

**Vánoční
speciál**

**Strava podle
JIN a JANG**

**Náš chlupáč
má depku**

**Téma měsíce:
Mozek & únava**



Milí čtenáři,

čas plyne jako voda a nekompromisně nám staví do cesty truhly s pokladem i překážky. Jednou z takových překážek, která dokáže pěkně zatočit s naším životem, je i únava. Vleklá, těžkopádná, zkrátka ta, kterou bychom nepřáli ani svému největšímu nepříteli. A protože nezdravá únava je problém, s nímž se potýká stále více lidí, rozhodli jsme se toto téma zařadit do bulletinu.



MUDr. Jonáš ve svých článcích povypráví nejen o chronické únavě, ale také o inovovaných mikrobiálních preparátech a unikátních detoxikačních sadách, Ing. Jelínek vás opět zavede do tajemných zákoutí lidské paměti, aby vás tentokrát naučil lépe si pamatovat čísla, Mgr. Vilánková zůstává věrná tématu mikrobiologie a seznámí vás se škůdci, kteří mohou být příčinou chronické únavy.

Já jsem byla pověřena úkoly o poznání snazšími a snad i milejšími. V rubrice Strava a metabolismus si přiblížíme energetické stravování podle Jin a Jang, podíváme se na zoubek podzimním depresím, seznámíme se s unikátní světelnou terapií a poodhalíme tajemství sluneční pleteně. Nezahálela ani má milá kolegyně Pavla Machálková, která přináší zprávy ze zvířecí říše. V bulletinu vám samozřejmě nabízíme i celou řadu dalších zajímavostí, ale nemám to srdce, abych vás připravila o překvapení hned na první straně... ☺

Přeji vám všem klidný podzim, a pokud propadáte chmurám, nezoufejte – bude líp. Nic není tak horké, jak se uvaří, a nic netrvá věčně. A až budete zase nervózně běhat po obchodech a shánět vánoční dárky, zkuste se na chvíli zastavit a uvědomit si, že všechny emoce, s nimiž dárky kupujete, předáváte dál... Vaši milovaní si stejně jako vy zaslouží jen pohodu a lásku, tak na to myslíte.

Ať se vám daří, nač sáhnete, a ať se vám splní vše dobré, nač pomyslíte. A to jak v roce současném, tak ve všech letech následujících. Ať v ordinaci MUDr. Jonáše i ve všech poradnách našich terapeutů nalézáte odpovědi na všechny své otázky týkající se zdraví a ať vám naše preparáty dál prokazují jen tu nejlepší službu.

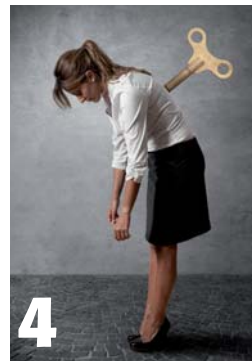
S láskou

Alena Rašková

Mgr. Alena Rašková

Chronická únava a detoxikace

Nejen nedostatek spánku a těžká manuální práce, ale také prodělaná infekce, psychické vyčerpání nebo nádorové onemocnění mohou za to, že se ploužíme ulicemi jako stín, nedokážeme se na nic soustředit a za nejlepšího kamaráda máme peřinu a polštář. Chronická únava dokáže člověka postupně vyřadit z běžného života. Podle tradiční čínské medicíny



ji má na svědomí nedostatek energie čchi. Tato energie proudí všemi mateřskými orgány, které pak energii dodávají do podřízených orgánů. V důsledku nedostatku energie čchi vznikají blokády, poruchy kvality této energie a problémy na sebe nenechají dlouho čekat. A to není vše...

Strava podle JIN a JANG



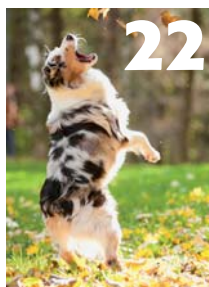
Moudrost čínské medicíny se odráží i v tomto článku, věnovaném souvislosti mezi únavou a tím, co jíme. Stravování podle JIN a JANG má za cíl udržovat v organismu energetickou rovnováhu. Tohoto stavu docílíme jedině konzumací vhodných potravin, které odpovídají našemu energetickému typu. Tento druh stravování však má své zásady, které je třeba podrobně znát a dodržovat. Které to jsou, to si povíme v rubrice Strava a metabolismus.

Vánoční úklid bez toxinů

Leštěnka, odmašťovač, čistič koberců, likvidátor plísní, ...

Tak vypadá úklidová četa mnoha českých domácností.

Tito pomocníci mají však jednu vadu na kráse – jsou vysoce toxičtí. Pravidelným používáním chemických čističů a úklidových prostředků se do ovzduší v našem bytě uvolňuje celý zástup chemických látek, které mezi sebou reagují. A které dýcháme. Právě tento nenápadný toxický obláček může mít na svědomí různé alergické reakce a podráždění, a to už vůbec nemluvíme o škodlivosti z dlouhodobého hlediska. Zkuste to letos jinak. Místo nákupu dalších prostředků otevřete kuchyňskou linku a komoru a vygruntujte byt tím, co máte doma. Sodou, moukou, citronem, ...



Náš chlupáč má depku

My lidé jsme si zvykli všechno přivlastňovat. Dokonce i emoce. Každý druhý den máme depku nebo chytáme nervy... Přitom tyto stavy důvěrně znají i naši čtyřnozí společníci a jejich spouštěče jsou prakticky totožné s těmi našimi. Jak zacházet s domácím mazlíčkem, kterého sužují psychické potíže? Čeho se vyvarovat a na co se naopak zaměřit? To vše se dozvíte v rubrice Joalis Animal.

úvodník	2
téma měsíce: mozek & únava	
Chronická únava a detoxikace	4
galerie preparátů	
Mikrobiální preparáty	6
orgány čínského pentagramu	
Detoxikace mozkové kůry	8
strava & metabolismus	
Strava podle JIN a JANG	12
k zamyšlení	
Perla	13
vánoční speciál	
Vánoční úklid bez toxinů	14
Šťastné a zdravé...	15
mikrobiologie	
Únava a infekce	16
cesty ke štěstí	
Jak si pamatovat čísla, díl první	19
joalis animal	
Náš chlupáč má depku	22
Vánoční dobroty pro psy a kočky	23
zachyceno v síti	
Světelná terapie má smysl	23
aktuálně	
Podzimní deprese není výmysl	24
zaujalo nás	
Pověsti o bolesti	25
zaujalo nás	
Tajemství sluneční pleteně	26
zachyceno v síti	
Za vleklou únavu může i nedostatek železa	26
novinky v detoxikaci	
City Detox by Joalis	28
kalendář akcí	
Připravované akce	30

**Bulletin informační
a celostní medicíny**

6/2014 listopad–prosinec

Redakční rada

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

Redakční zpracování

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

Grafická úprava

Martina Hovorková

Vydavatel

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

Tisk

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

Distribuce v ČR

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



Chronická únava

A tak známe únavu jako poinfekční stav, jako doprovod nádorového onemocnění nebo jako součást deprese, anémie a celé řady dalších zdravotních poruch. V případě, že chceme rozhodnout o příčinách únavy, musíme vyloučit právě ty stavy, u nichž existuje únava jako symptom. V osmdesátých letech minulého století se začala objevovat chronická únava jako samostatná jednotka. Nebyly nalezeny žádné objektivní příčiny pocitu chronické únavy. Tato únava někdy dosahovala i takového stupně, že vedla k přiznání invalidního důchodu, většinou pod rouškou jiných diagnóz, často psychiatrických. Hovořilo se především o neurózách či o larvované depresi. Únava tak vstoupila do dějin lékařství, ale nevydobyла si tam žádné významné místo.

Pokud byl epidemiologicky zkoumán výskyt únavy, jednalo se většinou o mladší lidi ve věku mezi 30 a 40 lety, kteří toužili po významnějším postavení v zaměstnání a byli ochotni tomu podřídit všechno. Snažili se pracovat co nejvíce hodin, často bez dovolené. Avšak syndrom chronické únavy (CFS – z anglického *chronic fatigue syndrome*) se neomezuje pouze na tento typ lidí. Postupem času se začal šířit do společnosti i mezi pracovním daleko méně zatíženými lidmi. Nepochybně však jde o civilizační jev, o důsledek stresu, který často souvisí s prací. Samozřejmě že nehovořím o stavu fyzické únavy z pracovního vyčerpání nebo sportování, který po krátkém odpočinku pomine. Hovořím o subjektivním pocitu únavy, útlumu, zvýšené potřebě spánku, o poklesu psychické aktivity a neschopnosti si od únavy odpočinout. Po krátké zátěži nastupuje silná únava, která znemožňuje jak fyzickou, tak psychickou činnost. Viděl jsem lidi, kteří museli dvacet tři hodin trávit na lůžku v naprostém klidu, aby pak hodinu mohli vykonávat nějakou činnost. Nikdy se za těch třicet let, kdy se o tomto typu únavy hovoří, nenašla žádná příčina, ani žádný lék. Doporučují se vitamínové kúry, změna prostředí, lázeňská léčba, imunologická léčba, antidepressivní léčba, ... A tak se většina lidí, kromě těch, kteří jsou vinou silné únavy pracovním omezení, k tomuto symptomu přestala hlásit. Přitom do mé ordinace přichází možná polovina li-

dí, kteří mezi svými potížemi uvádějí i nevysvětlitelné stavy únavy. Jde o chronický pocit, kdy člověk ztrácí aktivitu; lidé zjišťují, že už tolik toho nezvládnou, ba dokonce že musí omezovat jak fyzickou, tak duševní práci, a subjektivně se perou se stavem permanentní únavy.

Nepostradatelná energie čchi

Únava z detoxikačního hlediska může být zaviněna různými příčinami, po kte-

a detoxikace

rých je třeba pátrat. Mnohdy však únava v průběhu detoxikace odchází sama. K lepšímu pochopení nám slouží čínská medicína. Z některých jejích principů vychází také detoxikace. Tradiční **čínská medicína (TČM)** považuje člověka za projev energie, která souvisí s energií kosmickou. Není to žádný blábol. Slycháme o energiích, které v našem kosmu proudí, které pochází jako reliktní energie z Big Bangu (Velký třesk) a doprovází celý vznik a existenci vesmíru. Slyšíme o energiích, které vznikají dalšími kosmickými procesy a které je v současnosti možné zachytit a zkoumat. Z tohoto hlediska byla TČM školou, která člověka považovala za součást těchto kosmických energií. Zásadní roli v TČM přitom hrála **energie čchi**, tvořena z několika zdrojů, především z dýchání, jídla a pochopitelně z kosmu. Energie čchi se skládá ze dvou protikladných pólů, což je ostatně typické pro všechny druhy energie, jelikož vznikají napětím mezi dvěma opačnými póly. V TČM se nazývaly **jin a jang**. Z napětí mezi těmito dvěma principy vzniká energie čchi. Tato energie je distribuována pěti základními orgány. Čínská medicína dále hovoří také o energii krve, kterou nazývá Ki.

Při distribuci pěti mateřskými orgány, které zásobují své podřízené orgány energií, vznikají blokády, poruchy této distribuce, poruchy kvality i kvantity této energie. Při špatné cirkulaci této energie vzniká i pocit jejího nedostatku, tedy únava (nemluvě o vzniku různých nemocí). V zájmu dobré cirkulace energie byla proto čínskými mudrci doporučována

Únava je subjektivní stav, který není možné žádným způsobem měřit. Proto také nebyla nikdy zařazena jako samostatná klinická jednotka a vždy byla považována za symptom, který doprovází jiné zdravotní problémy...



vhodná strava, jejíž principy (tedy jin a jang) byly vyvážené, vhodné bylo chování založené na podobných principech.

Protože hlavní podíl na blokáдах, proudění energie i na zkresení její kvality mají emoce, tedy v širším slova smyslu psychika, důležitou roli hrálo nejen náboženství, filozofie, ale i různá jiná učení o vyrovnaní psychiky a odstranění těchto psychických blokáд. Tato učení jsou dodnes živá, bohužel například v Evropě se jimi řídí jen zanedbatelné procento lidí. Schválně; kdo z vás ví něco o dechu, natož aby to prakticky sám prováděl, anebo doporučoval svým klientům? Kdo z vás ví něco o stravě, která je z hlediska jin a jang vyrovnaná, to znamená, že její konzumace neohrožuje funkce organismu? Prakticky nikdo se nezabývá důkladnou psychohygienu, tedy otázkami psychické vyváženosti svého jednání a chování a zdroji stresu ve svém životě. Ctíme jiné hodnoty, které však do množství energie, s níž disponuje náš organismus, vůbec nepromlouvají. Kdybychom chtěli parafrázovat Müllerovu píseň o tom, že štěstí se nedá koupit, mohli bychom říct, že ani energii si za prachy nepořídíme.

Setkáváme-li se s toxickými zátěžemi všeho typu, můžeme se setkat i s pocitem únavy. Zvláště je-li postiženo najednou více okruhů, více mateřských orgánů, logicky tento stav doprovází únava, zpomalené myšlení, nedostatek energie – nedostatek všeho, co pro život nutně potřebujeme. Všimněte si televizních pořadů, v nichž vystupují mladí moderátoři. Pochopili, že musí mluvit rychle, s prudkou kadencí, mávat rukama a předstírat přebytek energie, který je spojován s mládím. Lidé závistivě koukají na to, jak je zmíněný šoumen plný energie... Pravda je však často opačná. Nedostatek energie postihuje stále více mladých lidí a pochopitelně i lidí starších. Budeme-li se soustředit na další příčiny poklesu energie, pochopitelně se dostaneme i do oblasti nedostatečné produkce či špatné funkce neurotransmiterů, především serotoninu, a také do oblasti funkcí endogenních morfinů, tedy stimulatorů nálady. Rovněž pokles produkce těchto látek mozkiem má za následek pokles aktivity a nedostatek energie. Tento defekt nemusí být doprovázen klinickými symptomy deprese. Lidé hovoří jen o změně nálady. A protože člověk má tendenci psychologicky vysvětlovat své problémy a obviňovat druhé, tito lidé často hovoří o nespokojenosti v práci a nespokojenosti v manželství, o kradení energie druhými osobami, zkrátka o různých vi-

nících, kteří však obvykle nejsou těmi skutečnými příčinami.

Mozek v hlavní roli

Nejčastější a nejzávažnější příčinou chronické únavy však bývá toxické postižení mozkové struktury, která se jmenuje *formatio reticularis*. Jedná se o pásek v hmotě mozku, který se táhne z prodloužené míchy přes *pons* do *mezenencephala*. Tato struktura má za úkol vysílat trvalé impulzy do mozkové kůry. Tyto impulzy mozkovou kůru aktivizují, a to přímo úměrně jejich množství. Je-li jich přebytek, můžeme se setkat s psychomotorickým neklidem, myšlenkovou roztržitostí, nesoustředěností a podobnými patologickými jevy. Obvykle se však setkáváme naopak s nedostatkem těchto impulzů, což má za následek právě chronický pocit únavy s deficitem jak v oblasti tělesné, tak psychické. Dochází ke snížené činnosti mozkové kůry, která se ve svém důsledku podobá spíše spánkové aktivitě než aktivitě bdělé. Právě při spánku se aktivita této retikulární formace snižuje či zastavuje, aby mohla mozková kůra odpočívat, aby v ní mohly probíhat příslušné očištné metabolické pochody. Toxiny ve *formatio reticularis* můžeme měřit EAV přístrojem, a to především v *mezenencephalu*. Odstranění toxických zátěží z této retikulární formace znamená návrat k původní energetické aktivitě. Důležité je vědět, že z hlediska mikrobiálních ložisek náleží *formatio reticularis* do oblasti sleziny. Víme, že slezina je kromě jiného poškozována psychickými atributy, jako jsou zodpovědnost, pečlivost a přehnaná snaha si naplánotvat život, což je obvykle nemožné. To přináší stres a oslabuje retikulární formaci. Z toxinů může být přítomen kterýkoliv typ, nejčastěji je to však **mikrobiální ložisko**, anebo **chronická mikrobiální infekce**. Setkáme se však i se stresem, anorganickými toxiny a dalšími toxickými zátěžemi, které známe z teorie toxinů podle Joalis (www.joalis.EU/vzdělávání).

Vyčištěním retikulární formace se obvykle dočkáme návratu k původní kvalitě, mizí pocit únavy a dostavuje se přívál nové energie. To klienty velice pozitivně ovlivní jak v procesu další detoxikace, tak například v dodržování nějaké diety a tak dále. Proto se na pocit chronické únavy svých klientů vždy pečlivě vyptávám a nikdy se mu neopomenu věnovat. Zvláštní kapitolou jsou děti, u kterých se může tento syndrom rovněž vyskytnout. Někdy se o něm dozvídáme pouze z vedlejších projevů, jako třeba že si dítě po návratu ze školy chodí lehnout nebo odmítá chodit ven, proto-

Tento článek je třeba číst velmi pečlivě, protože jen tak je možné najít určité odlišnosti od způsobu myšlení, který jste si nepochybně osvojili v minulých letech a který je také podporovaný současnou medicínou. Ta vlastně ani z dálky nepřipouští, že by třeba něco kolem mikroorganismů mohlo být jinak...

Mikroorganismy tvoří největší a nejzávažnější zátěž našeho organismu. Ač se všichni domnívají, že mikroorganismy žijí v našem světě, mohou vás ubezpečit, že to my žijeme ve světě mikroorganismů. Byly tady dříve než my, budou tady nepochybně i po nás, jejich daleko větší množství než lidí, jsou přizpůsobivější a dokáží žít v neuvěřitelném prostředí. Přežívají například v ledu nebo v horkých pramenech, které mají sto stupňů, či v mořských hlubinách, kde žádný jiný živočich nepřežije, v horku pouště bez vody a nakonec dokáží vytvořit spory, které mohou přežít tisíce let a pak se opět probudit k životu a pokračovat, jako by se nic nestalo.

Jen z tohoto drobného výčtu vlastností mikroorganismů můžeme usuzovat, že toho umí opravdu dost. V minulých letech, vlastně od počátku detoxikace podle Joalis, jsme se soustřeďovali na formu přežívání mikroorganismů v lidském těle v podobě **mikrobiálních ložisek**. Většina terapeutů tušila, že jsou ještě jiné formy existence mikroorganismů, a také proto byly mikrobiální preparáty schváleny hned od počátku existence firmy Joalis. Nemusíme proto hledat žádné další preparáty a nechat složitě schvalovat další názvy. Vše je připravené.

Ovšem ukázalo se, že tak, jak jsme mikroorganismy a jejich detoxikaci chápali, to v praxi nefungovalo a nebylo vlastně smysluplné tyto preparáty podávat, ačkoliv to někteří dělali. Občas nás spláchnou módní vlny. Někdy má každý člověk *Helicobacter pylori*, v další vlně stojí za všemi problémy pro změnu chlamydie a to nemluvíme o vlně,


že má nedostatek energie. Někdy se ale nemusíme dozvědět vůbec nic, protože dítě obvykle pocít únavy samo neuvádí a pravděpodobně ho v pravém slova smyslu ani nepocítuje. Můžeme se však setkat se zhoršením prospěchu, s problémy se zvládnutím výuky, protože je méně stimulovaná mozková kůra a neumožňuje dítěti potřebné intelektové výkony. U dětí zvláště se proto nespolehneme jenom na slovní vyjádření pocitu únavy, ale vyhledáváme ji sami. K tomu účelu máme v EAM testovém souboru heslo „Chronická únava“, a především se můžeme zaměřit na příslušné struktury a hodnotit jak počet ložisek či chronických infekcí v základních orgánech, tak toxické postižení *diencep-*

hala a formatio reticularis v mezencephalu.

