmání po závažné neurologické poruchy, a stává se tak dobře utajovaným zločincem našeho zdraví.

O tom, co je imunita, podrobně pojednává MUDr. Josef Jonáš ve svém úvodním článku. Stav autoimunity nastává v okamžiku, kdy imunitní systém začne likvidovat sám sebe, resp. tkáň, v nichž mohou být sice uloženy toxiny, ovšem imunitní systém namíří svůj obranný mechanismus proti všemu – včetně toho dobrého a potřebného. Obrátí svou aktivitu proti zdravým buňkám, zdravým tkáním, zdravým orgánům. Řečeno do-

konale laicky: začne páchat sebevraždu. Likvidovat sám sebe může imunitní systém hned několika způsoby. Kromě namíření aktivity na vlastní buňky a tkáň se může jednat také o:

- příliš usilovné a silné reakce imunitního systému
- důsledek porušené funkce imunitního systému: organismus má problém rozlišit, které jsou mu vlastní a které cizí

Reakce, nebo agrese? Pozor na rozdíly!

Mnoho lidí žije v domněnku, že za autoimunitu se dá považovat jakýkoli stav, během něhož imunitní systém ničí vlastní buňky. To je však velký omyl. Abychom přežili a mohli žít, náš imunitní systém musí soustavně likvidovat a odstraňovat buňky, které jsou sice naše, ale ve zdravém těle nemají co dělat: jedná se zejména o nádorové buňky, buňky staré či jakkoli poškozené. Tomuto stavu říkáme „autoreaktivita“ a je bez diskuze žádaný. Jedná se totiž o schopnost rozpoznávat

Víte, že...

- ... autoimunitní choroby jsou zejména nebezpečné pro těhotné ženy? Veškeré protilátky se totiž přenášejí z matky přímo na plod. Přitom právě ženy v reprodukčním věku jsou k rozvoji autoimunitních chorob nejvíce náchylné.
- ... autoimunitní choroby postihují častěji ženy než muže? Na vině jsou zejména hormonální změny, způsobené nejčastěji menstruací, užíváním hormonální antikoncepce, umělým oplodněním, ...
- ... autoimunita jako taková není dědičná? Dědičnost nikdy nebyla 100% prokázána. Svědčí o tom mimo jiné i průzkumy dělané na jednovaječných dvojčatech. Výskyt shodných autoimunitních onemocnění se u nich pohyboval v rozmezí mezi 20–50 %. Stoprocentní tedy nebyl. Je však více než pravděpodobné, že pokud se v rodině autoimunita objeví, budou k jejímu rozvoji mít potomci daleko vyšší předpoklad než potomci z rodin, kde se žádná autoimunitní choroba nevyskytuje.



struktury vlastního těla a také vytvářet protilátky. Něco jiného je tzv. „autoagresivita“. Zde se jedná o závažný patologický stav, způsobený autoimunitou. Ta nutí imunitní systém k tomu, aby v těle vytvářel rozsáhlý a poškozuující zánět, jímž likviduje i zdravé tkáně a buňky.

Zánětem to začíná...

... a celým seznamem autoimunitních chorob končí. V místě zánětu se totiž uvolňují tzv. mediátory, které přitahují další a další bílé krvinky. Vzniká tak neustávající koloběh zánětů a potíží. Klasická léčba sestává v potlačení zánětu a reakcí s ním spojených. K tomu slouží zejména podávání léků tlumících zánět na nesteroidní bázi (ty však s dlouhodobého hlediska poškozuji žaludek a střevní sliznici) a především pak podávání obávaných kortikosteroidů, s jejichž užíváním se pojí celá řada různě závažných zdravotních rizik.

K nejznámějším a nejrozšířenějším autoimunitním chorobám patří:

Diabetes 1. typu
Revmatoidní artritida
Střevní záněty
Celiakie
Hashimotova thyreoiditida
Roztroušená skleróza
Lupus
Vitiligo
Nově také autismus, schizofrenie a některé druhy epilepsií.

