

Měníme svět po kapkách

Joalis info

4/2016
červenec–srpen

Bulletin informační a celostní medicíny

**Zaměřeno
na srdce**

**Vnitřní výstelky
orgánů**

**Navíjet hedvábná
vlákna můžeme
v každém věku**

**Letní štěstí
bez toxinů**



Sledujte nový seriál I-televize ATaDEP!

MUDr. Josef Jonáš prostřednictvím seriálů I-televize ATaDEP rozebírá zdravotní problémy, včetně jejich příčin a řešení pomocí přípravků Joalis.



Trpíte alergií? Míváte časté bolesti hlavy? Trápí vás astma?
Nevíte, jak postupovat při očkování vašich dětí? Máte problémy s trávením?
Znepříjemňují váš život gynekologické potíže nebo problémy s močovým ústrojím?

Co člověk, to jiný zdravotní problém, nevýjimaje děti. Daň za civilizaci, za dnešní styl života.
Na pomoc přichází klasická medicína i medicína celostní.

- Využijte pomoci detoxikačními přípravky Joalis z dílny MUDr. Josefa Jonáše, znalce oboru celostní medicíny.
- Sami se můžete pokusit zjistit příčinu svého zdravotního problému a nalézt řešení.

Sledujte seriál I – televize ATaDEP, nový projekt Asociace terapeutů a detoxikačních poradců, jehož prostřednictvím MUDr. Josef Jonáš hovoří o příčinách nejčastějších zdravotních problémů a nabízí řešení pro dospělé i pro děti.



I-televize ATaDEP - důležité informace z hlediska zdraví a celostní medicíny!

www.asociace-tdp.cz

Pokud máte závažné zdravotní problémy, o nichž se hovořilo v některém z již odvysílaných dílů seriálu, nebo si nevíte rady s užíváním preparátů, můžete své dotazy směřovat na e-mailovou adresu: sasa@asociace-tdp.cz. Do záhlaví předmětu uveďte **SERIÁL**. Na vybrané dotazy odpoví MUDr. Josef Jonáš prostřednictvím jednoho z dalších vysílání I-televize ATaDEP.

Obsah

4 NOVINKY

Aktuality ze světa Joalis

6 JOALIS TÉMA

Léto budiž pochváleno...

10 PROFIL

Pavel Jakeš

Ve svém životě se nemusím za nic stydět

13 REPORTÁŽ

Áčkofest

14 ORGÁNY ČÍNSKÉHO PENTAGRAMU

Zaměřeno na srdce

17 BUŇKY V TĚLE

Vnitřní výstelky orgánů

22 GALERIE JOALIS

Abeceda detoxikačních preparátů

Lihové preparáty – A

24 CESTY KE ŠTĚSTÍ

Vítěz bude nakonec obětován

28 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Pít či nepít?

29 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Navíjet hedvábná vlákna můžeme v každém věku

32 MOCNÁ PŘÍRODA

Kurkuma není jen koření

34 KALENDARIUM

Připravované akce

Vážení a milí čtenáři,



Léto je metaforou bezstarostného období, které si většinou pamatujeme z dětství. Spousta zábavy, volných dnů bez nutnosti ráno vstávat do školy, kamarádi, slunce, voda a spousta nových zážitků. V dospělém věku se ale taková letní dovolená může stát v krajním případě až noční můrou. Nervozita, partnerské hádky, nedorozumění a pokažené celé léto. A přitom za špatnou náladou a podrážděním mohou být „jenom“ toxiny. Přečtěte si poutavý článek na toto téma od MUDr. Josefa Jonáše Léto budiž pochváleno...

V nejteplejším období roku je nejvíce zatíženo naše srdce. Musíme si ho hlídat a také vhodně detoxikovat. Tématu se v rámci rubriky věnuje Ing. Vladimír Jelínek v příspěvku Zaměřeno na srdce. V létě je také nutné více než jindy hlídat si náš pitný režim. A jak už si pomalu zvykáme, i na něj se názory a doporučení odborníků liší a mění. Přečtěte si, jak je to se současnými trendy v otázkách pitného režimu ve článku Pít či nepít.

Jaký obrovský vliv na naše zdraví a tedy i na detoxikaci mají vnitřní výstelky orgánů, se dozvíte v pokračování seriálu Buňky v těle, který pro vás připravuje Mgr. Marie Vilánková. I když je v současné době již ve „vrcholné“ fázi svého čtvrtého těhotenství, je stále velmi čítorodá a tentokrát její materiál vyšel na celých pět stránek!