Energetický guláš? Tak snadné to není!

Část čtenářů by jistě chtěla kuchařský návod k přípravě energetického guláše, ale bohužel je musím odkázat na postup komplexní detoxikace. K odstranění únavy je třeba rozeběhnout energii všech pěti okruhů a vyčistit krev ostatních tělesných tekutin preparátem **Joalis Hipp**. Zásadní úlohu hraje likvidace chronických infekcí, ale pro tento postup není tak zásadní místo. Více se o něm dozvíte při podzimních seminářích a kurzech, které povedu.

V neposlední řadě je při potížích s chronickou únavou třeba pracovat se **stresem a chybnými emočními programy**. V úvahu však přichází i ostatní toxické zátěže, které známe z naší jedenáctistupňové toxikové řady. Tato úloha však není tak zásadní jako první tři toxiny, tedy mikrobiální ložiska, chronické infekce a stres. Pokud máme znalosti a chceme lidem opravdu pomoci, měli bychom klientovi také vysvětlit podstatu a důležitost dýchacích cvičení a věnovat se pochopitelně i edukaci vyrovnaného stravovacího režimu. Upozornění klienta na důsledky chronického stresu by mělo být samozřejmostí.

Myslím, že jsme jediný obor s terapeutickým postupem, který se zabývá problematikou únavy a dokáže ji naprosto sofistikovaně odstranit. Tím zlepšíme nejen klientovo subjektivní prožívání života, ale především mu detoxikací umožníme, aby aktivně řešil věci, které do této chvíle jen odsouval nebo před nimi zavíral oči, neboť měl pro ně a pro jejich řešení málo energie. 

MUDr. Josef Jonáš

Ilustrační foto:

www.shutterstock.com



Mikrobiální preparáty

kteřá mi zvedá krevní tlak – o parazitech. Každý mikroorganismus žijící v našem organismu s na náš úkor může být nazýván parazitem, ale takto fanatici přes parazity jistě nemyslí.

Teprve v posledních měsících, po patnáctiletých pokusech a přemýšlení, se mi podařilo najít způsob, jak velice suverénně tzv. chronické infekce odstranit. Základem tohoto postupu je preparát **Nodegen**, v němž jsou umístěné emoce, o kterých hovoříme jako o **opouzdřených emocích**, to znamená, že nemají přímý vliv na naše emoční prožívání, ani si je nejsme schopni uvědomovat, zato však velmi zásadně ovlivňují chod našeho organismu. Zatím jsem nenarazil na člověka, u kterého by tyto opouzdřené emoce neexistovaly. Už samotná historie lidského rodu přináší odpověď, odkud se tyto opouzdřené emoce vzaly. Bez preparátu **Nodegen** jsme proti chronickým infekcím bezmocní. Nemusí se podávat s každým novým mikrobiálním preparátem, stačí jej pochopitelně podat jedenkrát.

Z pohledu mikrobiálních ložisek mohou naše antiložiskové preparáty působit i bez **Nodegenu**, avšak někdy je třeba i v případě ložisek a antiložiskových preparátů **Nodegen** podat. U chronických infekcí je to třeba vždy. Jestliže dáváme mikrobiální preparát a předtím jsme nepodali **Nodegen**, pak ztrácíme čas i peníze, protože nebude účinkovat. Na druhé straně ani sám **Nodegen** není schopen odstranit chronickou infekci, a tak je bezpodmínečně důležitá právě zmíněná kombinace.

Další odlišnost spočívá v tom, že mikroorganismů operujících v lidském těle jsou tisíce a obsáhnout všechny mikroorganismy nebo jejich podstatnou většinu je velmi komplikované, ne-li nemožné. Podařilo se však vytvořit preparáty, které působí univerzálně na určité druhy mikroorganismu. Tak například preparát **Yeast** působí na všechny druhy plísní, ať je máme zahrnuté v našem EAM setu, nebo nemáme. Stejně tak preparát **Antivex** bude působit na viry a je zcela jedno, o jaký druh virů jde.

U mých klientů se zcela obvykle nachází nejméně dva druhy mikroorganismů, častěji spíše tři, čtyři i pět druhů. To má již ka-




tastrofální důsledky na procesy v lidském organismu. Je důležité podotknout, že přístroj EAV v tomto případě neznamenává všechny mikroorganismy, které se v těle nacházejí, ale zaznamenává ty, které působí jako toxin. Podávání preparátu proti chronickým infekcím se tak stalo nejdůležitějším aktem v procesu detoxikace. Je třeba vy-

hledat, které druhy mikroorganismů vystupují jako toxin a ty potom pomocí preparátu **Nodegen** a příslušného **antimikrobiálního preparátu** či preparátů odstranit. Známe deset druhů mikroorganismů, a to: spirochety, koky, chlamydie, mollicuty, parazity, plísně, bakterie, viry, rickettsie a bacily, kterým odpovídají známé preparáty: **Spirobor, Kokplus, Chlamidy, Mollicut, ParaPara, Yeast, Enterobac, Antivex, Ricketti** a **Nobacter**. Upozorňuji, že rovněž tyto preparáty mají již jinou konstrukci než preparáty, které pod těmito jmény znáte z minulosti. Novinky tedy nespočívají jenom v kombinaci s preparátem **Nodegen**, ale i v nové konstrukci těchto antimikrobiálních preparátů.

Znovu zdůrazňuji, že tyto preparáty, tak jak byly vyjmenovány, zasahují všechny mikroorganismy své skupiny, a není třeba tedy vyhledávat a podrobně rozebírat například to, o jaký vir se jedná. V tomto směru je naše počítání významně jednodušší, než tomu bylo dříve. Jestliže umíme dobře pracovat s EAV přístrojem a můžeme tedy sledovat mikrobiální zátěž organismu, pak se setkáváme s překvapivými následky. Současná medicína, přesněji řečeno mikrobiologie a imunologie, zkoumá přítomnost mikroorganismů v lidském organismu pomocí průkazu protilátek, eventuálně kultivací mikroorganismů z určitého prostředí, (například z krve nebo mozkomíšního moku). Chronické infekce jsou ale neviditelné vůči imunitnímu systému, a ten je tedy nedokáže zlikvidovat. Z toho plyne logický výsledek; proti těmto mikroorganismům imunitní systém nevytváří protilátky. Tyto mikroorganismy jsou rovněž rezistentní vůči antibiotikům a není možné je jimi likvidovat. S nadsázkou lze tedy říct, že současná běžná imunologická a mikrobiologická praxe chronické infekce objevuje jen zřídka, obvykle nepřímo pomocí průkazu tzv. paměťových protilátek.

Naše populace je mimořádně silně zamořená některými chronickými infekcemi, zvláště pak borrelií, různými typy virů, ale často i chlamydií nebo kokem. Lze také říct, že neexistuje žádná skupina mikroorganismů, která by se častěji, nebo naopak řidčeji vyskytla a kterou bychom mohli spojit s nějakými zdravotními potížemi. Nejhojněji je zastoupena *Borrelia burgdorferi*, která může být příčinou problému s kteroukoli tkání v lidském organismu, ale její afinita k nervové tkáni je všeobecně známá a prostřednictvím nervové tkáně zasahuje do všech funkcí našeho organismu. Proto je třeba změnit své nahlížení na určité zdravotní problémy. Jestliže jsme dosud byli přesvědčeni, že játra ovládají nervový systém, speciálně centra pro řízení imunity, tento náš názor trvá, ovšem musíme k němu přičíst i fakt, že centra imunity mohou být poškozena chronickou infekcí, například virovou nebo borreliovou. V takovém případě mohou alergie nebo poruchy imunity i nadále trvat. Zrovna tak to bude třeba u hormonálních problémů nebo u hladiny cholesterolu, která nám již nereaguje na antiložiskové preparáty. Chronické infekce také mohou být příčinou emocionálních problémů, podle toho, jaké části našeho mozku obsazují.

Díky dalšímu vývoji naší metody se zlepšily například možnosti ovlivnění ekzémů a jiných kožních problémů, jako jsou akné nebo rosacea. Celkově jsme tak získali přístup k příčinám zdravotních problémů, k nimž jsme dosud přístup neměli, k nimž nám chyběly potřebné preparáty. Nyní je máme k dispozici a já předpokládám, že při správném využití těchto preparátů zaznamenáme největší skok od doby objevení mikrobiálních ložisek. Doufám, že vaše zkušenosti budou stejné jako moje. 

MUDr. Josef Jonáš



Detoxikace mozkové kůry



Ocitli jsme se v závěru našeho seriálu o nervovém systému a způsobech jeho detoxikace. Nechali jsme si, jak se říká, to nejlepší na konec. Detoxikace mozkové kůry, tedy té tkáně, která dělá člověka člověkem a výrazně ho odlišuje od jiných živočišných druhů, je totiž pomyslným vrcholem detoxikace nervového systému.

Na otázku, čím se liší člověk od ostatních živočichů, bychom asi měli odpovědět, že je to právě ono vědomé myšlení, které nám umožňuje představovat si konkrétní i abstraktní obrazy, skládat je, asociovat si je s dříve zapamatovaným, vytvářet z nich nové obrazy a ty pak pomocí slov, kresby či písma vyjadřovat a sdílet s ostatními lidmi. Člověk je zkrátka vybaven mozkovou kůrou, a má tudíž schopnost vědomě přemýšlet, uvažovat, kalkulovat, vymýšlet složité strategie, vynalézat. To je na jedné straně veliká výhoda a dar, ale na druhé straně se to může stát prokletím, například pokud se nám neustále vracejí myšlenky a starosti a vedeme nikdy nekončící monolog vnitřních myšlenek, točících se stále okolo těch samých témat.

Jestliže jsme při výkladu nervového systému museli zapojit svou vizuální představivost a pomocí obrázků v článku si představovat nervové tkáně, na určení mozkové kůry nám postačí ruce. Mozková kůra, nebo alespoň její největší vnější část, se rozprostírá v hlavě nejvíce k jejímu povrchu, je kryta mozkovými plenami, lebečními kostmi a kůží s vlasy. Při výkladu nebo popisu funkce jednotlivých regionů mozkové kůry a s nimi spojených mentálních funkcí lze už z vnějšku hlavy prsty ukázat, anebo alespoň naznačit, kde se konkrétní regiony v mozkové kůře nacházejí.

V detoxikační terapii C. I. C. vycházíme z vyzorovaných vztahů pentagramu, popsaných v tradiční čínské medicíně. To znamená, že každou anatomickou podrobnost, každý orgán se snažíme přiřadit k některému ze základních a „vládnoucích“ orgánů (srdce, slezina, plíce, ledviny, játra). U mozku a jeho jednotlivých částí není takové přesné rozdělení možné, proto se snažíme mozek jako celek uchopit jako celý orgán, rozdělit ho podle klasické anatomie na řadu částí a detoxikovat ho celou škálou preparátů zasahujících do nejjemnějších anatomických podrobností.

V případě mozkové kůry lze přeci jen najít oblasti, které je možné zcela přesně přiřadit k základním orgánovým



okruhům, a to podle toho, jaké mentální a smyslové funkce umožňují, reprezentují a zajišťují:

- **Srdce:** řečové centrum, obecná schopnost projevat se, vyjadřovat pocity, schopnost psát a vyjadřovat se písmem, schopnost vzpomínat si na zapamatované podněty
- **Slezina:** schopnost přemýšlet, uvažovat, kalkulovat, počítat, logicky myslet, schopnost rozpoznávat chutě a pamatovat si je, hmat a schopnost rozlišovat pohmatem předměty bez jiné (zrakové) informace
- **Plice:** vůle člověka, sociální citění a schopnost tvořit smysluplné sociální vazby a vztahy, plánování a odhodlání pro dokončování věcí, schopnost cítit vůně a schopnost zapamatovat si čichovou informaci
- **Ledviny:** sluch, schopnost rozumět a rozlišovat slova a zvuky, schopnost koncentrovat se a zapamatovat si sluchovou (akustickou) informaci
- **Játra:** zrak, schopnost vidět a rozlišovat obrazy a barvy, schopnost pamatovat si obrazovou informaci a barvy, fotografická paměť

Tyto oblasti jsou znázorněné na následujícím obrázku mozkové kůry:

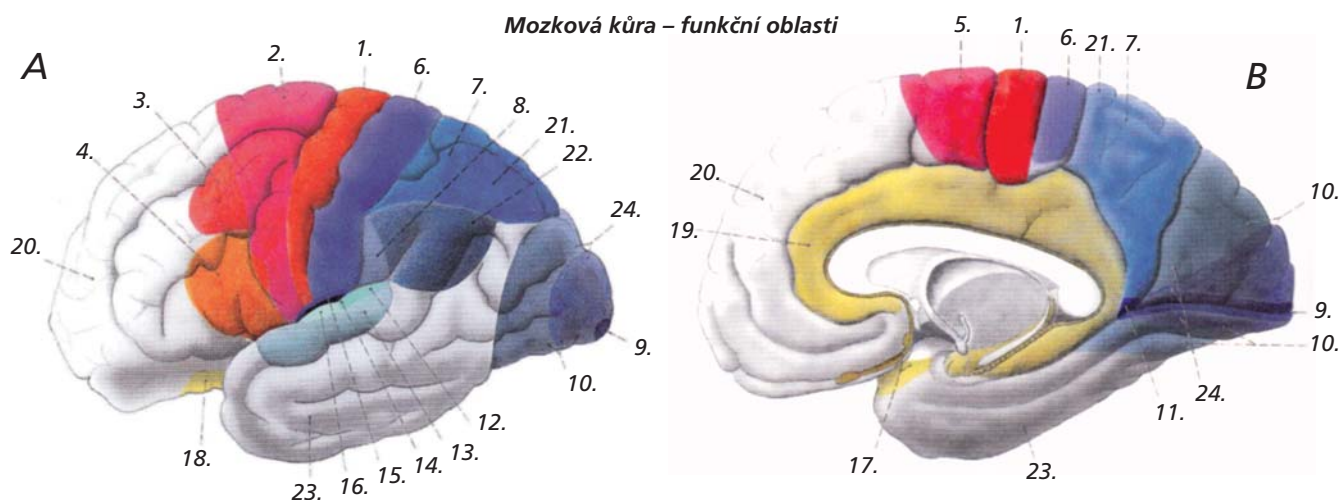
kou na tzv. **srdečňáky, sleziňáky, plicňáky, ledviňáky a jaternáky**. V souvislosti s tímto tématem vznikla brožura s názvem *Detoxikace lidské mysli s podtitulem Gestikulace člověka*. Až později mi došlo, že gestikulace a pohyby, charakteristické pro konkrétního člověka, vychází z tzv. **meridiánů**, pomyslných čar na povrchu nebo pod povrchem těla. Člověk s nerovnováhou v některém meridiánu je jako vedená loutka; dráha meridiánu je nití, která loutkou hýbe, a proto je člověk tolik charakteristický svými pohyby.

Také jednotlivé části ruky a dlaně přináležejí do pětice orgánových košů. **Srdce** zračí střed dlaně, **slezina** bříška prstů, **plíce** palce a ukazováčky (tedy gesta s cílem něco uchopit), **ledviny** prostory mezi prsty a spojené nebo „prosící“ ruce, **játra** představují nehty a nehtová lůžka. Lze tedy rozlišit pohyby rukou vycházející z těchto tkání a končící většinou až fyzickým dotykem konkrétní části ruky podle výše uvedeného popisu na těle, působením na kůži, někdy i přes oděv. A stejně tak je zajímavou vnitřní souvislostí, že ty části těla, respektive tkáně ležící ve směru pohybu ruky směrem do těla, opět přináležejí k tomu samému okruhu. Bříšky prstů si například v drtivé většině případů člověk osa-

Například dlaní si člověk „pohládí“ spánky (řečové centrum), nehty se „poškrábe“ na těch částech mozkové kůry (a tím také podvědomě stimuluje), kde se nacházejí oblasti podílející se na zpracování zrakové informace. Sepnutýma rukama za hlavou vsedě se zase stimuluje sluchová centra a centra odpovědná za chápání řeči.

Tak jako je mozková kůra u člověka vrcholem mentálních funkcí ve zvířecí říši, spojuje detoxikace mozkové kůry detoxikace všech orgánů, které se v ní postupně promítají podle stupně zatížení. To znamená, že postupnou detoxikací po částech jednotlivých okruhů dochází ke zlepšování, nebo spíše bychom měli říci navrácení se k přirozenosti mentálních funkcí. Jsem přesvědčen, že člověk má ve svém mozku ukrytý obrovský potenciál, jenom ho nedokáže využívat. A detoxikace je základním způsobem, jak tyto funkce osvobodit či pomoci jiným smysluplným metodám (Kudalini józe, Chi-kungu,...), aby na mentální funkce optimálně působily a aby působily na energetické – vibrační úrovni, a tak doslova rozechvívaly a oživovaly konkrétní mozkové partie, které poté budou pracovat tak dobře, jak jen to jde.

Vzpomínám na svůj silný zážitek po jednom hodinovém cvičení Kundalini jógy. Na



- A = laterální plocha levé hemisféry
 B = mediální plocha pravé hemisféry
 teplé barvy = motorické oblasti
 studené barvy = citlivé oblasti
1. primární motorická korová oblast
 2. premotorická korová oblast
 3. frontální okohybné pole
 4. Brocovo motorické centrum řeči
 5. suplementární motorická korová oblast
 6. primární citlivá korová oblast (S I)

7. sekundární citlivá korová oblast
8. suplementární citlivá korová oblast (S II)
9. primární zraková korová oblast
10. sekundární zraková korová oblast
11. suplementární zraková korová oblast
12. primární sluchová korová oblast
13. sekundární sluchová korová oblast
14. suplementární sluchová korová oblast

15. chuťová korová oblast
16. vestibulární korová oblast
17. primární čichová korová oblast
18. sekundární čichová korová oblast
19. limbická korová oblast
20. frontální asociační korová oblast
21. parietální asociační korová oblast
22. Wernickeho gnostické a asociační centrum řeči
23. temporální asociační korová oblast
24. okeipitální asociační korová oblast

Když jsem před mnoha lety začal s detoxikační medicínou, vyzoroval jsem, že lidé jsou charakterističtí svými gesty podle svých povah a druhu zdravotních problémů. Podle způsobu gestikulace rukou lze lidi rozdělit a označit detoxikační hantýr-

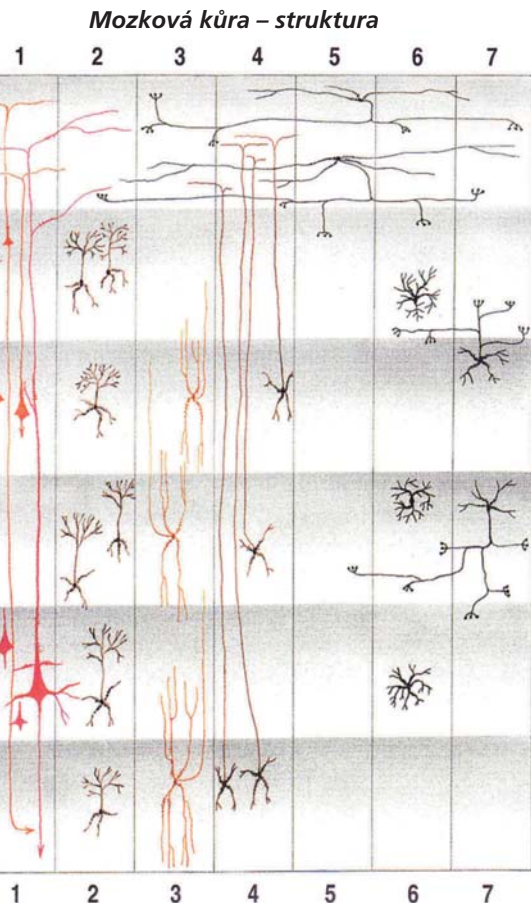
hává tzv. slezinová místa, nehty si člověk škrábe ta místa, kde se nachází místa jaterní. Totéž platí pro hlavu a pro mozkovou kůru. Člověk si „osahá“ konkrétními částmi ruky na hlavě příslušná smyslová centra podle výše uvedeného seznamu.

konci sestavy cviků jsem dostal silný pocit, že mi z vrcholu hlavy vychází barevné světlo, respektive světlo složené ze všech barev duhy. Následující dny se mi zdály neuvěřitelně barevné sny. A po několika dnech jsem si uvědomil, že jsem v sobě

osvobodil něco, co se může podobat fotografické paměti, tedy že jsem schopen zapamatovat si a „vyfotografovat“ očima nějaký předmět a ten po určité době popsat, a to včetně barevných podrobností. Řada čtenářů má tuto schopnost barevného vidění a pamatování si jaksi spontánně a vůbec nepřemýšlí, že by tomu mělo být jinak. Tím se mezi sebou lišíme, každý máme jiné mentální schopnosti...