Kde je zakopaný pes?

Příčiny autoimunity jsou různé. Na jejím vzniku se nejčastěji podílejí vnější faktory, jako jsou prodělané infekce, chronické potíže a z hlediska celostní

medicíny pak ještě jeden atribut, který se však ukazuje jako poměrně zásadní. STRES a všechno, co s ním souvisí. Stres totiž není žádná univerzální diagnóza. Stres je stav, v němž se každý z nás ocitá z jiných důvodů a prožívá s ním související emoce. Každý člověk je originál – a stejně originální je i jeho stres. Osoby trpící autoimunitními poruchami však přeci jen něco spojuje. Jsou to zejména nevyjádřené, nevybité emoce, hněv, agrese a nervozita, která je vnitřně šíří. Tato patologická a nesmírně silná energie se tak šíří organismem, kumuluje se v něm, ale – a to je největší problém – nikam neodchází. Je tedy jen otázkou času, kdy se touto energií nakazí náš vlastní imunitní systém a přepne se do režimu: Nepřítel. Pokud nechceme, aby k tomu došlo, měli bychom o sebe nepřetržitě pečovat. Naše tělo není jenom pouzdro na orgány. Den co den k nám vysílá signály, aby nám dalo vědět, co se s ním děje. Že je spokojené, nebo naopak strádá, že mu ubližujeme a čím mu ubližujeme. A je na nás, jak silně budeme těmto signálům naslouchat a jak dalece necháme toxiny společně s patologickou energií, která se tělem šíří pod jejich nadvládou a také pod nadvládou našich emocí, na náš organismus působit. Detoxikační metodou podle MUDr. Josefa Jonáše můžeme odhalit, kde je problém. K jeho celistvé likvidaci však nestačí pouze užívat preparáty a vymlouvat se na genetické dispozice, ale otevřít oči a vnímat každický detail, jímž na sebe náš organismus upozorňuje.

Mgr. Alena Rašková

Ilustrační foto:

www.samphotostock.com

novinky v detoxikaci Joalis

Připravujeme speciální bulletin!

Milí čtenáři,

v posledních měsících k nám do redakce přiletlo množství dotazů, pochval a názorů vztahujících se k článkům z předchozích bulletinů. Zaujalo vás hlavně téma očkování, psychiky a civilizačních chorob. V první řadě bychom vám chtěli za všechny vaše příspěvky poděkovat. Vzhledem k vašim četným reakcím jsme se rozhodli připravit speciální vydání bulletinu Joalis info, v němž naleznete sbírku těch nejlepších, nejčtenějších a nejdiskutovanějších článků, které se v bulletině kdy objevily.

Budeme rádi, když nám se stavbou našeho speciálu pomůžete a napíšete nám, která témata byste v něm chtěli najít. Věříme, že tímto počinem potěšíme všechny naše příznivce, kteří chtějí mít favority mezi našimi články pěkně na jednom místě!

Své nápady a tipy posílejte na e-mail: a.raskova@joalis.eu.

Děkujeme!



Všechno nejlepší, paní Vilánková!

Vzáří slaví krásné čtyřicáté narozeniny Mgr. Marie Vilánková, významný článek detoxikační metody podle MUDr. Josefa Jonáše. Když se zapsala na fakultu Matematicko-fyzikální Univerzity Karlovy v Praze, aby zde vystudovala informatiku, ještě netušila, jak dokonale své znalosti jednou využije. Naprogramovala EAM set, který ve spojení s přístrojem Salvia tvoří efektivní nástroj k určování široké škály toxinů v lidském organismu. Je rovněž autorkou softwaru používaného k nahrávání holografických informací do preparátů Joalis. Své znalosti z oblasti detoxikace podle MUDr. Josefa Jonáše využívá i teoreticky – stala se uznávanou školitelkou nových terapeutů Joalis. Za to všechno jí od nás patří velký dík a také přání všeho dobrého.

A zdraví? To ať se Vás, paní Vilánková, drží zuby nehty! To vám ze srdce přejí zaměstnanci Joalis i ECC.