Po několika dnech od tohoto zážitku jsem četl stať o eidetické (fotografické) paměti a mozkové kůře a uvědomil jsem si, že tato schopnost mozku se nachází v mozkové kůře právě ve směru k temeni hlavy. A celá hlava je atlasem, prvním obrátek, připoutána k páteři. A to, jak rovně stojíme a jak máme silné svaly okolo páteře, určuje, jak rovně budeme držet hlavu, v níž je ukryt lidský mozek. Ten společně s mozkovou kůrou také podléhá gravitačním silám! Je-li celá tedy hlava permanentně nakloněna na jednu stranu, bude mozek také tlačit (bude stresován) na straně nepřírozeného zaklonění, a v té části mozkové kůry tudíž nebude probíhat mozková činnost zcela optimálně.

Ujasněme si například význam lidského rčení: Jde hlavou proti zdi. Vůle člověka ke zdolávání překážek se tvoří v přední části mozkové kůry, ve frontálním laloku. Člověk, který má hluboké vnitřní přesvědčení, že vše se dá překonat lidskou vůlí a sebezapřením, skutečně půjde dopředu i fyzicky napřed hlavou než tělem. Kromě toho, že může fyzicky čelem někam nara-



I-VI vrstvy isokortexu
 1 pyramidové neurony typických velikostí
 2 hvězdičkové (granulární) neurony
 3 větvenité neurony
 4 Martinottiho buňky
 5 horizontální buňky Cajalovy
 6 gliiformní hvězdicovité buňky
 7 košíčkové buňky

zit, představuje taková chůze problém i v budování mezilidských vztahů. Takový člověk se pro jiné lidi může stát nesnesitelným a může si začít vytvářet komplikov-

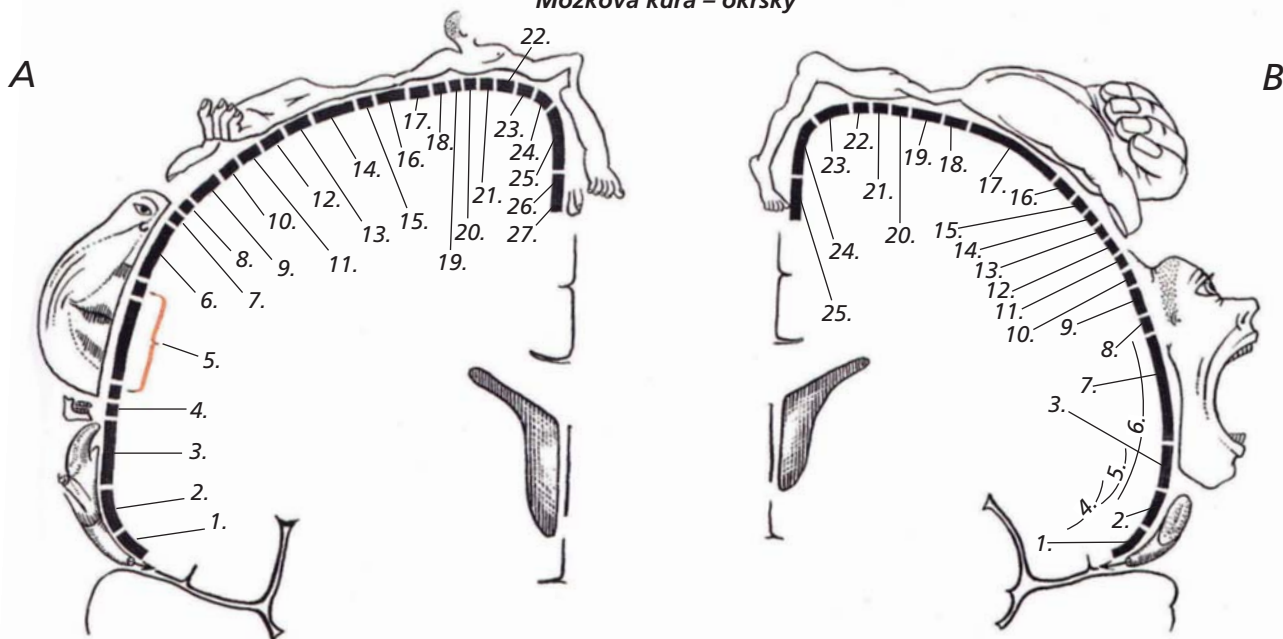
vané sociální zařazení a nakonec, v důsledku předchozího, i povahu introverta.

Na poli bulletinu alternativní medicíny bezpochyby také není třeba zdůrazňovat, že se emoce a emocionální svět prostřednictvím vegetativního nervového systému projektují a působí na vnitřní orgány, potažmo také na konkrétní části lidské páteře. Nevyrovnaný emocionální svět člověka pak charakterizuje postavení těla a zapojení antigravitálních svalů s různou mírou odchylek od optimálního stavu, což má zpětně vliv také na mozkovou činnost a využití její kapacity. A dostáváme se zpět k věčné otázce: Co bylo dřív: slepice, nebo vejce? Tedy co bylo dříve: toxické zatížení základních orgánů a zpětná projekce do mozku a mozkové kůry, nebo nejprve vznikly patologické emoce a traumata vnímané mozkiem, které stresovaly základní orgány a v důsledku toho se v těchto stresovaných orgánech usadily toxiny? Přesnou odpověď neznáme. Pravda je zřejmě obojí. Při detoxikačním postupu je v každém případě žádoucí začít pracovat na obou frontách, tedy jak na fyzickém těle, tak na emocionálním těle.

Mozková kůra v řezu má nestejnou stavbu, dají se rozlišit jednotlivé vrstvy podle výskytu jednotlivých druhů neuronů a způsobu jejich zapojení, viz obrázky dole na této straně.

Tento popis nemá pro praktickou detoxikaci rozhodující význam, avšak připomeň-

Mozková kůra – okrsky





me, že vše, co bylo řečeno o obecné stavbě a praktické detoxikaci neuronů a nervové síti v bulletinu 2/2013, platí v plné míře o neuronové síti v mozkové kůře.

Zajímavou kapitolou výkladu o funkci mozkové kůry je popis primární motorické oblasti, ve které jsou kódovány naučené pohyby těla a jednotlivých svalových skupin. Tato oblast je na prvním obrázku označena červeně s číslem 1. „Mapa“ je podrobněji rozebrána na následujícím obrázku.

Z tohoto popisu je zřejmé, že hrubé pohyby velkých svalů jsou kódovány a zapamatovány na menší oblasti než jemné pohyby – třeba ruky. To znamená, že manipulační schopnost lidských rukou je pro lidskou psychickou stabilitu obrovsky podstatná, přesněji řečeno že neschopnost a nejistota vykonat jemné pohyby mají daleko více stresující vliv na psychiku než dysbalance v dílčím hrubém pohybu.

Rovněž z obrázku vyplývá, že velká část je věnována mimice obličeje. Stejně tak je nápadné, že jazyk je také z velké části ovládnán motorickou oblastí – čtenáře možná napadne, jak podstatné pro nás je vyjadřování slovy, zajišťující základní komunikaci...

Další velikou zajímavostí je, že vnější hlavní orgány a spodní partie nohou (chodidla, nártý, prsty u nohou, kotníky) jsou kódovány zhruba uprostřed hlavy pod temenem, tedy v místě, kde podle indické tradice sdílí společné pomyslné lůžko v láskyplném spojení ženské síly Šakti a mužské síly a archetypem Šivou, místo, kde se spojuje NEBE se ZEMÍ, symbol kruhu se symbolem čtverce, tvořící ústřední motivy mandaly.

Prostřednictvím správného ovládnání a pohyby prstů, nártů a kotníků na nohou tedy dochází k elektrické aktivitě v části mozku pod temenem. Přesněji řečeno k ní dochází už v okamžiku, kdy chceme úmysl-

ně zahýbat prsty na noze. Schválně... *Sundejte si boty a ponožky, posadte se pohodlně na židli, trup vzpřímeně, dlaně na stehna, uvolněte se, zavřete oči... vypněte myšlenky... zhluboka se nadechněte... a teď: s výdechem zatněte prsty na nohou a tlačte je na podlahu směrem do země po dobu tří vteřin... s nádechem se na 3 vteřiny úplně uvolněte a s výdechem opět zatněte prsty. Nařídte si stopky třeba na mobilním telefonu na 3 minuty a vydržte 3 minuty... Otevřete oči... a pozorujte změnu.*

Zcela základní a úvodní detoxikaci mozkové kůry realizujeme preparáty:

- Joalis MindHelp
- Joalis Antimetall Hg
- Joalis MindDren

Ing. Vladimír Jelínek
Foto: www.shutterstock.com
www.google.com

Popisky k obrázku na str. 10 – Mozková kůra – okrsky

- | | | | | | |
|------------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-----------------|-------------|
| A: | | | B: | | |
| 1. útroby | 10. druhý prst | 19. rameno | 1. polykání | 10. obočí | 19. loket |
| 2. hltan | 11. třetí prst | 20. týl | 2. jazyk | 11. krk | 20. rameno |
| 3. jazyk | 12. čtvrtý prst | 21. krk | 3. dolní čelist | 12. palec | 21. trup |
| 4. zuby, dásně, čelist | 13. pátý prst | 22. trup | 4. žvýkání | 13. druhý prst | 22. kyčel |
| 5. rty | 14. ruka | 23. kyčel | 5. slinění | 14. třetí prst | 23. koleno |
| 6. tvář | 15. zápěstí | 24. stehno, bérec | 6. hlas | 15. čtvrtý prst | 24. kotníky |
| 7. nos | 16. předloktí | 25. noha | 7. rty | 16. pátý prst | 25. prsty |
| 8. oko | 17. loket | 26. prsty | 8. tvář | 17. ruka | |
| 9. palec | 18. paže | 27. genitál | 9. víčko a oko | 18. zápěstí | |

Ve svém úvodním článku zmiňuje MUDr. Jonáš energetické protipóly JIN a JANG, dvě síly, jejichž vzájemné působení ovlivňuje činnost orgánů lidského těla. To, zda budou obě síly v harmonii, anebo se jedna z nich ocitne v nadvládě, nebo naopak v oslabení, ovlivňuje mnoho atributů. Mezi hlavními vévodí energeticky vyvážená strava.



Podle tradiční čínské medicíny je poměr sil JIN a JANG pro správné funkce orgánů nezbytný. Čínští mudrcové věřili, že celý vesmír je vzájemným propojením různých energetických sil. A aby mohl fungovat vesmír a potažmo i lidstvo, protože je jeho součástí, musí být všechny tyto energie v souladu. Nevyváženou stravou jednostranně zatěžujeme svůj organismus, v němž se začnou tvořit energetické blokády – a problémy jsou na světě. V dnešní době najdeme jen

hrstku těch, kdo se principy energeticky vyvážené stravy řídí, přesto však tato stravovací metoda, stará několik tisíc let, má i v jednadvacátém století své pevné místo.

Stravování podle JIN a JANG říká, že člověk dokáže jídlem ovlivnit své zdraví. Je však třeba dodržovat určité obecné zásady. Existuje sice seznam potravin spadajících pod JIN a JANG, avšak neplatí pro všechny. Je třeba vzít v potaz, že strava bude jiná pro ženy, jiná pro muže,

jiná zase pro studenty a vrcholové manažery a zcela jiná pro chronicky nemocné nebo duševně vyčerpané osoby. Rozhodnete-li se konzumovat potraviny s ohledem na energie JIN a JANG, měli byste si nejprve zjistit, k jakému energetickému typu se řadíte. Bez toho nebude váš energetický jídelníček nikdy dokonalý, ba dokonce by vám mohl uškodit. Takový test vám může sestavit odborník na čínskou medicínu, k mání jsou také online testy (např. na patentnimediceina.cz).

Výběr potravin JIN a JANG

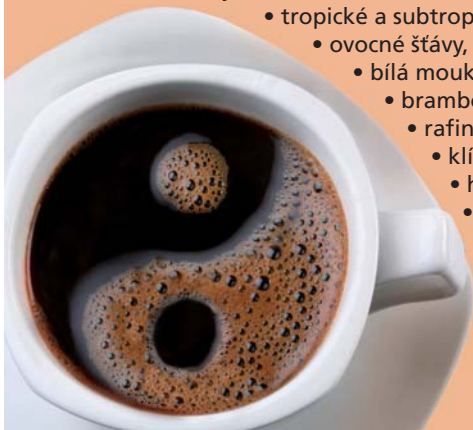
JIN (ochlazující) potraviny

- mléko a mléčné výrobky
- syrová zelenina (ředkvičky, celer, zelí, lilek, hlávkový salát, okurky, cukety, špenát, rajčata, čekanka)
- zeleninové šťávy

- tropické a subtropické ovoce
- ovocné šťávy, džusy
- bílá mouka a produkty z ní
- brambory
- rafinovaný cukr
- klíčky
- hořčice
- bílé víno
- zelený čaj
- minerální vody

JANG (zahřívací) potraviny

- teplé polévky
- ostré koření (zázvor, pepř, chilli, pepř, ale také skořice, hřebíček, fenykl, badyán nebo kmín)
- losos, úhoř
- kuřecí, skopové, jehněčí, kachní a husí maso, vnitřnosti
- tuzemské ovoce
- zelenina – zejména česnek, cibule, pórek, pažitka, křen, chřest, ...
- vařená a pečená zelenina
- slunečnicová semínka, mák, vlašské ořechy
- rýže, jáhly, sója, pohanka, ovesná kaše
- celozrnné potraviny
- vejce
- máslo a ostatní tuky
- sůl
- kakao a produkty z něj
- červené víno
- káva, černý čaj



Víte, že...

... JIN představuje tmavý element? Působí smutně, pasivně, bývá symbolizován vodou a zemí. Je vyjádřením ženské síly.

... JANG představuje světlý element? Působí vesele, aktivně, bývá symbolizován větrem a ohněm. Je vyjádřením mužské síly.



JIN JANG

Chcete-li se stravovat s ohledem na svou energetickou rovnováhu, držte se několika základních pravidel:

- Obecně platí, že ženy jsou více JIN a muži více JANG. Avšak každý člověk je originál, i proto je zapotřebí odhalit svůj energetický typ.

- Sladké a ostré jídlo obecně je považováno za JIN, a tedy více vhodné pro ženy.
- Kyselé a slané jídlo je obecně považováno za JANG, a tedy více vhodné pro muže.
- Snídaně mají být co nejvíce „jinové“, jelikož potřeba energie bývá v průběhu dopoledne nejvyšší. Naopak večere by měla být jídlem ryze „jangovým“, aby vyvážila nastupující chladnou noc.
- Lidé, kteří ke své rovnováze potřebují více tepla, zařadí do svého jídelníčku zejména potraviny s energií JANG. Naopak lidé, kteří potřebují organismus zchladit, volí převážně potraviny s energií JIN.
- Charakter stravy se mění i s ohledem na počasí a roční dobu. Na jaře je zaznamenán vzestup energie, která dosahuje vrcholu během léta a s pozdním létem naopak začíná

slábnout. Jaro obecně svědčí „jinové“ stravě, zimní jídelníček by se měl zase nést ve znamení „jangových“ potravin.

Kromě těchto potravin (toto je však pouze výběr z nich) existují také potraviny neutrální, mezi něž se řadí například hovězí maso, med nebo luštěniny. Tyto potraviny je možné konzumovat kdykoli během roku, neměly by však tvořit absolutní základ stravy.

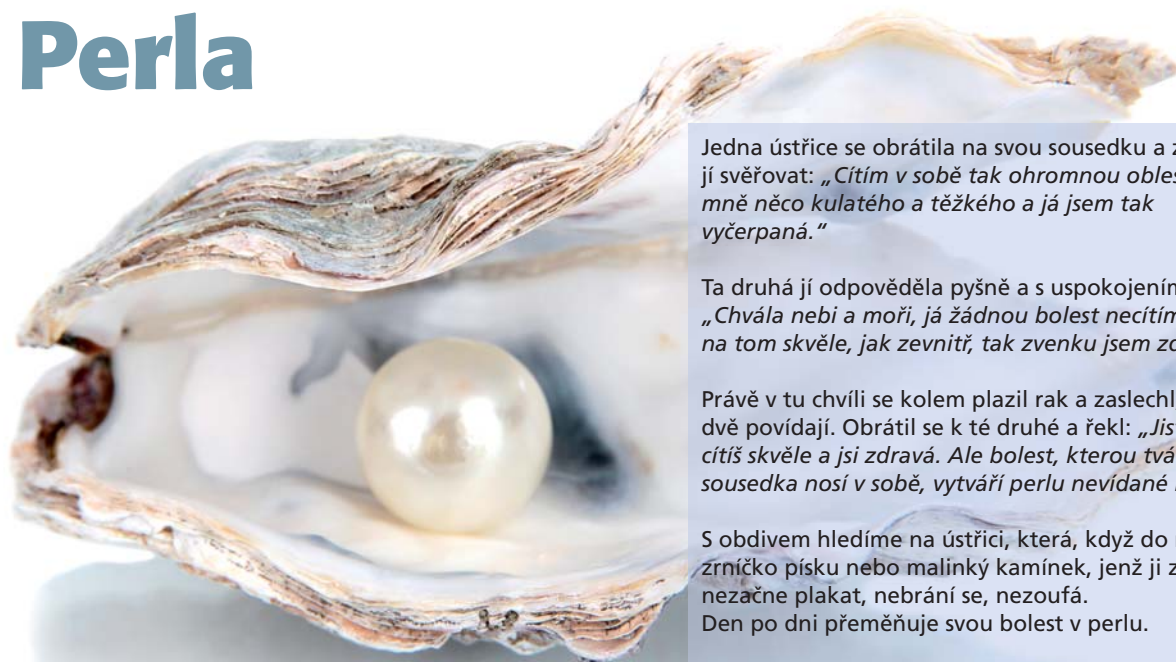
Jak sami vidíte, aplikace těchto pouček a především zařazení vhodných potravin do jídelníčku není vůbec snadná záležitost. Vyžaduje přesné určení energetického typu s ohledem na pohlaví, věk, fyzickou a duševní vyčízenost, charakter, ... Bude-li jin jedinec jíst jídla extrémně jang, uškodí mu to daleko víc než jangovému jedinci – a naopak. Ovšem podaří-li se jídelníček sestavit energiím na míru, je více než pravděpodobné, že se jeho konzument brzy stane silnějším, vitálnějším a zbaví se celé řady potíží. A to za pokus stojí, nemyslíte?

Více informací o tomto druhu stravování se dozvíte v kapitole Jísti neznamená vždy žítí (Křížovka života, MUDr. Josef Jonáš).

Mgr. Alena Rašková
Ilustrační foto:
www.shutterstock.com
www.samphotostock.cz

k zamyšlení

Perla



Jedna ústřice se obrátila na svou sousedku a začala se jí svěřovat: „Cítím v sobě tak ohromnou oblesť. Je ve mně něco kulatého a těžkého a já jsem tak vyčerpaná.“

Ta druhá jí odpověděla pyšně a s uspokojením: „Chvála nebi a moři, já žádnou bolest necítím. Jsem na tom skvěle, jak zevnitř, tak zvenku jsem zdravá.“

Právě v tu chvíli se kolem plazil rak a zaslechl, co si ty dvě povídají. Obrátil se k té druhé a řekl: „Jistě, ty se cítíš skvěle a jsi zdravá. Ale bolest, kterou tvá sousedka nosí v sobě, vytváří perlu nevídané krásy.“

S obdivem hledíme na ústřici, která, když do ní vnikne zrníčko písku nebo malinký kámen, jenž ji zraňuje, nezačne plakat, nebrání se, nezoufá. Den po dni přeměňuje svou bolest v perlu.

Zaslala: Ivana Batůšková
Ilustrační foto: www.shutterstock.com

S nástupem adventu se nedomyšlitelně pojí jedna nepříjemná tradice – vánoční úklid. Všichni chceme mít své příbytky nazdobené, naleštěné a voňavé, a tak zběsile procházíme uličky a mezi nákupními regály vybíráme přípravky, které by nám úklid usnadnily. Jenže takové přípravky jsou plné dráždivých látek, které neškodí přímo bytu, ale jeho obyvatelům... Zkuste k letošnímu úklidu pozvat přírodu – vyzkoušejte černý čaj, ocet, cibuli nebo třeba bílou mouku.

Vánoční úklid

bez toxinů



Naše babičky žádné pomocníky v lahvičkách a tubách neměly – přesto byly jejich domovy čisté, zářivé a voněly spíš po jehličí a vanilce než po umělé vyrobené leštěnce nebo písku odstraňujícím nečistoty a mastnotu. Psát o tom, co všechno obsahují čisticí prostředky, by bylo zbytečné. Toxiny můžeme shrnout do několika základních skupin: karcinogeny, endokrinní disruptory (známí narušitelé hormonální aktivity) a neurotoxiny, které mají bezpochyby fatální dopad na náš nervový systém. Možná se ptáte, jak to, že se takové výrobky vůbec dostanou na trh? Je to jednoduché – žádná oficiální studie neprokázala jejich přímou souvislost se zdravotními potížemi. Testy však zkoumají pouze určité látky a jejich působení v minimálním množství. Naše domovy jsou však plné nejrůznějších, navzájem mezi sebou působících prostředků – a takové působení, navíc dlouhodobé, už nikdo nezkoumá...

Zkuste letos regály s čisticími prostředky rezignovaně minout a vyzkoušejte tipy a triky našich babiček. Poslouží vám stejně dobře, jsou o poznání levnější a naprosto košér. Za ušetřené peníze si potom můžete bez výčitek koupit třeba nové a krásné vánoční ozdoby na váš stromeček.

Přírodní leštěnka na dřevo

- Otisky prstu na dřevěném nábytku a zafarpaná dřevěná nebo laminátová podlaha nikoho nepotěší. Problému se však

lze zbavit, a to obvyčejným černým čajem. Bavlněnou utěrku nebo mop namočte do studeného černého čaje, důkladně vyždímejte a otřete všechna upatlaná místa. Nechte pár vteřin působit a ihned vyleštíte suchou utěrkou.

- Dřevěné plochy bleskově vyleští směs z vody, pár kapek oleje a pár kapek přírodních vonných esencí (např. borovice nebo levandule). Tuto směs dejte do rozprašovače a naneste na povrch. Suchou utěrkou okamžitě setřete a naleštíte. Budete příjemně překvapeni výsledkem i vůní.

Čistič na koberce a čalounění

- Většinou jsme zvyklí koberec nejprve očistit nějakým vhodným prostředkem a pak jej vyluxovat. U přírodního čištění platí opačný postup. Koberec nebo sedačku nejprve důkladně vyluxujte a poté pečlivě vykartáčujte. Kartáč namáčejte do obvyčejné octové vody. Nezapomeňte ho však po namočení vždy důkladně oklepat.

- Viditelné skvrny zkuste posypat vrstvou soli a nechte působit jeden den. Posolenému místu se nevyhýbejte – naopak po něm co nejvíce šlapejte, aby se sůl se špinou co nejvíce spojila. Další den koberec vysajte.

Mistr na připálené trouby

- Připálená trouba není v období vánočního pečení ničím neobvyklým. Připáleniny vznikají velice rychle a snadno – o to hůře se však čistí. Silné odmašťovače a čisti-

če jsou známé svou vysoce chemickou silou – škodlivé je se jich nadýchat, nebezpečný je i jejich styk s odhalenou kůží. Přírodní čistič se může pyšnit prakticky stejnou silou a nemusíte se přitom bát, že by vám ublížil. Na připálená místa postačí obvyčejná sůl. Až trouba vychladne, posypte připálená místa solí, nechte chvíli působit a hrubším kartáčem je očistíte. Vlhkým hadrem pak troubu vytřete a uvidíte, že bude jako nová.

- Na varných deskách se po čase začnou tvořit nevzhledná kolečka od hrnců. Dříve, než vytáhnete škrabku nebo drátěnku, při jejímž nešetrném používání hrozí, že si desku poškrabete, potřete kruhy cibulí a nechte přes noc působit.

Na kůži platí len

- Kožené povrchy stačí otřít bavlněným hadříkem, poté potřít tenoučkou vrstvou lněného oleje a suchou bavlněnou utěrkou povrch vyleštit.

Okna jako ze žurnálu

- Se zaslouží špinou si poradí obvyčejná cibule. Překrojte ji napůl a špinavá místa s ní potřete.
- Většina žen okna nejdříve očistí vodou. S nejhrubší špinou si však lépe poradí studený černý čaj nebo voda s trochou

citronu a octa, která okna výborně odmastí.

- Na závěrečné leštění použijte třeba rukáv ze staré flanelové košile.

Tipy navíc

- Na chromové, ocelové a měděné povrchy se nejlépe osvědčil bavlněný nebo flanelový hadřík poprášený hladkou moukou. Dobrou službu prokáže také pasta ze soli, octa a polohrubé mouky.
- Jako ideální čistič van a umyvadel poslouží kaše vytvořená ze soli a octa. Naneste v tenké vrstvě zejména na zažloutlá místa a nechte pár minut působit. Místo pak vydrhněte houbičkou a opláchněte. Do odpadu nalijte ocet, nechte působit a spláchněte horkou vodou. Zmizí mastnota i zápach.
- Bílý sváteční ubrus nechte přes noc namočený v teplé vodě s plátky citronu. Další den jej vyperte, jak jste zvyklí. Ubrus bude zářit.

Šťastné a zdravé ...

Vánoce jsou neodmyslitelným symbolem harmonie, klidu, lásky, ale také vánočního cukroví, bramborového salátu a svařeného vína. Alespoň tady u nás v Čechách. Snad v žádné jiné evropské zemi nemá pečení vánočního cukroví takovou tradici jako právě u nás... Zkuste letošní Vánoce obohatit o několik zdravých a lahodných dobrot a upečte si třeba mrkvová kolečka se zázvorem, rozinková srdíčka nebo klasické linecké ze špaldové mouky.

Mrkvové hvězdičky

100 g pohankové mouky, 200 g špaldové mouky, 100 g třtinového cukru (možno nahradit kombinací stévie a sirupu z agáve), 1 mrkev, 1 vejce, 150 ml oleje, lžička zázvoru a skořice

Příprava těsta je jednoduchá. Všechny suroviny včetně mrkve, nastrouhané najemno, smícháme a vypracujeme hladké těsto, které necháme hodinu odležet v lednici. Vyválíme jej na sílu asi 3–5 mm a vykrajujeme hvězdičky, případně i další vánoční motivy. Ty můžeme navrch posypat třeba nasekanými mandlovými plátky nebo skořicí.

Pečeme v troubě předehřáté na 170 stupňů asi

15 minut. Cukroví je díky mrkvi velice jemné a křehké.

Rozinková srdíčka

80 g rozinek, 70 g vlašských ořechů, 50 ml šťávy z BIO citronu, 30 g špaldové nebo žitné mouky, 1 bílek, rum podle chuti, žloutek na potírání
Ořechy a rozinky (ty předtím namočte do rumu) rozmixujeme a smícháme se zbylými surovinami. Vzniklé těsto necháme v chladničce alespoň hodinu odležet. Poté jej vyválíme na tenčí plát a vykrajujeme srdíčka. Ta klademe na plech vyložený pečicím papírem, potřeme rozšlehaným žloutkem a pečeme v troubě, vyhřáté na 170 stupňů, asi deset minut. Hotová srdíčka můžeme libovolně dozdobit.

Špaldové linecké

200 g změkklého másla, 10 g rýžového sirupu, 300 g špaldové mouky, rybízová marmeláda (nejlépe domácí) na slepování

Všechny ingredience kromě marmelády smícháme a rychle vypracujeme hladké těsto, které necháme minimálně hodinu odležet v lednici. Rozválíme jej na tenký plát a vykrajujeme různé tvary. Pečeme v troubě předehřáté na 180 stupňů asi 15 minut, dokud linecké pěkně nezezlátne – je třeba jej kontrolovat, linecké se snadno připalí. Po vychladnutí slepujeme marmeládou a můžeme lehce pocukrovat.

Ilustrační foto: www.shutterstock.com

- Coca-colu, kterou jste si koupili pro zpestření vánočního nápojového menu, raději použijte na čištění WC. Lahev nebo plechovku coly nalijte do záchodové mísy a nechte alespoň hodinu působit. Poté vyčistěte záchodovou štětkou a spláchněte. Coca-cola rozpustí nečistoty lépe než jakýkoli jiný wc čistič.

Mgr. Alena Rašková

lustrační foto: www.shutterstock.com

Nejčastější příčiny únavy

Já jsem tak unavená/unavený! Větu, kterou použil ve svém životě téměř každý. Co je to ale únava? Jak nejnázve vysvětlit tohle na první pohled zcela jasné slovo? Velice rychle nám dojde, že to není tak jednoduché, jak se na první pohled může zdát. Že se jedná o celý soubor různých fyzických i psychických příznaků, který vede k snížení naší aktivity...

Když jsme unavení, nejraději bychom si někam zalezli, dobře se najedli, odpočívali, nic neřešili a nedělali. Podobně jako bolest je i únava velmi subjektivní stav, neměřitelná záležitost a každý člověk má jinak posunuté hranice, kdy ji při stejné činnosti začne pociťovat. Stejně jako každá emoce, imunitní reakce, fyziologická reakce má únava pro život svůj neodmyslitelný význam. Nutí organismus při nadměrné činnosti zpomalit, odpočinout si, aby nedošlo k jeho vyčerpání a dalšímu poškození. Například poranění doprovází velká únava, která nás preventivně nutí šetřit energií, aby měl organismus dostatek sil k hojení. Únava může být i příjemný stav, kdy si třeba po náročném výletě, práci na zahradě, pracovním výkonu,

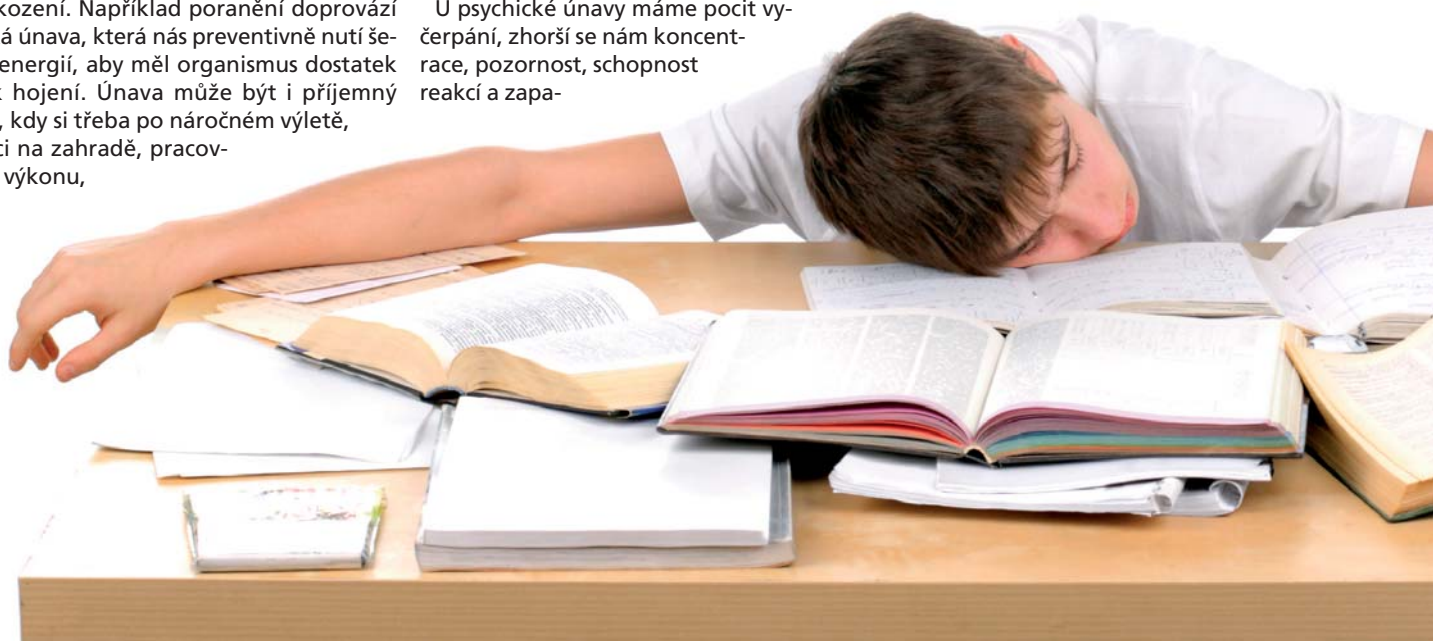
kdy si dopřáváme zasloužený odpočinek. Často však pociťujeme únavu negativně, a pokud se únava stane chronickou, značně nám otráví život. U chronické únavy už únava neplní krátkodobou, ochrannou funkci, ale naopak začne našemu organismu škodit.

Při únavě často pociťujeme kombinaci fyzických i psychických příznaků. Bývá pociťována slabost, ztuhnutí, někdy až bolest svalů, které mají sklon ke křečím, třesu. Dochází ke ztrátě svalové síly, schopnosti koordinace pohybu, zpomalení reakční doby, zhoršuje se postřeh a schopnost reakce. Při větším vyčerpání můžeme pociťovat nevolnost, pocity na omdlení, zvracení, záškuby (ticky) svalů, mžítka před očima, hučení v uších. Pocity fyzické únavy jsou spojené s nedostatkem použitelné energie v buňkách, při fyzickém výkonu vznikem laktátu dochází k zakyslení organismu a je ovlivněn celý metabolismus. Pokud jsou ledviny, plíce a játra zdravé, dokáží tyto orgány kyselé ionty z organismu odstraňovat a zároveň uvolňovat energii ze zásob, a únava se tudíž projevuje později než u lidí s toxickým zatížením těchto orgánů. Při toxickém zatížení metabolismus nedokáže pružně reagovat na zvýšené potřeby buněk a odvádět toxiny z tkání.

U psychické únavy máme pocit vyčerpání, zhorší se nám koncentrace, pozornost, schopnost reakcí a zapa-

matování a vybavování si z paměti, jsme ospalí. Zhorší se psychický výkon, začneme být méně ostražití, více riskujeme a často porušujeme pravidla, abychom nepříjemnou, unavující situaci měli za sebou. Zhoršuje se také schopnost přizpůsobit se změněným podmínkám, unaveného člověka neočekávaná situace více vykolejí než odpočatého. Podobně jako u fyzické únavy trpí buňky nedostatkem použitelné energie, tak u psychické únavy je vyčerpán nervový systém, hlavně mozek, který také strádá nedostatkem energie. Mозek nemá jako například svaly zásobu energie a je závislý na jejích dodávkách z těla přes cévní systém. Od duševní únavy nám pomůže lehká fyzická činnost, která dokáže prokrvit mozek a uvolnit dostatek energie ze zásobních zdrojů.

Řízení lidského organismu je velmi složité, protože musí být zaručena homeostáza, stálost vnitřního prostředí pro všechny buňky, aby nedošlo k jejich poškození. Organismus také neustále musí reagovat na podněty z vnějšku, které ho můžou ohrožovat, nebo mu naopak přinést prospěch. Při homeostáze neustále musí být sledována například teplota těla, kyselost nebo zásaditost, dostatek energie pro všechny buňky, zaručen odvod toxinů, odstraňová-



ní proniklých infekcí apod. Každou vteřinu mozek dostává neuvěřitelné množství informací. Tyto toky informací vedou do různých částí mozku, které je zpracovávají, předávají si je mezi sebou, vyhodnocují je a spouští přes autonomní a periferní nervový systém akce, které mají organismus opět přivést do potřebné rovnováhy. Všechny tyto procesy jsou řízeny automatickými programy, většinu jich máme vrozenou (dítě hned po narození umí dýchat, sát, trávit apod.), další se naučíme během života (chodit, držet rovnováhu apod.). Tyto automatické programy pracují bez našeho vědomí, protože je třeba zpracovávat informace rychle, automaticky, při minimální energetické spotřebě. Vědomé vměšování a řízení by pro organismus mohlo být také nebezpečné, proto máme minimální přístup k zautomatizovaným programům. Vědomí je na vrcholu mozku, jedná se o velmi malou část procesů, které v mozku probíhají. Představte si vědomí jako titulky k článku – víme, o čem článek je, ale bez dalšího textu se k informacím nedostaneme. Vědomé vnímáme to, co se dostane do naší pracovní paměti do předfrontální a cingulární mozkové kůry. Je to také svázáno s asociační kůrou, která umožňuje chápání. Vědomí je na vrcholu, kontroluje automatické systémy a dostává se do hry v okamžiku, kdy události ve světě narušují naše očekávání nebo dostanou-li se různé automatické programy do protikladu. Uvedme si příklad. Na večírku mám chuť na dort – jeden program nutí organismus, aby doplnil zásobu cukru, a druhý program nechce sníst tvarohovou náplň, protože ji těžko tráví. Tehdy nastoupí vědomí a rozhodne, co se s tím dále stane, jestli ho necháme ležet, sníme ho celý, nebo rozvrtáme a tvaroh necháme. To, co vnímáme, je tedy výsledek práce našeho podvědomí.