Pro Mařenku

*Kdopak je ta žena čilá,
co nám hlavu zavařila?
Mařenka... Ta holka drobná,
všechno v těle hnedka srovná*

*O toxinech neví málo!
Vše, co za zmínku by stálo,
do vysvětlivek vloží nám,
ať najít si to můžeš sám*

*Práce? To však všechno není
- i sportovní vyřádnění :-)
Jak ta na kole rychlá umí být,
ale pak se i na večer vyšňořit*

*Tyto slečny... že by dcery?
Nikdo jí to nehádá
Mařenka jak ségra spíše vypadá*

*Tak přejeme jí všichni v sále,
ať přednáší nám takto dále
Ať jí život radost dělá,
ať je pořád takhle skvělá.*

*No a zdraví?
... Jen dodatek
2x denně 10 kapek :-)*

Kolektiv
zaměstnanců ECC
a terapeutů Joalis

Ilustrační foto:
www.samphotostock.cz



Jak vlastně fungují informační preparáty značky Joalis? Nejen odpověď na tuto častou otázku se dozvěděli účastníci čtvrtého z řady seminářů pro budoucí terapeuty zabývající se detoxikační metodou doktora Jonáše, kteří se sjeli do brněnského Domu odborů.

Zápisky z detoxikačního semináře

Nejdůležitější je pochopit princip – proč může pomáhat pouhá informace. To vám usnadní najít vazby mezi tou spoustou vědomostí, které si jako terapeuti potřebujete osvojit,“ začala svůj strhující výklad lektorka Marie Vilánková, která mimo jiné vytvořila software umožňující nahrávání holografických informací do preparátů značky Joalis.

Alergii odstartuje i úzkost

Poté upozornila na zásadní vliv emocionality na zdraví organismu. Výsadou současnosti jsou totiž pocity úzkosti a nejistoty, které imunitu oslabují mnohem více než většina negativních vlivů z okolí. „Právě pocity úzkosti mohou být příčinou řady chronických problémů, jako jsou bolesti kloubů, alergie nebo astma,“ upozornila lektorka na nečekané souvislosti. Neúspěšnost klasické léčby v takových případech bývá důsledkem toho, že si tělo ve snaze vyrovnat se s nemocí i podáváním léčiv najde jinou cestu, jak si ulevit. Většinou při tom ale zatíží další orgány. „Oproti tomu detoxikace funguje na principu, že si organismus se svými problémy poradí sám bez uměle dodávaných látek. Má na to výbavu, jen potřebuje dostat informace, kde má hledat problém,“ vysvětlovala Vilánková. Úkolem terapeuta je proto jít až ke zdrojům klientových potíží a hledat mezi nimi souvislosti.

Kde nejsou emoce, nejsou nemoci

„Paní lektorka je úžasná, má dar povědět všechno velmi srozumitelně,“ chválila

o přestávce výkon přednášející sedmapadesátiletá Naďa, která na brněnský seminář dorazila až z Ostravy. K probírané tematice má jako lékařka velmi blízko.

„Preparáty od Joalisu беру tři čtvrtě roku a zjistila jsem, že jsou úžasně účinné. Měla jsem sice detoxikační projevy, ale dříve jsem užívala i homeopatiku, takže jsem věděla, co se děje,“ vyprávěla paní Naďa, která by chtěla jako terapeutka pomoci zejména svým příbuzným. Nejvíce ji fascinuje, jak rychle a přesně lze s pomocí přístroje Salvia testovat toxickou zátěž organismu. Oce-

xinům) v různé míře vystaveni všichni lidé, na každého působí zcela individuálně. Nejdůležitější roli tu opět hraje duševní vyrovnanost. Detoxikační medicína proto pracuje i s emočními zátěžemi. „Pro většinu lidí jsou právě emoční zátěže nejobtížněji představitelnou skupinou toxinů. Aby ale byl člověk zdravý, musí mít vyrovnanou vše, včetně emocí,“ zdůraznila Vilánková nezastupitelnost psychické pohody. Toxiny uložené v orgánech dokonce zpětně ovlivňují lidské emoce. Třeba játra plná jedovatých látek se často projevují soustavným podrážděním či vztekem.