Mezi tím, co ví náš mozek, a tím, co si uvědomujeme, je obrovská propast. **Když si uvědomíme, že jsme unavení, je to výsledek podvědomého vyhodnocení stavu celého organismu.** Jak jsme si řekli, únava má ochranný efekt. Většina akutních onemocnění začíná náhlou únavou. Organismus už ví, že v těle začíná řádit infekce, snaží se nás udržet v kli-

du, mimo společnost, aby měl dost sil na boj s infekcí. Vyplatí se těmto signálům naslouchat. Jenže, co když začneme mít pocit permanentní, chronické únavy? Málodko z nás si může dovolit delší dobu odpočívat a nepracovat. V takovém případě musíme začít pátrat po tom, proč organismus náš tělesný stav vyhodnotil jako špatný a dává nám pocit únavy. Buď se v těle odehrává něco negativního, anebo jsou narušeny části mozku a nervového systému, které zpracovávají tělesné signály a do podvědomí a vědomí předávají informace o únavě.

Na vině jsou patogenní mikroorganismy

Co je příčinou obtěžující, nezdravé únavy? Proč dostáváme signály, že máme organismus šetřit a zbytečně nezatěžovat? Každý dobrý terapeut ví, že za vším stojí toxiny. Vždyť také nadměrná únava je jedním z nejčastějších důvodů, proč se lidé rozhodnou pro detoxikaci. O jaké konkrétní toxiny se jedná? Na prvním místě jsou to **patogenní mikroorganismy**. Vzpomeňte si, jak dokáže být člověk unavený po prodělané akutní infekci. Na boj s infekcí spotřebuje organismus mnoho energie a živin, vitamínů a minerálů. Musí vytvořit dostatečné množství imunitních buněk, protilátek a dalších biochemických látek, které označují, ničí a odstraňují patologické mikroorganismy. Mnoho energie se také spotřebuje na zvýšení tělesné teploty, aby byl boj s infekcí efektivnější. Pokud imunita patogenní mikroorganismy nezlikviduje, mohou v organismu přežít ve formě **infekčních ložisek** nebo **chronické infekce**. Mikroorganismy pak spotřebovávají velké množství energie a zasahují do chodu celého organismu. Také produkují toxiny, které narušují metabolismus, řízení organismu a pak se logicky nedostává energie jednotlivým buňkám.

Chronická únava je jedním z nejčastějších symptomů **chronických virových infekcí**. Typickým příkladem jsou **herpetické viry**. V EAM setu je najdete v oddíle Mikrobiologie NEW-> Viruses->DNA-viruses ->Herpesvirales -> Herpesviridae. Do této skupiny virů patří nejen nejznámější herpetický virus *Human herpesvirus 1,2 (herpes simplex)*, který je nechalně známý jako příčina oparů a napadá periferní nervový systém, ale také *Human herpesvirus 4 (Epstein-Barr virus)*, který způsobuje tzv. **mononukleózu**. Toto onemocnění postihuje hlavně vnitřní žlázy, slezinu, játra, lymfatické cesty, cévy, dochází k napadení B-lymfocytů a narušení imunity. Napadené lymfocyty mohou začít produkovat velké množství protilátek a způsobit tak autoimunitní záněty, může také dojít ke zvýšenému vzniku imunokomplexů, které se usazují do svalů, kloubů a způsobují bolesti. Další z virů, *Human herpesvirus 5 (Human cytomegalovirus)*, také napadá epitelové buňky žláz, endotel cév, imunit-

ní buňky. Má výrazné imunopresivní účinky a mimo jiné způsobuje chronickou únavu. Méně známý, ale také nebezpečný, je *Roseolovirus (Human herpesvirus 6,7)*, někdy nazývaný *exanthema subitum* (podle typické vyrážky). Napadá T-lymfocyty a nervový systém. Při únavě můžete v organismu najít další typické viry, například **enteroviry** (Mikrobiologie NEW-> Viruses-> RNA-viruses -> Picornavirales -> Picornaviridae -> Enterovirus). K nim patří polioviry, napadající sliznice, lymfatické tkáně a nervový systém, dále coxsackie, způsobující záněty sliznic, svalů (i srdečního) a napadající hormonální žlázy. **Morbillivirus** (spalničky) – Mikrobiologie NEW-> Viruses-> RNA-viruses -> Mononegavirales -> Paramyxoviridae ->Paramyxovirinae -> Morbillivirus -> Measles virus – také napadá hlavně sliznice, lymfatické tkáně, imunitní buňky a nervový systém. Potlačuje imunitní reakce a poškozují i mozek, může se spolupodílet na vzniku roztroušené sklerózy.

Důležitým, leč méně známým virem, který je dokonce považován za příčinu únavového syndromu (byl nalezen u 87 % lidí s únavovým syndromem, běžně se vyskytuje u šesti procent lidí v populaci) je **retrovirus XMRV** (Mikrobiologie NEW-> Viruses-> Retro-transcribing viruses -> Retroviridae -> Orthoretrovirinae -> Gammaretrovirus -> Xenotropic murine leukemia virus-related virus (XMRV)). Opět napadá imunitní buňky, hlavně NK-buňky, které jsou důležitou součástí přirozené imunity, poškozují protivirovou imunitu, a proto má souvislost nejen s chronickou únavou, ale také zvyšuje riziko rozvoje rakovin, u mužů hlavně prostaty (často se přenáší sexuálním stykem). Rovněž napadá nervový systém a je dáván do souvislosti s roztroušenou sklerózou. Z retrovirů je také poměrně častý tzv. HTLV Human T-lymphotropic virus – virus buněčné leukémie, který napadá imunitní buňky a kromě únavy způsobuje autoimunitu, záněty, poruchy nervového systému, ... Tyto viry u chronické únavy nacházíme nejčastěji, ale samozřejmě ji může způsobovat jakákoliv jiná virová infekce, například **parvoviry, hepatické viry, viry encefalitid** apod.

Virové zátěže odstraňujeme osvědčenými postupy. Pomocí emočních a mozkových preparátů, jako jsou **Nodegen, Emoce, Streson, Cranium, Elemde** odstraníme bloky, které narušují imunitní reakce. Podle potřeby detoxikujeme základní orgány pentagramu, v případě virových zátěží se zaměříme hlavně na slezinu (**VelienDren, VelienHelp**), aby byla zaručena dobrá protivirová (buněčná) imunita na všech úrovních. Je prokázáno, že u většiny lidí s chronickou únavou je potlačena buněčná imunita (typ-Th1, pokles funkčních NK-buněk). Dochází k dysbalanci imunitní vyváženosti a organismus má sklon k tvorbě zánětů, často reaguje alergicky a zároveň s únavou se mohou objevovat kožní prob-



lémy. Viry detoxikujeme preparátem **Anti-vex** (případně můžeme použít specifické preparáty, například **Herpeson**). Někdy je třeba odstranit ložiska virů z jednotlivých tkání. Zde opět detoxikujeme základní orgány pentagramu a poté podřízené orgány. V úvahu přichází hlavně **VelienDren** pro očistu vnitřních sliznic, **Lymfatex** pro lymfatické tkáně, **LiverDren**, **Mezeg**, **NeuroDren**, **Vegeton** pro nervový systém. Pokud se v organismu nachází nadměrné množství imunokomplexů, použijeme preparáty **EviDren**, **PEESDren**, případně na dočištění **IK mix**.

Dalšími patologickými organismy, které se podílejí na nadměrné únavě, mohou být **bakterie**. Na prvním místě musíme jmenovat **borrelii**. Patří k nejčastějším patogenům, které se ukrývají v infekčních lo-

žiscích. Existuje mnoho druhů **borrelii**, ale nemá cenu zkoumat, o který konkrétně se jedná, protože všechny působí na organismus obdobně negativně. Najdete je v EAM setu v Mikrobiologie NEW-> Bacterium-> Spirochaetales -> Spirochaetaceae -> Borrelia. Únava je typickým příznakem borreliových infekcí. Důvodem nezvyklé únavy je, že kromě jiných typů buněk napadá také ty nervové a poškozuje jak periferní, tak centrální nervový systém. **Borrelie** také potlačuje imunitu, infikuje a zabíjí imunitní buňky. Tím se organismus vyčerpává, protože musí věnovat mnohem více energie na zládnutí běžných úkolů a nezbyvají mu síly na boj s touto infekcí. Proto se také **borrelie** velmi často stává infekcí chronickou.

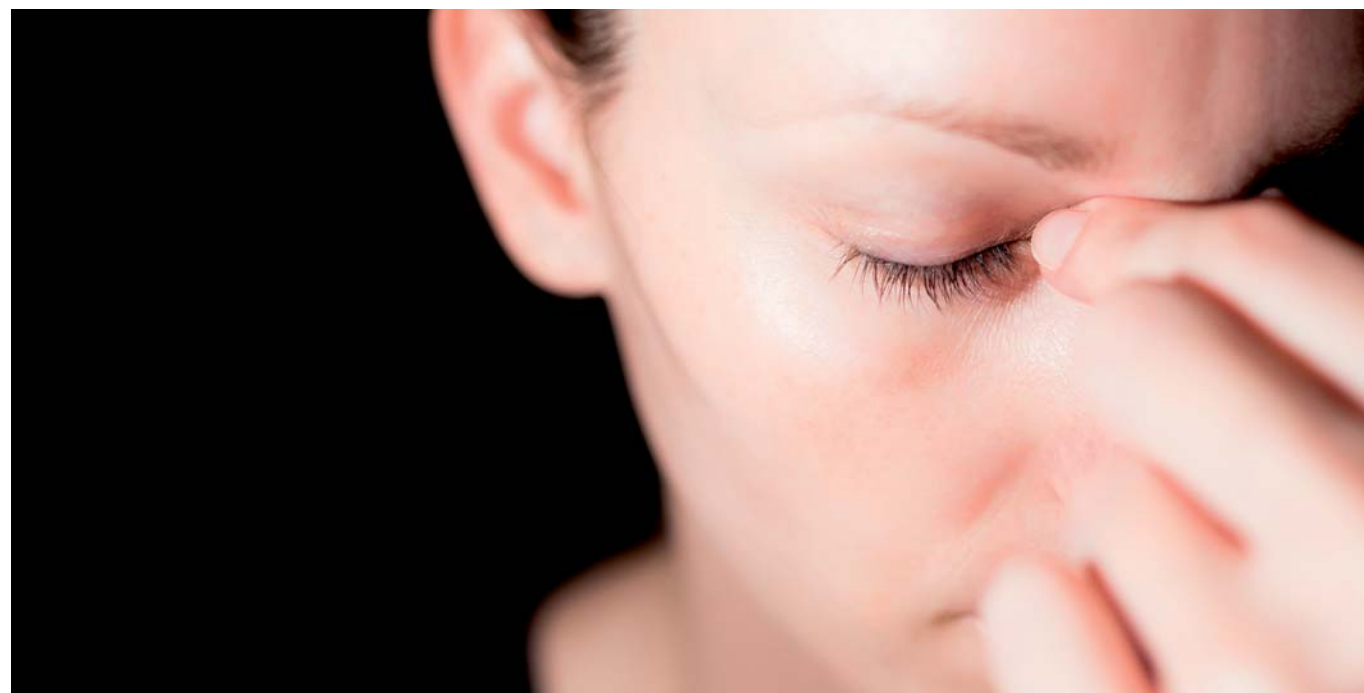
Zřejmě očekáváte, že dalším největším zdrojem vleklé únavy jsou chlamydie, ale není tomu tak. Chlamydie jsou v některých případech zbytečně přeceňovány, zatímco jiným, mnohdy nebezpečnějším patogenům naopak není věnována pozornost, ja-

ky by si zasloužily. U chronické únavy nesmíme zapomenout na **Mollicuty**, kam patří **Mycoplasma**, **Ureaplasma**, **Spiroplasma** a další (Mikrobiologie NEW-> Bacterium -> Mollicutes). Podobně jako u ostatních mikroorganismů způsobujících nadměrnou únavu zasahují do imunitního systému, opět ovlivňují hlavně buněčnou imunitu. Při zátěži Mollicutami je třeba myslet i na to, že mohou přežívat uvnitř prvoků **Trichomonád (ParaPara)** a je třeba z organismu odstranit i tento jejich zdroj.

Chlamydie a rickettsie jako příčina únavy jsou známé, přežívají v buňkách intracelulárně, nedokáží si samy vytvářet energii a buňkám kradou ATP, energii uloženou ve formě chemických sloučenin, připravenou k okamžitému použití. Chlamydie (Mikrobiologie NEW-> Bacterium-> Chla-

mydiales) jsou běžně přenosné mezi lidmi. Nejdůležitější jsou urogenitální a plicní, některé druhy jsou přenosné od zvířat. Poškozuji nakažené tkáně fibromatózním zánětem, vznikají jizvy, srůsty, dochází ke „ztvrdnutí“ a ztrátě pružnosti orgánů. **Rickettsie** (Mikrobiologie NEW-> Bacterium -> Rickettsiales) jsou velmi podobné chlamydiím, ale nejsou přenosné mezi lidmi navzájem, nákaza probíhá od krev sajícího hmyzu. Typickým příkladem jsou například **Anaplasma**, **Ehrlichie**. Někdy za únavu může i **Brucella** (Mikrobiologie NEW-> Bacterium-> Spirochaetales -> Miscel. et Fastid. Gram-Negative Bacilli -> Brucellaceae -> Brucella). Je to typická zoonóza, k níž může dojít kontaktem se zvířaty nebo konzumací napadených potravin. **Brucelly** napadají imunitní buňky – makrofágy, pronikají do celého těla. Poškozují imunitu, vznikají záněty ve vnitřních orgánech, napadají také nervový systém. Za únavou se mohou skrývat i jiné typy bakterií, ale tyto jsou nejběžnější. Postup de-

toxikace je podobný jako u virů. Přestože jsou to bakterie, většina z nich přežívá v organismu intracelulárně a k jejich systematickému odstranění je třeba mít v pořádku buněčnou imunitu, kterou ovlivňuje slezina. Při chronické infekci použijeme preparát **Nobacter**, případně specifické preparáty **Spirobor**, **Mollicut**, **Chlamydi...** Na závěr zmiňme ještě **plísňě**. Za únavou stojí nejčastěji patogen, a to kvasinky **Candidy** (Mikrobiologie NEW->Fungi->Yeasts ->Candida). U nich je únava způsobená jejich metabolismem. Produkují celou řadu toxinů, ale hlavně vstupují do Krebsova cyklu a narušují tak metabolismus uvnitř buněk. Napadené buňky trpí nedostatkem energie. Také jejich toxiny poškozuji imunitní a nervový systém a narušují celkový metabolismus. U plísňových infekcí se mu-



síme zaměřit hlavně na okruh ledvin (**Joalis UrinoDren**, **UrinoHelp**), aby byla normalizována protiplísňová imunita. Je třeba odstranit jednotlivá ložiska, nejčastěji je nacházíme ve střevech. Zde můžeme použít preparát **Joalis ColiDren**. Při chronické infekci plísňemi je vhodné použít preparát **Joalis Yeast**.

Patogenní mikroorganismy jsou samozřejmě jenom část toxinů, které se na únavě podílí. Za únavou mohou stát i toxiny z životního prostředí, toxiny produkované mikroorganismy. Za chronickou únavou se také může skrývat řada emočních postižení, toxické zatížení částí mozku a nervového systému, který se na zpracování informací podílí. Jejich popis a možné preparáty jsou ale nad rámec tohoto článku. Cílem bylo přiblížit nejčastější patogenní mikroorganismy, které se mohou podílet na chronické únavě.

Mgr. Marie Vilánková
Ilustrační foto: www.shutterstock.com
www.samphotostock.cz

Jak si pamatovat

Jak si pamatujete čísla a číselné údaje? Vsadil bych se, že většina z vás, pokud zrovna nejste významným profesorem či profesorkou matematiky, odpoví, že ne moc dobře...

v čísla



Díl první

To se týká především dlouhodobé paměti. Čísla se jednoduše z paměti vypaří, tudíž po letech si letopočty z hodin zeměpisu téměř nepamatujeme. A pokud jsme si chtěli zapamatovat něčí telefonní číslo, tak jsme si ho museli mnohokrát memorovat jako básničku, dokud se bezpečně neusadilo v paměti. S čísly je totiž velká potíž. Jsou chladná, bezcitová a racionální, tudíž u drtivé většiny z nás nevzbuzují vůbec žádné emoce, které jsou nezbytné pro zapamatování jakéhokoli podnětu či předmětu.

Ovšem nic není ztraceno – výjimky existují!

- Například číslo **68** může asociovat ruský tank, to kvůli okupaci České republiky sovětskými vojsky v roce 1968.
- Stejně číslo **68** si můžeme spojit s dresem a tváří hokejisty Jaromíra Jágra, který si toto číslo vybral jako protest a odmítnutí výše zmíněné okupace v roce 1968.
- Číslo **666** může u celé řady lidí vzbuzovat silné emoce a představy. Obrázek Satana s brádkou, u někoho snad motorkáře na

stroji Harley-Davidson, jak se pohodově projíždí po silnici číslo 66 či 666 v USA.

Každý z nás má individuální asociace na konkrétní čísla.

Třeba mně se pod číslem **22** automaticky vybaví tramvaj, která jezdí v Praze na Bílou Horu a v níž jsem se za mých studentských let tolikrát vozil.

Číslo **217** mi asociuje autobus, který jezdil za dob mých studií ze strahovských kolejí do Dejvic na fakultu ČVUT. A když jsem byl v letním semestru v prváku v roce **1986**, starší spolužáci zorganizovali happening *Kolik lidí se vejde do strahovského autobusu 217?* To na protest a jako poukázání na skutečnost, že tato linka, převážející studenty, jezdila velmi zřídka, takže autobusy byly permanentně přečpané. Happening se konal v pozdních odpoledních hodinách a řidič autobusu, který přijel na autobusovou zastávku a který nebyl samozřejmě o ničem informován, pak jen zoufale, vystrašeně a rezignovaně přihlížel, jak se masa studentů nacpává živelně a nekontrolo-

vaně všemi dveřmi dovnitř, dokud tlakem neprasklo zadní sklo. A vlastně netuším, zda byl vůbec někdo schopen v této situaci spočítat, kolik lidí bylo uvnitř, neboť po částečném zdemolování autobusu jsme se ve velké míře z místa zastávky vypařili. Právem jsme totiž očekávali rychlý příjezd VB. Následkem této „povedené“ akce bylo pak po několika dnech ve vchodu do metra Dejvická (byvalá Leninova) rozmístěno několik vojáků se samopaly zavěšenými přes rameno... Velmi *emotivní příběh* k číslu **217**.