„Lidé dnes neumí vnímat sami sebe. Díky podávání preparátů a informací od terapeuta se začnou více pozorovat a začnou chápat situace, do kterých se dostávají.“

To je velmi důležité, protože abyste mohli něco vyřešit, musíte nejdříve vědět, co se vlastně děje.“

ňuje také, že metoda pomáhá i v případě chronických onemocnění, se kterými si klasická medicína neví rady. „Už jsem si také vytvořila užitečnou poučku – Kde nejsou emoce, nejsou nemoci,“ líčila s úsměvem své studijní pokroky na poli detoxikační medicíny.

Po přestávce se výklad zaměřil na příčiny nemocí. I když jsou jedovatým látkám (to-

Hologramy už ve středověku

„Určitě vás bude zajímat, jak je možné nahrát do kapek nějaké informace. Pro plno lidí je to něco nepředstavitelného. Přitom denně užívají mobilní telefony nebo wifi, jejichž princip fungování také přesně nezna-
nají,“ pustila se lektorka do zajímavého výkladu o hologramech, do kterých lze zapisat elektromagnetické vlnění. Právě jeho

prostřednictvím těla získává veškeré informace o okolním světě. I když moderní informační medicína se účinky hologramů zabývá teprve patnáct let, primitivní hologramy vytvářel s pomocí slunečního světla a zrcadel již středověký lékař Paracelsus přezdívaný Luther lékařství. Úspěšně s nimi detoxikoval zejména od těžkých kovů.

„Dnes s pomocí počítačových technologií můžeme sofistikovaně vyrábět preparáty, které obsahují sto a klidně i tisíc informací,“ líčila Vilánková. Nejmodernější poznatky vědy dokonce potvrzují teorie, že celá naše realita je jen hologram, který si mozek vytváří z vybraných částí skutečného světa. „Důležité je také vědět, že hologram není uložený jen na jednom místě, ale šíří se dál. Proto můžeme preparáty testovat, i když jsou v obalu,“ popisovala lektorka.

„A lze informatika nahrát i na jiný nosič než lihový?“ využil zvědavý muž z přední řady prostor pro dotazy.

Hledá se následník alkoholu

„Ano, možné to je. Zajímavé je, že alkohol jako chemicky velmi jednoduchá látka udrží informace velmi dobře. V Joalisu kvůli legislativě stále zkoumáme další možnosti. Už existují cukrové preparáty, ale lidem moc nechutnají a jsou dost nepraktické,“ vyprávěla přednášející. Vzpomněla také na nedávnou metanolovou aféru, kdy vedení firmy dva dny řešilo, zda vůbec může preparáty s lihem prodávat.

„Na tomto semináři se mi líbí, že mi tu věci začínají dávat smysl a to, co jsem se už naučila, se sceluje,“ libovala si paní Věra, která žije v Čeladné v Jeseníkách. Hodinovou přestávku na oběd si krátila čtením časopisu Meduňka. Právě díky němu se vloni poprvé dozvěděla o detoxikační metodě.



„Zaujalo mě, že detoxikovat lze každý orgán včetně mozku. Začala jsem chodit k terapeutovi, abych se zbavila zdravotních problémů. Některé už se zlepšily, další ještě ne. Myslí si ale, že to je jen otázka času. Když máte potíže třicet nebo čtyřicet let, nezmizí najednou. Na první seminář pro terapeutky jsem se přihlásila, protože jsem si řekla, že když metodu více pochopím, dovedu ji lépe využít a účinněji si pomoci,“ zavzpomínala na podzim minulého roku.

Detoxikace: cesta k sobě

Význam detoxikace jako důležitého impulsu pro poznávání vlastního těla po přestávce zdůraznila i lektorka. „Lidé dnes

neumí vnímat sami sebe. Díky podávání preparátů a informacím od terapeuta se začnou více pozorovat a začnou chápat situace, do kterých se dostávají. To je velmi důležité, protože abyste mohli něco vyřešit, musíte nejdříve vědět, co se vlastně děje,“ zdůraznila Vilánková.

Poté začala s účastníky semináře probírat rozdělení preparátů značky Joalis a základní pravidla, jak z nich sestavit co neúčinnější kúry. „Nejdříve je nutné pomocí širokospektrých preparátů, které si organismus vybere, otevřít detoxikační cestu. Poté určíte, co tělo ještě nevyřešilo, a podáte konkrétněji zaměřené kapky,“ radila.

Očista těla se nedá uspěchat. Podle zkušeností terapeutů odstranění problému většinou zabere desetiinu času, po který klienta trápí. „Nestačí jen opravit tkáň a vyloučit z nich toxiny. Mozek, který řídí tělo, si zároveň uchovává jeho obraz. Proto musíme přesvědčit i jeho, že už daný problém zmizel, a i to nějakou dobu trvá,“ přidala lektorka další důležité informace.

Budoucí terapeutky pak povzbudila, aby se hlavně nebáli začít pracovat. „Spoustu věcí vám dá až praxe. Když první kúry sestavíte podle pravidel, nemůžete nic zkazit. Klientovi tím určitě prospějete více, než kdyby si sám něco koupil třeba na základě lákavé reklamy,“ motivovala na závěr své početné publikum, které její skvělou přednášku odměnilo potlesky.

Autorka reportáže:
Mgr. Zuzana Klementová
Foto: Body centrum,
www.samphotostock.cz

napsali jste nám



Joalis

Co je Joalis,
kdo to ví?
Kdo je nemocný,
ten vám napoví.

Joalis jsou kapičky
pro kluky a holčičky,
pro dědu i babičku,
pro pejska a kočičku.

Ten, kdo nemocný bývá,
se z okna na svět dívá,
nejde ven ani na chvilku,
naproti zářícímu sluníčku.

Léčení? To pro mne není,
já toužím po uzdravení.
Léky jsou jen berličky
na bolest zlomené nožičky.
Pokud běhání nám stále nejde,
do poradny Joalis se zajde.
Terapeut pomocí Salvie
příčiny nemoci rozkryje.

Prověří všechny tkáň
a pošle na ně informační zbraně.
Pojiva, kůži, nervy, vaziva
vyčistí od léků i hnojiva.

Mladý, starý, holka, kluk,
to je vcelku fuk,
s každým si tu rady vědí,

poradí, když něco bolí, svědí...
Tělo samo opravit vše umí,
avšak tyto dovednosti nám
toxiny tlumí.

Kapky Joalis proto užívejte,
pomocí informací si tělo uzdravujte.
Všechno ve svých rukách máte,
tak proč to tedy neděláte?

Mnoho radosti a úspěchů
při budování vašeho zdraví
vám přeje

Pavel Jakeš z Brna.
Ilustrační foto:
www.samphotostock.cz

Vraťte své imunitě říz

Čeští znalci o dobrém pivu s gustem říkají, že je jako křen. Převáděno do běžné řeči: je řízné, lehce ostré, zkrátka poctivé pivo bez závad. Imunitu sice nemůžeme dělit na stupně a nemůžeme ji ani hodnotit podle vůně nebo barvy, přesto bychom však měli dělat první poslední pro to, aby byla stejně tak řízná a bez závad. Jak na to? Vyzkoušejte křen!

Imunita je základ, bez něhož by lidstvo nepřežilo. Jestli se o někom dá říct, že je poklad, král či královna, pak je to právě ona... Zkusili jste si někdy do internetového vyhledávače zadat heslo: posílení imunity? V jediné vteřině na vás začnou útočit tisíce, ba dokonce miliony odkazů na zajímavé i méně zajímavé články a také na celou řadu přípravků, které slibují posílení imunity na počkání – ideálně do tří dnů... K tomu, abyste podpořili správné funkce své imunity, nemusíte běžet do lékárny a surfovat na vlnách internetu. Stačí vyjít na zahrádku, farmářský trh, zkrátka kamkoli, kde mají křen.