Celá léta mi nebylo jasné, proč si z hodiny dějepisu pamatuji, že Kartágo bylo dobyto Římany v roce **146** p. ř. n. l. Tedy proč si pamatuji právě tento letopočet a jiné, myslím zásadnější, se mi z dlouhodobé paměti rychle vytratily? Na tuto otázku jsem si dokázal odpovědět až nedávno, kdy mi došlo, že je to kvůli číslu domu, kde jsem bydlel přes dvacet let. **416**. K číslu **146** vede jen malá přesmyčka, to si ale mozek nikdy vědomě neuvědomil. Dokud jsem nevstoupil do tématu fenoménu lidské paměti a nedošlo mi to...



V devadesátých letech jsem navštěvoval semináře hudebního skladatele Petra Ebena na Univerzitě Karlově. Jejich obsahem byly hudební formy. Pan profesor nám jednou prozradil, jak si pamatuje telefonní čísla. **Jednoduše!** Každému číslu přiřadil tón stupnice. Tedy 1=C, 2=D, 3=E, 4=F, 5=G, 6=A, 7=H, 8=C o oktávu výš a 9=D o oktávu výš. 0 je pomlka – pauza. A protože měl fenomenální hudební paměť, tak si telefonní čísla jednoduše zapísal (tvrdil o sobě, že neumí zpívat, ale to nebyla úplně pravda ☺). Podle tohoto kódu lze například převést melodii Ovcáci, čtveráci na: Ovcáci čtveráci = 1350 1350. Tato technika se ovšem hodí jen pro lidi s pamětí na melodii a hudební sluch.

Na základní škole nám zase učitel matematiky vysvětlil, jak si lze zapamatovat čísla pí na několik desetinných míst. **Jednoduše!** Naučte se říkanku: Lín a kapr u hráze, prohlédli si rybáře, tedy 3,1415926... Tedy kód zní: Kolik písmen ve slově, takové číslo (lín=3, a=1, kapr=4). Stejnou mnemotechnickou pomůcku jsem objevil v jedné knize zmiňující dávnověký indický hymnus v sanskrtu, ve kterém bylo číslo pí zakódováno na několik set desetinných míst. Tato mnemotechnická technika tedy byla hojně používána už v minulosti.

Podobným způsobem si lze hrát také například s telefonními čísly; tedy za pomoci tohoto kódu vymýšlet k telefonním číslům přátel příslušné říkanky. Fantazii se meze nekladou!



Dnes bych vás chtěl seznámit s jedním kódem, který jako mnemotechniku používaly staré civilizace. Jsem přesvědčený, že mnohé tyto mnemotechnické pomůcky pochází ze starého Egypta a například poznatky a zkušenosti Hebrejské kultury v podobě *Kabaly* jsou pouze převzaté a naučené z egyptských předloh. Také se snažím dokazovat, že židovská Kabala je především geniálně rozpracovaným paměťovým mnemotechnickým systémem, který umožňoval jejím znalcům pamatovat si téměř cokoliv. A jak jsem již několikrát v minulých kapitolách zmínil, jejím používáním vznikají v mozku dokonce nové neuronové spoje, které zlepšují přirozenou a spontánní paměť jako takovou.

Již při prvním seznámení se s hebrejskou abecedou přijde nezavěšenému člověku jistě nápadné, že ke každému písmenu abecedy je přiřazeno číslo. Tedy přesněji čísla od jedné do devíti, pak po desítkách deset až devadesát a pak sto, dvě stě, tři sta a čtyři sta. Další zvláštností hebrejské abecedy je, že nepoužívá žádné samohlásky kromě jedné – písmena A, kterému je přiřazena jednička jako praotci všech zvuků a písmen.

Teorie informatiky zabývající se psaným textem v podobě slov říká, že hlavní informační hustota (hlavní informace) je v souhláskách. Samohlásky takovou informační hustotou nedisponují. Tedy pokud se ve slově ztratí některá samohláska, můžeme stále, a to většinou na základě kontextu, odhadovat s velkou přesností, o jaké slovo se jedná (například **TRM** může být buď **TRÁM** či **TRaM** jako tramvaj nebo třeba **TeRMo** jako termoprádlo, a pokud je slovo **TRM** bez samohlásky zařazeno do textu, když z něho samohláska mohla omylem vypadnout, obvykle nebývá těžké určit jeho pravou podobu).

Zajímalo mě, na co se v hebrejské abecedě čísla ve spojení s písmeny používala. Při četbě esoterických textů jsem se nic podstatného nedověděl. Prostě u každého hebrejského slova se sečetly číselné hodnoty písmen a slovo pak mělo jako celek určité číslo, podle esoterického pohledu jakousi **energií**. Toto vysvětlení mě ovšem vůbec neuspokojovalo, bylo příliš abstraktní a neuchopitelné. Jsem přesvědčený, že staré národy nic nedělaly „jen tak“, všechno mělo nějaký praktický smysl.

Jednoho dne, když jsem připravoval seminář o detoxikaci lidské paměti na Letní škole do Frymburku, mě napadlo, k čemu asi tento systém sloužil. Takové okamžiky pochopení přicházejí jako prudký záblesk. **Je třeba tento kód písmeno-číslo uchopit jaksí obráceně.** Tedy pokud si chceme zapamatovat nějaké číslo, dá se k němu podle tohoto kódu utvořit slovo (to, které člověka první napadne, je konkrétní a emotivní). S tímto slovem je pak možné si spojit číslem označenou událost (leto-počet, nadmořskou výšku či telefonní číslo...).

Protože však bez realizace nemá teorie vůbec žádnou cenu, rozhodl jsem vytvořit takovou **konkrétní číselnou abecedu pro český jazyk**, protože jsem nikde v knihách ani na internetu nenašel, že by taková abeceda existovala. Že je třeba vytvořit abecedu speciální pro český jazyk, mi bylo hned jasné, protože hebrejské fonémy (zvuky hlásek) jsou trochu odlišné od těch českých, a při sestavování slov budeme často nuceni porušovat pravopisná pravidla, to když popustíme uzdu fantazii, a budeme zapisovat fonetickou podobu slova. Nicméně z hebrejské abecedy jsem z úcty vyšel a asi osmnáct písmen-čísel je s hebrejskou abecedou totožných. Naše abeceda vypadá následovně:

A=1	J=10	R=100
B=2	K=20	Ř=200
G=3	L=30	Š=300
D=4	M=40	Č=400
H=5	N, Ň=50	Ž=500
V=6	S=60	X(KS)=600
Z=7	F=70	Q(KV)=700
CH=8	P=80	Ď=800
T=9	C=90	Ť=900

A teď přichází to nejpodstatnější, tedy praktický význam takové abecedy.

Dá se říci, že **KAŽDÉMU** slovu, které v českém jazyce existuje, lze přiřadit jednoznačně jedno číslo, a to tak, že sečteme číselné hodnoty písmen podle předěšlého klíče. Samohlásky se před sečením škrtají. Písmeno A se počítá jen jednou (je-li ve slově dvakrát) a bude se počítat *jen tehdy*, pokud ve slově už nejsou použita písmena s jednociferným číselným kódem od 2 do 9, tedy B, G, D, H, V, Z, CH, T. To je jediná výjimka a komplikovanost, ale toto pravidlo sčítání je praktické pro další použití, jak si později ukážeme.

Například:

MoNiKa = 40+50+20+1 = 111

BoŘeK = 2+200+20 = 222

ŠNeK = 300+50+20 = 370

KoSTKa = 20+60+9+20 = 109

KoX = 20+600 = 620

ŽuŽu = 500+500 = 1000

TaŤíK = 9+900+20 = 929

ĎeD = 800+4 = 804

Všimněme si *fonetického zápisu* slov **TAŤÍK** a **ĎED**. Jazykovědci prominou, větší informační význam má zkratka slovo **vyslovené**, nikoliv napsané. Podstatnější je zvukový záznam slova než jeho grafická podoba. To ostatně dobře vědí i architekti řečových rozpoznávačů, které dnes zcela automaticky využíváme v chytrých aplikacích smartphonů při vyhledávání hlasem. Takže nás zajímají **VJECI**, nikoliv **VĚCI**, **HáĎe**, nikoliv **HáDě** a tak podobně.

Abychom ale správně pochopili, na co se tyto matematicko-lingvistické hrátky hodí,



zkusme se na celou věc podívat zcela obráceně. Budeme-li mít potřebu si zapamatovat nějaké číslo, pokusme se k tomuto číslu vytvořit slovo! To je vskutku zajímavá hra, která propojuje obě mozkové hemisféry a rozvíjí myšlení. Můžete ji hrát se svými dětmi v autě místo jiných známých slovních her.

Jak si třeba zapamatujeme, jakou nadmořskou výšku má bájná hora Říp (455 metrů nad mořem)?

- Převedeme 400=Č, 50=N, Ň, 5=H. A složme v duchu ČNH, NHČ, HNČ, NČH, HČN. Memorujme v duchu či polohlasem předešlá spojení písmen, dokud k souhláskám jaksi samy nevklouznou samohlásky, a dají tak konečnou podobu slova. Nabízí se třeba NaHáČ, HoŇiČ, HŇiČ, HeČiN, HuČiN, HaNČa... Fantazii se meze nekladou. Pokoušejme se tvořit vlastní slova, která jsou jedinečná a něco nám emotivně připomínají. Například pro mě představuje HŇiČ ten černý čtverový plastový kompostér s víkem ze supermarketu, který stojí před skleníkem. A s Řípem si ho spojím příběhem třeba tak, že se v myslí přenesu na horu Říp a:

- místní ekologové koupili takový podobný HŇiČ na vrchol Řípu před vchod do

rotundy, aby turisté, co si sem nosí svačiny, házeli bioodpadky nebo slupky do banánů do kompostéru a chovali se ekologicky. A HŇiČ = 455. To už si budeme pamatovat navždycky.

- NaHáČ HuČiN* se vydal nahatý s praotcem Čechem na pouť na horu Říp jako

Naše legenda k datu narození sv. Ludmily tedy může znít i takto: Sv. Ludmila se narodila proto, aby zachránila českou fotbalovou reprezentaci. A k úDeSu SuDí (samozřejmě fotbalových rozhodčí) hraje v hábitu z 9. století. Mimo chodem SuDí od ní dostali každý bílou šálu. úDeS=860, také SuDí=860. Tedy

zdvojená asociace, někomu mohlo stačit k zapamatování pouze SuDí, ale chceme-li použít pro spolehlivou fixaci **emoce**, pak je úDeS, tedy ten moment překvapení rozhodčích, jedině namístě.

Uživatelé původní židovské kabaly se vyhýbali spojení hlásek J=10 a H=5 a číslo 15 tradičně zapisovali jako T=9 a V=6, 9+6=15. Tedy TV=15, nebo VÍT=15. Kvůli respektu k tradici tohle pravidlo také používám, tedy podobně číslo 315 není složeno z hlásek ŠJH, ale ŠTV, tedy třeba ŠeVÍT, který mi asociuje otce mojí spolužačky – akademického malíře.

Proč se vyhýbali židé spojení hlásek J a H?

Protože spojení hlásek Jod – He – Vau – He bylo Božím jménem, které se nemělo vyslovovat, to kvůli inflaci (znehodnocení) slova a respektu k němu. Jsem přesvědčený, že spojení Jod – He – Vau – He je silnou rezonanční mantrou, která, je-li vyslovena v *duchu* či *polohlasem*, rozdýchává člověka a uvolňuje ho. Můžete vyzkoušet:




protest proti komunistickému režimu. NaHáČ = 455, HuČiN = 455. To už se také bude pamatovat navždycky.

Jak si třeba zapamatujeme datum narození české země sv. Ludmily (rok 860)?

Takže 800=Ď a 60=S, tedy ĎS nebo SĎ. Tedy úDeS nebo SuDí ... Třeba vás napadne ještě něco dalšího... **Atribut** sv. Ludmily, se kterým se zobrazuje, je bílá šála, již byla podle pověsti uškrtna. Atributy slouží pro lepší zapamatování postavy, ke které nás nepoutají žádné emoce. Sv. Ludmilu osobně neznáme, neznáme její obličej, vizáž, zbarvení hlasu, barvu očí, zatímco například HuČiNa, zmíněného výše, možná někteří znají alespoň z médií (<https://www.youtube.com/watch?v=sJ-mJelnxWA>).



Jod ... nádech
He ... výdech
Vau ... silnější nádech
He ... výdech

a tak stále dokola, alespoň tři minuty. 

Ing. Vladimír Jelínek
Ilustrační foto: www.shutterstock.com
www.samphotostock.cz

Náš chlupáč má

Deprese se nevyhýbá ani domácím mazlíčkům. Své zvíře známe jako své boty, a proto není těžké rozpoznat, když není ve své kůži. Je zkrátka jiné. Najednou nejí a nepije. Mění chování. Kočka si čistí kožich do sedření kůže, pes bez přestání a bezdůvodně vyje nebo štěká. Zvířata se nám snaží něco sdělit. Mají problém a tímto na sebe chtějí připoutat pozornost.

Samotná deprese se může projevit třeba tím, že zvíře začne **vyměšovat** na nezvyklých místech či se zničehonic začne před námi **schovávat**, upadat do letargie. Naopak ale může být **nervózní až agresivní**. Příčin je hned několik a není vždy jednoduché je určit. Při dlouhodobějších potížích je proto lepší navštívit veterinárního lékaře. Ten zvíře prohlédne a vyloučí případné onemocnění vnitřních orgánů. Předtím, než budete o návštěvě uvažovat, vám nabídneme pár praktických informací jak z deprese ven.

Joalis animal

AniNevrin

VETERINÁRNÍ PŘÍPRAVEK PRO PSY A KOČKY

RYCHLÁ ÚČINNOST ARTRÓZA KLOUBY A POHYBOVÝ BOLESTI KLOUBŮ APARÁT PORUCHY RŮSTU

DOPLNĚK STRAVY

K dostání na:
www.joalisanimal.eu
www.joalis.cz



depku

Jak na ni?

Největší chyba je, když zvíře začneme trestat! Spíše se snažme **eliminovat příčiny** depresí. Zvíře se musí cítit doma bezpečně. Mít své teritorium. To znamená mimo jiné také kvalitní a dobře chráněný pelíšek. Příčinou může být jakákoliv změna, která se našeho chlupáče „dotkla“, například úmrtí psiho či kočičího druha či družky, kterého mohla zvířata vnímat jako vůdce smečky. Často bývá příčinou jakákoliv **změna prostředí**. Však i nám lidem trvá zvyknout si na nové umístění nábytku v bytě a ne vždy jsou tyto změny k lepšímu. I taková záležitost, jako je **narození potomka** do rodiny, může být problém. Přestáváte se mu věnovat a prioritou se zcela jednoznačně a logicky stává miminko. V těchto případech musíme opravdu dbát na bezpečnost a nepodceňovat soužití se psem. Z důvodu bezpečnosti je vhodné psa připravit na novou situaci již před narozením potomka a jasně stanovit hranice. Také obezřetnost je na místě. Ale to je jiná kapitola.

Nepřenášejte na něj své chmury!

Říká se, že je lepší vyhořet, než se přestěhovat. Do písmene s tím rozhodně nelze souhlasit, ale pro domácí zvíře to je dostatečně stresová situace. Vaše deprese, strachy a hádky s partnerem se vašeho zvířecího miláčka dotýkají stejně jako vás. Tyto situace mohou zažehnout plamínek deprese, který je třeba včas rozpoznat a zpracovat. Všichni si totiž uvědomujeme, že z psychiky pramení fyzická onemocnění a také zranění, k nimž může dojít (např. agresivní chování ke členům rodiny).

Zvířecí antidepressiva?

Je-li náš čtyřnohý přítel takzvaně z formy, je třeba se mu maximálně věnovat. Hrajte si s ním, mazlete, zkrátka ho zaměstnejte. Prospějete tak nejen jemu, ale vy sami pookřejete. Psa zásadně nechláchojte, z vašeho hlasu snadno vycítí, že není něco v pořádku. Jako správný chovatel víte, co má pes nejraději a co by mu v tom případě udělalo nejlépe. Agility, procházky do přírody, hry apod. Vytvořte mu pohodovou atmosféru! To samé platí i pro kočičí mazlíčky.

Svému domácímu mazlíčkovi můžete pomoci i jinak. Na trhu jsou k dostání dokonce antidepresiva pro psy, ale ... Ale to snad ne! Kromě bylinek tu máme **AniNevrin**. Veterinární



preparát Joalis, který je přesně namíchaný na psychické problémy zvířat. Zasahuje do psychiky a emoční stability zvířete. Vlivem detoxikace mozkových center dochází k vyladění jejich součinnosti a k harmonizaci vlivu mateřských orgánů – jater a ledvin – na příslušné mozkové tkáně. Tento preparát je navíc vhodný nejen na již zmiňované deprese, ale také na stavy úzkosti, stres, astma, na hormonální poruchy, stres při hlučných oslavách, epileptické stavy, při poruchách motoriky nervového původu aj. Máte-li dotazy či nejasnosti týkající se preparátu **AniNevrin**, napište svůj dotaz do poradny na www.joalisanimal.eu a my jej co nejdříve zodpovíme. 💧

Pavla Machálková

Ilustrační foto:

www.samphotostock.cz

Vánoční dobroty pro psy a kočky

Ti, kdo chtějí pro své chlupáče připravit něco výjimečného, něco vánočního, a odmítají utrácet za produkty plné konzervantů, barviv a nic neříkajícího složení, mohou vyrobit vánoční keksy pro své mazlíčky sami. Milovníci syrové stravy BARF prominou, tentokrát se bude péct...

Vánoční sušenky pro psy

500 g jater, 500 g ovesných vloček, 2 vejce, mrkev, cuketa, olivový olej

Játra umeleme (můžeme použít i mleté hovězí), vločky můžeme také umlít, aby se sušenky lépe tvarovaly. Z ingrediencí uhněteme těsto, rukou vyválíme kuličky, do nichž uděláme důlky. Sušenky poté vypadají jako psí pracinky. Směs nanese na pečicí papír a pečeme cca 20 minut na 180 °C.



Tuňáková pochoutka pro kočky

Plechovka tuňáku (v oleji nebo vlastní šťávě), 1 šálek ovesné, celozrnné

či špaldové mouky, ¼ lžičky prášku do pečiva (nemusí být), 1 vejce

Troubu předehřejeme na 180 stupňů. Smícháme všechny přísady a těsto rozprostřeme v tenké vrstvě na plech vyložený pečicím papírem. Pečeme přibližně 15 minut, dokud nemá těsto zlatohnědou barvu. Poté vyndáme z trouby, nechte vychladnout a lámeme na malé kousky, tak akorát pro kočičí tlamičku. 💧

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Světelná terapie má smysl

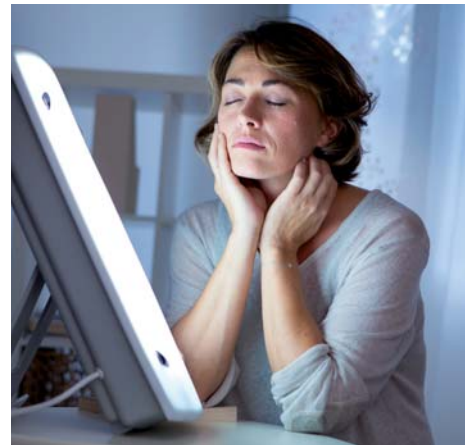
Loňský rok nám dopřál v průměru osmdesát hodin slunečního svitu. Ten letošní zpíval podobně smutnou, zamračenou písničku. Není proto divu, že tolik lidí propadá smutku, melancholii a depresivním stavům...