V porovnání s tím, kolik pozornosti se v posledních letech upíná k přírodním imunostimulantům, jako jsou rakytník, hlíva ústříčná nebo třeba ženšen, zůstává křen stát poněkud v pozadí. A je to škoda. V obšírném přírodním repertoáru sice najdeme množství pomocníků, posilujících imunitu, ale téměř nikdo nevyniká takovou intenzitou a šíří působení jako právě křen.

Selský křen – zní to sice tuzemsky a je pravda, že u nás křen zlidověl, avšak jeho původ nacházíme daleko za hranicemi na-

ší země. Pochází totiž z jižní oblasti Ruska. Křen si libuje zejména ve vlhčí a výživné půdě, kde často roste planě. Jeho pěstování je nenáročné – postačí jej zasadit a dostatečně zalévat. Hrozí snad jen jediné „riziko“: že se začne nekontrolovatelně množit.

Křen, respektive jeho kořen, sklízíme v průběhu celého roku, ideálně však právě na podzim. Nejlépe jej uskladníme v chladu a temnu. Není na škodu inspirovat se trikem našich babiček a společně s mrkví a petrželí jej ve sklepě zasypat vrstvou písku.

Blahodárné schopnosti křenu ocení zejména lidé s oslabenou imunitou; má totiž prokazatelně posilující účinek na celý imunitní systém. Nejen že obsahuje celou řadu důležitých živin (vitaminy C, E, B, provitamin A, hořčík, draslík, železo, ...), ale nezanedbatelný význam má také coby přírodní antibiotikum. Pomáhá předcházet vzniku infekcí, ty akutní eliminuje. Dokáže si poradit i s některými nežádoucími bakteriemi, osidlujícími trávicí systém. Desinfikuje a čistí krev, tudíž prospívá tělu celkově.

Víte, že...

... v minulosti se křen přidával do kadidel, za jejichž pomoci se provádělo vymytání dábla? Štiplavá není pouze jeho chuť, ale také vůně.

... v dřívějších dobách byl obklad z listů křenu (neboli křenová placka) používán při domácí léčbě revmatu a ztuhlosti a bolestivosti kloubů? Dokázal uvolnit svalstvo a zabránit vzniku nebo rozšiřování zánětů, zejména při artróze.



Co ještě křen dokáže:

- podporuje činnost jater
- napomáhá správné cirkulaci krve
- snižuje vysoký tlak
- tlumí žaludeční nevolnosti, křeče, zabraňuje vzniku plynatosti
- pomáhá při zadržování vody v těle – je močopudný
- podporuje chuť k jídlu
- harmonizuje proces trávení
- uvolňuje dýchací cesty, rozpouští hleny
- tlumí menstruační bolesti

Kvůli své síle a ostré chuti je třeba s křenem zacházet opatrně! Jeho konzumace je zdravá, avšak i zde platí známé heslo: Všeho s mírou! Křen ve vysokých dávkách může podráždit trávicí systém i pokožku. Jeho konzumace se nedoporučuje osobám s chronickými problémy močových cest a ledvin, žaludečními a dvanáctníkovými vředy nebo lidem trpícím špatnou funkcí štítné žlázy. Jeho konzumace je nevhodná také při průjemových stavech.



Křenová lékárnička

Medová klasika

5 PL strouhaného křenu smícháme s 5 PL medu, dáme do skleničky a dobře uzavřeme. Po několika dnech, až křen přestane páliť, můžeme začít s užíváním. K prevenci respiračních chorob a očistě dýchacích cest postačí jedna čajová lžička denně.

Polévka pro imunitu

4 pevné červené řepy (menší), 2 kyselá jablka, čerstvý křen podle chuti, sůl, špetka cukru, pepř, jablečný ocet

Řepy omyjeme, oloupeme, nakrájíme na kostičky, lehce posolíme a vaříme 15 minut ve vodě. Před koncem vaření přidáme do hrnce i oloupaná a nakrájená jablka. Vývar necháme vychladnout, rozmixujeme a dochuťme zbylými ingrediencemi – samozřejmě hlavně křenem.

Křenová placka

Tento recept se dědí z generace na generaci již péknou řádku let. Křenová placka slouží jako obklad, ulevuje od bolestí kloubů, svalů a uleví i průduškám! Placku připravíme ze dvou syrových brambor, které nastrouháme nejmenno a přidáme k nim tři lžíce nastrouhaného křenu. Kašičku zabalíme do plátýnka nebo kapesníku a přikládáme na postižené místo, ne však déle než 15 minut. Ošetřované místo je vhodné předtím namazat vazelinou nebo sádlem, abychom předešli možnému podráždění.

Křenové víno

Je extrémně silné a extrémně účinné. Lze jej užívat jak v období nachlazení, tak také jako prevenci po dobu jednoho měsíce. Do litru červeného vína (BIO) přidáme nastrouhaný křen, a to do výše jedné pětiny výšky lahve. Dobře uzavřeme a necháme deset dnů macerovat. Poté víno přecedíme a užíváme jednu čajovou lžičku třikrát denně.

Mgr. Alena Rašková

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

zachyceno v síti

Produkty našeho těla – nechutné, leč nezbytné

Lidské tělo je úžasný biologický stroj, dokonalá mašina, v níž každá funkce, byť sebemenší, plní přesně stanovené funkce. O některých záležitostech mluvíme zcela otevřeně – v žilách nám proudí krev, žaludek produkuje kyseliny, v ústech se hromadí sliny, ... Existují však také produkty, o nichž se naopak mluví jen velice těžko – přesto v našem těle sehrávají nezastupitelnou roli.

Řeč je o běžných tělních produktech, jako jsou moč, pot, výkaly, hleny, ba dokonce střevní plyny. Záležitosti, nad nimiž s opovržením krabatíme čelo, ale bez nichž bychom nedokázali žít. Proč? To si povíme.

Tělo plné hlenu

Když nás trápí rýma, říkáme, že jsme zahlenění. Jenže „zahlenění“ jsme prakticky od nosních dutin až po gastrointestinální trakt, rýma nerýma. Všude tam je přítomen hlen, lepkavá tekutina, která pokrývá sliznice nosu, úst, nosní dutiny, krku, plic a gastrointestinálního traktu. Hlen plní především ochrannou funkci. Bez něj by všechny tyto tkáně vyschly. Díky své lepkavé konzistenci navíc dokáže zachytávat většinu nečistot včetně bakterií a zabraňuje jejich vstupu do těla. Málokdo ví, že lidské tělo vyrobí až dva litry hlenu každý den!

Uši – čistit, nebo nečistit?

Na světě bychom patrně nenašli člověka, který by v uších neměl maz, voskovou látku, kterou produkují žlázy uvnitř ušního kanálu. Podobně jako hlen plní ochrannou funkci, zachytává nečistoty včetně drobného hmyzu. Naše maminky nám jako dětem ouška úzkostlivě čistily a učily nás, abychom si uši čistili důkladně každý večer před spaním. Ušní maz je vnímán jako odpad. To však není tak docela pravda. Existují dva typy ušního mazu. Řídký, tedy ten, který si z ucha snadno vytřeme, a suchý, z něhož se tvoří drobné kuličky, které z ucha průběžně vypadávají. Každodenním čištěním dochází k narušení této mazové vrstvy a ucho není dostatečně chráněno před atakou nečistot. Ideální je ucho čistit šetrně, pouze otírat vnější maz za pomoci vody nebo dětského olejíčku.

Odkud větry vanou?