Vliv slunečního svitu na lidskou psychiku a potažmo celý organismus je nesporný. I lidem, kteří milují zimu, srdce zaplesá a pookřeje, když na zasněženou pláň zasvítl slunce. Lidé se zkrátka ve světle zalitém prostorem cítí lépe a pociťují více energie a chuti do života. Je vědecky prokázáno, že některé tělesné funkce jsou světlem přímo ovlivněny. Ke svému životu potřebujeme střídání dne a noci. Ve tmě se vylučuje spánkový hormon melatonin, zatímco denní svit podporuje vyplavování endorfinu, hormonu štěstí. Přírodě ale neporučíme, proto není na škodu si čas od času trochu toho letního světla nasimulovat. K tomu slouží takzvané světelné terapie, které se těší čím dál větší oblibě.

Na světelnou terapii si můžete dojet k odborníkovi, anebo si ji dopřát i v klidu a teple domova. Poslouží vám k tomu fototerapeutická lampa, jejíž záře nahradí sluneční světlo. Domácí terapie se provádí pravidelně po dobu 30 minut, a to alespoň dva týdny při stavech akutního nedostatku světla, anebo třikrát týdně při prevenci. Není nutné se dívat přímo do světla lampy, ovšem podmínkou je, aby světlo dopadalo na sítnici.

Nedostatek slunečního světla může vyvolat:

- únavu
- skleslost, podrážděnost
- větší chuť k jídlu, zejména na sladké
- nesoustředěnost, ztrátu výkonnosti, útlum
- zvýšenou potřebu spánku, nebo naopak nespavost
- zhoršení stavu již vzniklých psychických poruch



Pokud jste se rozhodli nahradit sluneční svit obyčejnou žárovkou, vaše snahy budou marné. Jedná se o naprosto odlišný svit. Moderní žárovky už sice poskytují světlo s chladnými, anebo naopak teplými odstíny, to však nic nemění na tom, že postrádají TO nejdůležitější – všechny barvy spektra. Přírodní sluneční záření v sobě zahrnuje nádherné duhové barvy, přesně ty, které se odrážejí třeba na kapkách rosy v trávě. Obyčejné žárovky obsahují pouze určitý odstín, tím oči zbytečně unavují i dráždí. 💧

Mgr. Alena Rašková

Zdroj: www.zdraviproduci.cz

www.zdravi-sport.cz

Ilustrační foto: www.shutterstock.com

Podzimní deprese

Nedávno se mi dostal do rukou článek o depresi. Na rozdíl od ostatních článků se tento nesl ve znamení výtek. Lidé prý depresi neprávem povýšili na civilizační chorobu číslo jedna a zaměňují ji i s obyčejným smutkem nebo špatnou náladou. Je také fáma, že podzim svědčí depresím. A i projevy deprese mají svá pravidla... A co na to detoxikační medicína?



Podzim je obdobím čarovným – lesy hýří barvami, ovoce uzrává a příroda se pomalu ukládá ke spánku. Ranní mlhy nejsou ničím neobvyklým, stejně jako sychravé počasí a těžké šedivé mraky. Taková mračna se mohou snést i do našich hlav a srdcí. Čas dozrávajících švestek je zároveň časem depresí, to ví psychiatrie už dávno. Klasická medicína vysvětluje depresi především jako onemocnění související se změnami v množství a funkci neurotransmiterů, především pak dvou nejnámějších – **serotoninu** a **dopaminu**. Detoxikační medicína však zachází mnohem hlouběji, a protože vnímá člověka v širokém kontextu, depresi neodmyslitelně spojuje také se změnami klimatu a různými kosmickými jevy.

Ríká se, že více než třetina obyvatel civilizovaného světa se během života setká s depresivními stavy. Deprese však může mít také **cyklický charakter**, přichází pravidelně a v určitých intervalech. Psychiatrii si tento jev dodnes nedokáže vysvětlit. Ukázalo se, že na potlačení těchto cyklických stavů příznivě působí podávání lithia a také některé léky proti epilepsii. My však víme, že k dlouhodobému zlepšení stavu je zapotřebí zejména **odstranit toxiny**, které se na vzniku a průběhu deprese podílejí.

Podzimu vládnou plíce


S termínem „podzimní deprese“ se setkáváme často a má to své logické opodstatnění. Podzim je z hlediska čínské medicíny obdobím, kdy je na vrcholu aktivity okruh plic. Orgánový okruh plic je také úzce spojen s prožíváním smutku, melancholie, te-

dy s emocemi provázejícími depresi. Jedním z nejdůležitějších orgánů plicního okruhu a také jedním z dominantních orgánů souvisejících právě s depresí je **tlusté střevo**. Není tajemstvím, že mnoho lidí s tímto onemocněním trápí zároveň i zažívací potíže, zejména zácpa. Střevní nervový systém nemá za úkol pouze pohánět tlusté střevo, ale podílí se také na produkci serotoninu a dalších neurotransmiterů. Podle údajů odborné literatury **střevní (enterální) nervový systém dokáže produkovat až 70 % serotoninu!** Poruchy funkce tlustého střeva, ale i poruchy střevního nervového systému nejsou patrné pouze u lidí s depresí, ale obecně u lidí, kteří se nedokáží radovat ze života. Detoxikace podle Joalis je proto mimo jiného zacílena také na detoxikaci enterálního nervového systému.

Ve hře je samozřejmě také mozek, konkrétně **diencephalon**, v němž vznikají konkrétní projevy deprese. **Diencephalon**, jak víme, spadá pod limbický systém, který kromě jiného ovlivňuje také naše emoce a chování. Zde se produkují mozkové endorfiny, hormony zodpovídající za dobrou náladu a optimismus. Detoxikace této mozkové struktury je proto také na místě.

Vnímaví čtenáři jistě dávno pochopili, že tím nejvíce patologickým činitelem, který zodpovídá za naše nálady, potažmo i za vznik deprese, jsou emoce. Vůbec nezhoubněji na náš organismus působí emoce potlačované a také emocionální bloky, s nimiž se potýká většina populace a které si v sobě nosíme mnohdy již od dětství. Detoxikace proto bývá doplněna také o pre-

paráty pracujícími s emocionálními toxiny. Důležité je také zmínit pojem „chronický stres“, s nímž metoda řízení a kontrolované detoxikace pracuje zcela běžně. Působí rovněž patologicky jako potlačované a opouzdřené emoce, jeho působení se však liší a vyvolává jiné potíže než patologické působení emocí.

Jak sami vidíte, deprese je onemocnění, které nelze přesně zaškatulkovat podle určitých pevně daných projevů. Těch je totiž celá škála. Z hlediska detoxikace lze depresi odhalit zcela přesně, a to podle přítomnosti toxinů, které za její vznik a průběh zodpovídají. Depresivní stavy postihují čím dál více lidí, čím dál více naší moderní populace. Deprese sice není na pohled patrná, avšak uvádí se, že utrpení, prožívané při těžkých stavech deprese, je tak silné, že dalece předčí i tělesnou bolest. Jedná se tedy o problém, který není radno zanedbávat, protože negativně zasahuje jak do života postižené osoby, tak do životů všech jeho blízkých. Detoxikační medicína naštěstí umí zasáhnout přesně tam, kde je potřeba. Je zapotřebí především pracovat s okruhem plic a jater (**RespiDren, LiverDren**). Na úvod detoxikace použijeme preparát **Nodegen**, který v pomyslné detoxikační lékárnice zaujímá místo nade všemi ostatními políčkami s preparáty (viz Preparáty k detoxikaci kůže, Joalis info 4/2014). K detoxikaci emocionálních problémů slouží tradičně **Emoce** a **Streson**. Následně pro detoxikaci **diencephala** volíme **Spirobor** a **Atnivex**. 

Mgr. Alena Rašková, MUDr. Josef Jonáš
Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Bylo nebylo, na jednom nepopsaném místě se narodila Bolest. Chvíli jen tak kráčela po zemi a dívala se na svět kolem sebe. Na miliony žen, které v tichosti a o samotě rodily kdesi za osadou, a nikdo neměl tušení, v jakých křečích se jejich tělo svíjí. Na miliony mužů, kteří ve válce nasazovali své životy a kteří srdnatě tiskli rty k sobě, když je zraněné odnášeli a nosítkách... A pak si řekla, že nás navštíví...

Pověsti o bolesti

Je možné, že se za ty roky práh bolesti tak snížil? Proč dnes muži téměř umírají, když je přepadně obávaná „rýmička“, proč ženy skuhrají a stěžují si na menstruační bolesti, proč si preventivně nasazujeme ortézy, když si namůžeme svaly během pěší túry? Kdo odolává bolesti statečněji – ženy, nebo muži? Je rozdíl mezi bolestí vnější a vnitřní? Na tyto otázky se snaží najít odpověď mnoho vědců a badatelů. Podaří se jim to?

Není bolest jako bolest

Výzkumy prokázaly, že bolestí existuje hned několik typů. Je rozdíl, když se pořezeme a poraníme si nervová zakončení v kůži, a když nás skolí třeba žlučnickový záchvat. Vnitřní druhy bolesti jsou horší zejména z toho důvodu, že „nejsou vidět“. Jistě – žádná bolest není vidět, ale můžeme si ji alespoň představit. Když nám z rány teče krev, je zřejmé, že něco není v pořádku. Když je nám rána ošetřena, pocítíme vnitřní klid a spolu s ním mnohdy ustupuje i bolest. O bolestech hlavy nebo břicha dobře víme – ale nedokážeme je specifikovat, ohraničit, nevíme, co se uvnitř odehrává. A to nás děsí. Je prokázáno, že strach dokáže práh bolesti snížit.

Dá se bolest zdědit?

Víme, že práh bolesti sídlí v centrálním nervovém systému a je nastaven u každého člověka trochu jinak. Nechme jej tedy na svém místě a věnujme se otázce: Je bolest dědičná? Údajně ano. Míru vnímání bolesti prý dokáže do značné míry ovlivnit také výchova („Chlapi nepláčou“, „Musíš něco vydržet“, „Pro krásu se musí trpět“, ...), pohlaví nebo třeba etnická příslušnost. To jistě nejsou tvrzení vlající jen tak ve vzduchoprázdnu. Je známo, že pří-

slušníci přírodních národů snesou daleko silnější bolest než například Evropané. Proč? Zeptejte se *hlavy*...

Bolestivé emoce, nebo emotivní bolest?


Existují teorie, které myšlenku pohyblivosti prahu bolestivosti vyvracejí. Tvrdí totiž, že neexistuje nižší, ani vyšší práh bolesti, nýbrž pouze různorodé reakce na bolest. Tyto reakce vycházejí z naší psychiky a říká se jim *emocionální reakce*. Vznikají v mozku. Nervová zakončení vysílají do mozku informaci o bolestivém podnětu. Mozková kůra má za úkol tyto informace interpretovat a poslat je dál, a sice do limbického systému, v němž sídlí také emocionální centrum. Pomineme-li reakce automatické, musíme se zaměřit také na reakce naučené – ty ve velké míře ovlivňují zážitky z minulosti (např. neblahá zkušenost s vytrháváním zubu). Vědci odhalili celou řadu faktorů, které mohou zvýšit, nebo naopak snížit reakci na bolest. Kromě již zmíněných sem patří například věk, očekávání bolesti, deprese, únava, vyčerpání, míra soustředěnosti a pozornosti.

Kdo je větší hrdina?

Říká se, že ženy vydrží i nemožné. Nejnovější průzkumy však tvrdí pravý opak. Podle všeho jsou to právě muži, kteří s ocelovou srdnatostí ustojí téměř veškerou bolest, zatímco ženy jsou více „rozněžnělé“. Zatímco muži vnímají spíše bolest jako takovou, ženy své bolístky více citově prožívají. Tuto tezi významně podpořil průzkum vedený v americkém *Stanford Hospital and Clinics*. Týdeník *The Time* uvedl, že tamější zdravotní sestry dostaly za úkol obcházet pacienty a požádat je, aby na stupnici bolesti zaškrtnli číslo, které

nejvíce odpovídá jejich aktuální bolesti. Během průzkumu bylo evidováno na 165 000 akutních bolestí, které provázely různé nemoci; migrénou počínaje a rakovinou konče. Výsledek? Na jedenáctibodové stupnici pacienti nejčastěji kroužkovali číslo pět. Vyšší hodnoty uváděly zejména ženy. To podle všeho značí, že je bolest sužuje více než muže.

S odpovědí na otázku, proč tomu tak je, přišli lékaři. Hlavní roli ve vnímání bolesti hrají hormony, konkrétně estrogény, které dokáží snižovat citlivost receptorů bolesti. Žena během menstruačního cyklu prochází několika fázemi. V některých z nich se hladina estrogenu výrazně snižuje, což logicky vede ke zvýšení bolestivosti. Psychologům toto vysvětlení ovšem tak logické nepřipadá. Domnívají se, že v otázce bolestivosti nehraje žádnou roli biologie, ale stereotyp. V lidstvu je odnepaměti zakořeněno, že muž – hrdina musí vydržet všechno. Snad také proto se jen málokterý muž veřejně přizná k tomu, že cítí bolest...

Ideální by nejspíše bylo přestat se po bolesti jako takové pít a raději se zaměřit na to, jak své bolístky zvládat a ovládat. A nezapomínat přitom ani na tu bolest, která se ve většině výzkumů dosud neobjevila – bolest psychickou. Takovou, která ochromí celé tělo. Bolest z nešťastné lásky, bolest z krivdy, bolest z bezmoci a beznaděje. Ačkoliv žádná z těchto bolestí nepramení z tělesného zranění, dokonce ani z nemoci, nikterak to její sílu a destruktivní účinek nesnižuje. Proto neusněte na vavřínech a snažte se svou vůli co nejvíce posilovat, ať vás jen tak něco nezaskočí. 

Mgr. Alena Rašková

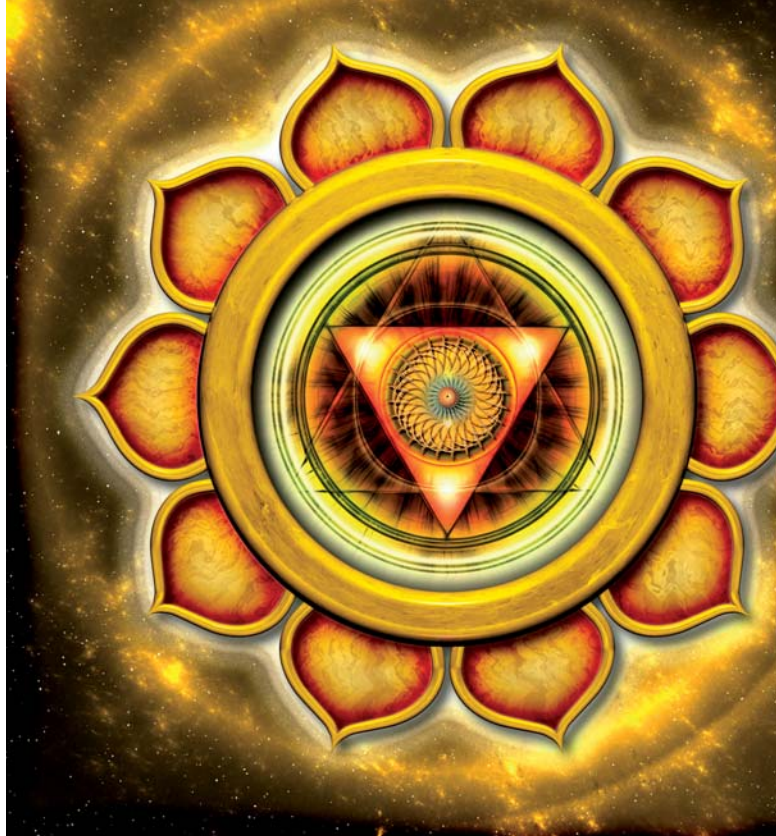
Zdroj: www.sme.sk; www.tyden.cz

www.celostnimediceina.cz

Ilustrační foto: www.shutterstock.com

Tajemství

Anatomie říká, že máme jeden mozek, jedno sídlo myšlenek, pocitů, zkušeností a dovedností. Taoisté by se nám však vysmáli. Ti jsou totiž přesvědčeni, že člověk má mozky dva. Zatímco ten hlavní slouží převážně k myšlení, ten druhý, schovaný hluboko v krajině břišní, je sídlem citu a centrem vegetativních nervů. Seznamte se s *plexus solaris* neboli sluneční pletení.



sluneční

Solar plexus si můžeme představit jako klubíčko smotané ze sítě nervů. Je uloženo v oblasti za žaludkem a slinivkou břišní, uprostřed prsou. Činnost sluneční pleteně směřuje především k orgánům krajiny břišní. Někdy je trefně označována za „břišní mozek“, protože:

- řídí činnost vnitřních orgánů
- udržuje vnitřní orgány v rovnováze
- nejvíce jeho přítomnost pocítujeme skrz emoce

Znáte ten nepříjemný pocit, když jste nervózní? Kolem žaludku cítíte zvláštní teplo, hrudník se vám svírá... V záchvatu

hněvu se nám některé orgány napínají přímo k prasknutí. Mnozí z nás cítí nevysvětlitelnou bolest a tlak v oblasti slinivky, sleziny, srdce, jsou zmateni a vnitřně roztěkaní. Právě tyto stavy může mít na svědomí sluneční pletěň, která urputně bojuje se vzniklými emocemi a snaží se navrátit vnitřním orgánům rovnováhu. Tento souboj můžeme ve svém fyzickém těle pocítovat právě jako různé typy bolestí a tlaků.

Taoistické učení říká, že city a jejich prožívání se nerodí v mozku, ale právě v oblasti solární pleteně. I proto je tomuto mís-

tu připisována stejná důležitost jako mozku. Mozek je pro taoisty jakousi pomyslnou knihovnou, do níž se veškeré city a zážitky a zkušenosti s nimi spojené ukládají. Funkce sluneční pleteně zasahují do všech orgánů krajiny břišní.

Podle teorie pěti elementů můžeme určit, které emoce jednotlivým orgánům škodí:

- hněv poškozují játra a žlučník

zachyceno v síti

Za vleklou únavu může i nedostatek železa

Z předchozích článků je patrné, že únava může mít mnoho příčin. Kde přesně má své kořeny, to nám ochotně sdělí zkušený terapeut, který ovládá práci s přístrojem EAV. Někdy se za únavou může skrývat fyzické nebo psychické vypětí, jindy patogenní mikroorganismy,... A někdy třeba nedostatek železa.