Pocit nafouklého břicha zná důvěrně snad každý z nás. A nikdo si tento stav zrovna neužívá. Říká se, že „zadržované větry“ dokáží simulovat stejnou bolest, jakou způsobuje například akutní infarkt myokardu. Proto je hodno volání přírody poslechnout a ulevit si. Jenže jak, když jste zrovna v práci nebo ve frontě u pokladny... Tak či tak člověk v průměru vypustí větry až dvacetkrát za den. Střevní plyn sám o sobě neobsahuje nic nevábného – skládá se z dusíku, kyslíku, oxidu uhličitého, vodíku a metanu. Zapáchat začíná ve chvíli, kdy se „srazí“ s dalšími plyny, produkovanými potravou.

To „nejlepší“ nakonec

Kromě výše zmíněných produktů nesmíme zapomenout ani na stolici, produkt vyprazdňování tlustého střeva. Stolice má polotuhou konzistenci a je složena výhradně z nestrávené potravy. Jedná se tedy skutečně o odpad. Jenže nebýt tohoto odpadu, brzy zemřeme na toxicitu. Stolice je také plná hlenu, bakterií, mrtvých buněk a dalších částí a částek, které v těle už nemají co dělat...

Mgr. Alena Rašková
Zdroj: www.idnes.cz

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
5. 11. 2014	9.30–15.30	Seminář II	Ing. Vladimír Jelínek	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	700 Kč
12. 11. 2014	9.30–15.30	Detoxikační taktika	Marie Dolejšová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	700 Kč
12. 11. 2014	17.00–18.00	Zkouška I. stupně	ECC	online	0 Kč
19. 11. 2014	9.30–15.30	Seminář III	Ing. Vladimír Jelínek	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	1100 Kč
2. 12. 2014	9.30–15.30	Seminář IV	Mgr. Marie Vilánková	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	700 Kč
3. 12. 2014	9.30–15.30	Detoxikační taktika	Ing. Vladimír Jelínek	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	700 Kč
10. 12. 2014	10.00–12.00	Zkouška II. stupně	ECC	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	350 Kč
10. 12. 2014	13.00–15.00	Zkouška II. stupně	ECC	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	350 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>
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
12. 11. 2014	17.00–18.00	Zkouška I. stupně	ECC	online	0 Kč
18. 11. 2014	9.00–15.30	Seminář III	Pavel Jakeš, Jaroslav Vintř	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	1100 Kč
3. 12. 2014	9.30–15.30	Seminář IV	Mgr. Marie Vilánková	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	700 Kč

Přednášky v Ostravě

datum	čas	název akce	lektor	místo konání	cena
10. 9. 2014	9.30–15.30	Seminář I	Jana Schwarzová	Havlíčkovo nábř. 2728, Ostrava	700 Kč
1. 10. 2014	9.30–15.30	Seminář II	Jana Schwarzová	Havlíčkovo nábř. 2728, Ostrava	700 Kč
8. 10. 2014	17.00–18.00	Zkouška I. stupně	ECC	online	0 Kč
22. 10. 2014	9.30–15.30	Seminář III	Jana Schwarzová	Havlíčkovo nábř. 2728, Ostrava	1100 Kč
12. 11. 2014	9.30–15.30	Detoxikační taktika	Jana Schwarzová	Havlíčkovo 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, Havlíčkovo 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.

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

PLNĚ OBSAZENO

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

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.eckclub.cz nebo www.joalis.cz.

V příštím čísle na téma Mozeček a únava se dočtete:

- Lze únavu zahnat detoxikací?
- Zabije nás syndrom vyhoření?
- Rady a tipy na netoxický vánoční úklid
- Zpátky ke kořenům: povídání o tradiční čínské medicíně

... a spoustu dalších zajímavostí!



AniSpir

VETERINÁRNÍ PŘÍPRAVEK

PRO PSY A KOČKY



BEZ VEDLEJŠÍCH ÚČINKŮ

POSILUJE IMUNITU KAŠEL

BRONCHITIDA DOPLNĚK STRAVY

ASTMA

PREVENENCE RYCHLÁ ÚČINNOST

ZÁNĚTY HORNÍCH CEST DÝCHACÍCH



K dostání na:

www.joalisanimal.eu

www.joalis.cz