Nedostatkem železa trpí velká část populace, zejména té ženské. Železo je obsaženo především v hemoglobinu, což je protein napomáhající transportu kyslíku do lidského organismu. Jeho nedostatek na sebe neupozorní hned, na fyzickém zdraví se většinou odrazí až jeho dlouhodobý deficit. Za problémy spojenými s nedostatkem železa stojí **nedostatečné okysličování tkání.**

Únava je pouze jedním z ukazatelů nedostatku železa. K dalším nejčastějším patří:

- 1. Silná a bolestivá menstruace.** Ženy s deficitem železa se často potýkají s extrémně silnou a bolestivou menstruací. Tělo navíc ztrátu krve mezi menstruačními cykly nestihá obnovit, což může být pro některé ženy nebezpečné.
- 2. Bledá pokožka.** Říká se, že lidé s bledou pleť nepůsobí zdravě. Toto tvrzení nemá daleko od pravdy. Důvodem velice bledé pokožky je i nedostatek hemoglobinu v těle. Ten totiž dodává krvi sytou barvu, díky čemuž následně i kůže zdravě růžoví. Na problémy s nedostatkem železa však nemusí upozornit pouze bledá kůže – týká se to také barvy vnitřní strany rtů, dásní nebo spodního víčka.
- 3. Dýchavičnost.** I ona se pojí s celou řadou dalších potíží a může mimo jiné signalizovat respirační či srdeční onemocnění. Proto je na místě krevní rozbor, který případný

- nepřiměřené vzrušení škodí tenkému střevu, cévám a pohlavním orgánům
- neklid a starost nesvědčí slezině, slinivce a žaludku
- zármutek a sklíčenost se usazují v plicích a tlustém střevu, což se později odráží i na kvalitě kůže a vlasů
- úzkost a obavy škodí ledvinám, močovému měchýři a usazují se v kostech

Úkolem sluneční pleteně není vysílat do orgánů vzniklé city a emoční vzruchy, jak by se mohlo zdát. *Plexus solaris* má naopak naše orgány ze stresu vysvobodit, očistit je a navrátit jim normální, zdravé funkce. V dnešní době se však čím dál častěji setkáváme s tím, že hlavní funkce solární pleteně jsou poškozeny, a solární pleteně tudíž nepracuje správně. V takové chvíli se mohou objevit následující projevy:

- nespavost, potíže se zažíváním, vředy, záněty slinivky, srdeční slabost, zácpa nebo naopak průjem, křeče, bronchitida, ...

plexus solaris



Posilujte sluneční pleteně!

Nejsnazší cestou k navrácení vitality a síly do oblasti solární pleteně je stát se na chvíli dítětem. Zní to bláznivě a zcela to popírá zásady pedagogiky a nauk, které staví na první místo rozum, ale funguje to! Právě děti dokáží bez námahy vyjadřovat opravdové emoce, protože před ně ještě nedokáží stavět rozum. Zkusme se jimi alespoň občas inspirovat a dát průchod svým emocím.

Existuje také jednoduchý a účinný cvik, který můžete provádět kdykoli a kdekoli a který má za úkol rovněž posílit funkci solární pleteně. Posadte se nebo postavte a položte dlaně zlehka na žaludek. S výdechem jemně zatlačujte žaludek jakoby dovnitř a nahoru. Zároveň s tím stáčejte pomalu horní polovinu těla, hlava a pohled směřují doleva, pánev doprava. S nádechem se vraťte do výchozí polohy a uvolňujte tlak na žaludek. S výdechem opět stláčejte žaludek a hlavu a pohled nyní nasměrujte doprava (pánev doleva). Opakujte čtyřikrát až třicetkrát, vždy podle momentální potřeby. Během cvičení se soustřeďte výhradně na oblast solární pleteně.

Mgr. Alena Rašková

Ilustrační foto: www.shutterstock.com

pleteně

teně. Špatná nebo oslabená funkce břišních orgánů může vyústit až v rozvoj závažných chorob. Takovému stavu říkáme laicky „solární exploze“.

Víte, že...

... taoisté jako jeden z velkých ukazatelů špatné funkce solární pleteně považují vypouklé břicho? Tento stav je podle nich dán hromaděním mrtvých buněk a špatnými metabolickými procesy.



K narušení rovnováhy solární pleteně nedochází pouze obávanou „ranou na solar“, kterou dobře známe z akčních filmů. Na vině je především dlouhodobé potlačování emocí a přílišný důraz na rozvoj mentálních schopností, a tedy zanedbávání citového rozvoje. To vše má za důsledek chřadnutí našeho „břišního mozku“. Potlačováním emocí dochází k jejich kumulaci a postupnému chátrání solární ple-

- deficit železa odhalí, anebo ukáže na další možné příčiny. Je však pravda, že lidé s nedostatkem železa v krvi mívají se zadýcháváním velké problémy, stejně jako s pocitem nedostatečného dechu a neschopností se dosyta nadechnout.
- Bušení srdce.** Obvykle jde ruku v ruce se stavy únavy a nesoustředěnosti. V důsledku nedostatečného okysličení srdce může docházet také k rozvoji srdečních arytmií a srdečním šelestům.
- Bolesti hlavy.** S bolestmi hlavy se alespoň jednou v životě utká každý z nás. Jsou však jedinci, pro něž je bolest hlavy téměř na denním pořádku. Ta může být mimo jiné vyvolaná i překysličením mozku. Uvedli jsme, že nedostatek železa je zodpovědný za nedostatečné okysličování organismu. Avšak mozek bývá paradoxně okysličován daleko více, než je potřeba. Tělo je totiž naučeno v případě nedostatku většinu svých zásob posílat do těch nejdůležitějších částí, tedy do mozku. A to i přesto, že to zrovna není potřeba. Takový stav pak obvykle pociťujeme jako nepříjemnou bolest hlavy.
- Řídnutí vlasů.** Lidé, trpící nedostatečným okysličováním organismu v důsledku ztráty železa, mívají často nekvalitní vlasy. Tělo se přepíná do pohotovostního režimu, a proto omezuje přísun kyslíku do méně důležitých míst – jedním z takových oblastí jsou i vlasové kanálky, které ztrácejí výživu a vlasy vypadávají.

Potraviny jako zdroj železa

Pokud skutečně trpíte nedostatkem železa, zkuste jej přijímat více formou potravin. Těch přírodních, samozřejmě. Ideálním zdrojem železa je čůčka, špenát, kuřecí maso, ořechy a cizrna. Železo doplňujte pouze v případě, že je to skutečně potřeba. Příliš vysoký příjem železa tělu neprospívá, podle nutričních specialistů se dokonce může podílet na vzniku cukrovky nebo srdečních chorob, zejména infarktu.

Neexistuje univerzální dávka železa, která by byla vhodná pro všechny osoby. Například ženám v rozmezí od 19 do 50 let stačí v průměru 18 mg železa denně, během těhotenství by se dávka měla zvýšit až na 27 mg denně, naopak během kojení by se přísun železa měl radikálně snížit, a to zhruba na 9 mg denně!



Naslouchejte proto pečlivě potřebám svého těla a dejte mu jen to, co doopravdy potřebuje.

Mgr. Alena Rašková

Ilustrační foto: www.shutterstock.com

Ve všech zemích, kde se pracuje s preparáty Joalis, se snažíme dělat školení, jelikož jejich používání vyžaduje velké znalosti. Preparáty Joalis jsou však po Evropě velmi rozšířené a v některých zemích nestíháme školení dělat ani organizovat. Přesto tam preparáty vyvážíme. I proto se snažíme najít způsob, jak by mohli naše preparáty používat i terapeuti a běžní konzumenti, kteří nemají hlubší znalosti zákonů detoxikace.

City Detox by Joalis

Celý postup je založen na šesti speciálních detoxikačních sadách. Jednotlivé sady jsou uloženy v úhledných taštičkách, takže je možné vždy zakoupit tašku s příslušnou sadou preparátů a po využití pokračovat dál, případně využít jen částečnou šestikrokovou detoxikaci. Pro lepší informovanost je k dispozici i stojánek s letáky, v nichž je náš koncept vysvětlen. Jak už jsem řekl, detoxikační postup je rozdělený do šesti kroků, přičemž jednotlivé kroky na sebe nemusí časově navazovat (není problém, uděláme-li mezi nimi přestávku). Mohou ovšem posloužit také jako šestiměsíční plynulá detoxikace, během níž projdeme všechny základní detoxikační postupy.

V **první taštičce** se nachází preparáty pro detoxikaci **psychiky** – **Nodegen, Emoce, Streson, Anxinex**. Pokládám za důležité, aby lidé do detoxikace vstupovali uvolněně, nestaženi stresem, protože jedině tak se toxiny lépe uvolňují. Také dobře víme, že stav psychiky se velmi výrazně obráží na tělesném zdraví, proto říkáme naší metodě **holistická celostní medicína**. Někteří klienti přicházejí

hlavně pro své psychické potíže. Měli bychom však vědět, že samotné psychické preparáty na detoxikaci psychiky nestačí, protože vztahy mezi psychikou a tělem platí i naopak, a je tudíž zapotřebí detoxikovat i tělo proto, aby se psychika měnila. Z toho důvodu je nezbytné, aby byl záběr detoxikace co nejširší. Každá část v našem detoxikačním postupu je dokonale promyšlená a logistika celého detoxikačního postupu City Detox je precizně propracovaná.

Ve **druhé taštičce** se nachází preparáty určené k detoxikaci **mikrobiálních ložisek**. Pracují s pěti základními orgány, které jsou zdrojem energie prakticky pro celý organismus. Výrazně zasahují i do nervového systému. S těmito preparáty máme již patnáctiletou zkušenost a staly se základními kameny detoxikace po řadu let. Jsou to preparáty **LiverDren, VelienDren, UrinoDren, RespiDren** a **CorDren**. Jak již dnes víme, je důležité, aby se před těmito preparáty užíval preparát **Nodegen** (je součástí první sady), který zlepšuje přístup preparátů k toxinům.

Třetí taštička obsahuje preparáty k detoxikaci **jedů ze životního prostředí**. Z přednášek víme, že tyto jedy se mohou dělit na organické a anorganické, proto je i takové složení preparátů v taštičce – **MindDren, EviDren** a **PEESDren**. Tyto preparáty jsou v současné době již natolik propracované, že zcela bezpečně vyhledají toxiny, ať jsou umístěné kdekoli v organismu a ať jde o jakýkoliv druh těchto toxinů (nemusíme tedy toxiny rozdělovat na jednotlivé kovy, chemikálie či jiné organické látky, které škodí našemu organismu).

Čtvrtá taštička obsahuje nový přístup k problematice infekcí. Jde o **chronické infekce**. Je to jiná forma existence mikroorganismů než v případě mikrobiálních ložisek, tudíž se preparáty velmi liší. V současné době antimikrobiální preparáty rozdělujeme do deseti skupin, tak abychom postihli všechny základní mikrobiální druhy. Potřebujeme organismus zbavit *borrelie*, virů, plísní, koků, chlamydií atd. Protože podle tohoto konceptu nemůžeme do taštičky umístit deset preparátů, nachází se tam preparáty **NoBacter, Antivex**,



Yeast, Para-Para, které jsou pro potřeby *City Detoxu* uspořádány tak, aby postihly celou skupinu vyjmenovaných deseti mikrobiálních druhů. Tyto preparáty se tedy liší od těch, které používáme při detoxikaci, a dnes je považují za velmi úderný kámen našeho detoxikačního postupu.

V **pátém balíčku** se nachází detoxikace **metabolickými toxiny**. Jestliže jsou chronické infekce a mikrobiální ložiska přítomné prakticky u každého člověka se zdravotními problémy, u poruch metabolismu to tak být nemusí. Pokud však dotčený člověk má poruchu metabolismu a stále jí potraviny, které mu ji způsobují, veškerá detoxikace je marná a také veškerá jiná léčba je zbytečná, protože v podstatě dodáváme jed do našeho organismu každý den (metabolické toxiny se týkají především základních potravin, jako jsou maso, tuk, mléko, mouka). V tomto balíčku jsou uloženy preparáty **Cortex**, **Metabex** a **Metabol**. V určitých případech je dokonce vhodné pořadí preparátů v balíčku zaměnit a dát přednost nutriční

detoxikaci před chronickou infekcí, protože v metabolitech se mohou ukrývat mikroorganismy tvořící právě onu chronickou infekci, a je proto nejdřív potřeba tyto metabolity rozbít. Pochopitelně že bychom měli detoxikaci doprovázet určitou dietou, ale to je již jiná kapitola. Preparát **Metabol** je koncipován tak, aby se pokusil odstranit metabolickou poruchu, a preparát **Metabex** by měl vyloučit metabolity z organismu.

Šestá detoxikační taštička se zabývá detoxikací **tělesných tekutin**. Obsahuje preparáty **Hipp**, **Harmon**, **Digest**. Preparát **Hipp** široce detoxikuje všechny typy tělesných tekutin a preparát **Digest** má mimořádnou schopnost upravit vstřebávání minerálních látek, stopových prvků a vitaminů. Existuje určité

procento lidí, kteří mají se vstřebáváním těchto látek problém. I v případě, že užívají určité dávky umělých vitaminů a minerálů, nemusí pak tento deficit nahradit. Málokdy lze specificky nějaký zdravotní problém dát do souvislosti s vitaminy nebo minerály, ale celkové fungování organismu je na správné saturaci těmito látkami závislé. V některých případech můžeme problémy přímo spojit s nedostatkem těchto látek, třeba při nedostatku železa či vitamínu B₁₂. Tyto preparáty tedy upravují složku organismu, která nepodléhá energii základních orgánů a již v dobách vzniku staročínské medicíny byla z tohoto konceptu vydělena a lékaři se jí zabývali zvlášť.

Tento ojedinělý koncept, který uzrál v řadu let, se bezpochyby hodí komukoliv, ačkoli, jak jsem původně uvedl, byl vytvořen speciálně pro Anglii. Kdo ví, možná že své místo si vydobyde i v České republice či jiných zemích.

MUDr. Josef Jonáš

Ilustrační foto: www.samphotostock.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>
4. 11. 2014	9.30–15.30	Detoxikační taktika	Vladimíra Mállová	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

Zima 2015

6. 1. 2015	9.30–15.30	Seminář I	Vladimíra Mállová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	700 Kč
20. 1. 2015	9.30–15.30	Seminář II	Vladimíra Mállová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	700 Kč
27. 1. 2015	9.30–15.30	Seminář I	Vladimíra Mállová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	700 Kč
28. 1. 2015	17.00–18.00	Zkouška I. stupně	ECC	online	0 Kč
3. 2. 2015	9.30–15.30	Seminář III	Vladimíra Mállová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	1100 Kč
10. 2. 2015	9.30–15.30	Seminář I.	Vladimíra Mállová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	700 Kč
11. 2. 2015	9.30–15.30	Seminář I	Ing. Vladimír Jelínek	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	700 Kč
17. 2. 2015	9.30–15.30	Detoxikační taktika	Vladimíra Mállová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	700 Kč
18. 2. 2015	17.00–18.00	Zkouška I. stupně	ECC	online	0 Kč

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

Přednášky v Brně

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
3. 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
Zima 2015					
21. 1. 2015	9.00–15.30	Seminář I	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	700 Kč
4. 2. 2015	9.00–15.30	Seminář II	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	700 Kč

11. 2. 2015	17.00–18.00	Zkouška I. stupně	ECC	online	0 Kč
25. 2. 2015	9.00–15.30	Seminář II	Pavel Jakeš, Jaroslav VINTR	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	1100 Kč

Informace a přihlášky: Body Centrum s. r. o., Vodní 16, Brno, tel.: 545 241 303, e-mail: info@bodycentrum.cz nebo přímo na www.bodycentrum.cz v sekci Vzdělávání

Přednášky v Ostravě

datum	čas	název akce	lektor	místo konání	cena
12. 11. 2014 Zima 2015	9.30–15.30	Detoxikační taktika	Jana Schwarzová	Pražákova 218/7, Ostrava	700 Kč
7. 1. 2015	9.30–15.30	Seminář I	Jana Schwarzová	Pražákova 218/7, Ostrava	700 Kč
29. 1. 2015	9.30–15.30	Seminář II	Jana Schwarzová	Pražákova 218/7, Ostrava	700 Kč
11. 2. 2015	17.00–18.00	Zkouška I. stupně	ECC	online	0 Kč
19. 2. 2015	9.30–15.30	Seminář III	Jana Schwarzová	Pražákova 218/7, Ostrava	1100 Kč
12. 3. 2015	9.30–15.30	Detoxikační taktika	Jana Schwarzová	Pražákova 218/7, 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: Centrum metody C. I. C – Ostrava, Pražákova 218, Ostrava – Mariánské Hory, tel.: 730 517 776, email: centrumostrava@joalis.cz nebo přímo na www.eccklub.cz v sekci Vzdělávání

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.

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

Kongresové dny

Kongresový den detoxikační medicíny v Brně s Mgr. Marií Vilánkovou a Ing. Vladimírem Jelínkem – 22. 11. 2014

Informace a přihlášky:

ECC s. r. o., Na Výhledech 1234/8, Praha 10, tel.: 274 781 415, eccpraha@joalis.cz

Témata kongresových dnů a přihlášku naleznete na www.eccklub.cz nebo www.joalis.cz.

POZOR ZMĚNA

Vážení přátelé,

dovolujeme si vás co nejsrdečněji pozvat na

V. mezinárodní kongres o řízení a kontrolované detoxikaci organismu dle MUDr. Josefa Jonáše,

**který se koná v Praze v sobotu 30. května 2015 v hotelu Clarion Congress
(kongresový sál Meridian, Freyova 33, Praha 9).**

Formulář přihlášky si můžete vyžádat e-mailem nebo telefonicky u Marcely Václavkové (m.vaclavkova@joalis.eu, tel. 724 090 525 nebo 222 710 018), případně stáhnout z internetových stránek www.joalis.eu v sekci Vzdělávání.

Vyplněné přihlášky zašlete prosím nejpozději do 31. 3. 2015 e-mailem na adresu m.vaclavkova@joalis.eu, nebo poštou k rukám M. Václavkové, Joalis, s. r. o., Orlická 9, 130 00 Praha 3.

Kongresový poplatek činí 2000 Kč včetně DPH, v ceně je oběd, kávové přestávky a vstup na společenský večer.

Program: od 10.00-16:50

Od 19.00 společenský večer s hudbou, tancem a rautem

Tematické okruhy přednášek:

1. Vliv stravy na zdraví, 2. Psychika a fyzické zdraví, 3. Detoxikační praxe,
4. Využití detoxikačních preparátů Joalis u zvířat

Milý Ježíšku...

Rok se s rokem sešel a před námi jsou opět Vánoce, svátky klidu a lásky. Přemýšlíte, čím obdarujete své blízké? Chcete dárek, jehož hodnota je nevyčísitelná? Překvapení, kterým dáte najevo, jak moc vám na nich záleží? **Nadělte jim zdraví** – hodnotu, kterou ocení každý...

Detoxikační sady ušité problémům přesně na míru, dětské pečující olejčky, emocionální kapky, vitaminy a minerály, ale také legendární knihy MUDr. Josefa Jonáše – z našeho sortimentu si vybere každý.

K nákupu nad 5000 Kč s DPH navíc dostanete luxusní saténový sáček s logem Joalis. Do něj můžete pohodlně schovat detoxikační kúru, ale i jiné drobnosti, které chcete mít stále po ruce. Sáček má slavnostní barvu champagne a elegantní stáčenou šňůrku, která zajistí, aby jeho obsah zůstal tam, kde má.

Tak šťastné, veselé a hlavně zdravé!



Akce je platná při nákupu v Expedičním centru Strakonice, v Distribučním centru Praha, v Centru C. I. C. metody v Praze a Ostravě, v Body centru Brno a pro nákup přes e-shop. Akce platí od 1. 12.–24. 12. 2014, nebo do vybrání zásob.