V Brně působí jeden z nejvyhledávanějších dlouhodobých terapeutů Joalis Pavel Jakeš. Rozhovor s ním najdete pod názvem Ve svém životě se nemusím za nic stydět.

Při terapeutické praxi potřebujete jistě i notnou dávku energie a odpočinku. Pokud stále hledáte vhodnou možnost jak se znovu nabít, zvažte třeba cvičení tchaj-ťi. O jeho přínosu a účincích na naši psychickou i fyzickou pohodu se dozvíte v příspěvku Navíjet hedvábná vlákna můžeme v každém věku.

Užijte si léto a načerpejte síly na zbytek roku. Pamatujte, že ne všechno musíte stihnout hned teď a dovolte si někdy i jen tak lenořit. Krásné léto za celou redakci přeje



Jitka Menclová
redaktorka bulletinu

Bulletin informační a celostní medicíny

4/2016 červenec–srpen

Redakční rada: MUDr. Josef Jonáš, Ing. Vladimír Jelínek, Mgr. Marie Vilánková

Šéfredaktor: Jitka Menclová, j.menclova@joalis.eu, tel.: 602 694 295

Grafická úprava: Martina Hovorková

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

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

Distribuce v ČR: Economy Class Company s. r. o., Na Výhledech 1234/8, 100 00 Praha 10,

www.eccklub.cz, eccpraha@joalis.cz, tel.: 274 781 415;

Expediční centrum, U Řepické zastávky 1293, 386 01 Strakonice,

ecc@joalis.cz, tel.: 383 321 741

Evidován pod č. MK ČR E 14928. ISSN 2464-8442.

Bulletin je vydáván pro interní potřebu.

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



Letní superdvojčíslo BIOREVUE

Hlavním tématem letošního dvojčísla jsou superpotravin. Možná vás překvapí, že kromě těch exotických existují i takové, které třeba běžně jíte, jen vám nikdo neřekl, že jsou tak „super“. V hlavním rozhovoru zpěvačka Marcela Březinová prozradí, proč má nejrady zeleninu z vlastní zahrádky. Vystudovaná „stavařka“ Barbora Bartecká zase přiblíží, jak v jejím podání vypadá tanečně pohybová terapie.

Extravagantní bubeník Lukáš

Vincour dokáže, že i pankáč zvládne abstinovat. A pokud nevíte co s hlavou, můžete využít služeb ekoakadernice Zuzany Gabčo Burdejové. Už tradičně se dozvíte i něco z historie, naučíte se pár nových receptů, a pokud správně vyluštíte křížovku, můžete vyhrát i pěknou knihu! Letní dvojčíslo je v prodeji od 4. července. Zvýhodněné předplatné si můžete objednat na stránkách www.biorevue.cz



Upozornění na vyřazení zboží

Z důvodu koncepční zastaralosti byly postupně ze sortimentu vyřazeny detoxikační balíčky. Týká se to roční cyklické detoxikace i detoxikačních balíčků pro jednotlivé obtíže. Děkujeme za pochopení.



Letní otevírací doba 1. 7. – 31. 8. 2016

ECC s. r. o. prodejní sklad Praha

Na Výhledech 1234/8, Praha 10

PONĚDĚLÍ 9.00–15.00

ÚTERÝ – ČTVRTEK 9.00–16.00



Centrum metody C. I. C. Praha

Křišťanova 20, Praha 3

PONĚDĚLÍ–PÁTEK

9.00–16.00

25. 7. – 29. 7. 2016 ZAVŘENO z důvodu pořádání Letní školy 2016

Centrum metody C. I. C. Ostrava

Pražákova 218,

Ostrava – Mariánské hory

PONĚDĚLÍ–PÁTEK

9.00–16.00



Expedičním centrum ECC Strakonice

U Řepické zastávky 1293, Strakonice

PONĚDĚLÍ–PÁTEK 7.30–16.00

Body centrum Brno

Vodní 16, Brno

Provozní doba zůstává stejná.

V případě uzavření centra, bude termín včas zveřejněn na:

www.bodycentrum.cz

Bazar potřeb pro terapeutů

Pro všechny z vás, kteří se svou terapeutickou praxí teprve začínáte a hledáte možnost, jak si poradnu vybavit, je určen bazar potřeb pro terapeutů. Ten naleznete v e-shopu na stránkách www.eccklub.cz po přihlášení do Sekce pro členy. Pravidelně jsou zde zveřejňovány nabídky na prodej Salvie, Acucombu, měřících sad i EAM setu. Na základě našich zkušeností jsou

všechny nabízené přístroje v naprostém pořádku. V případě koupě použitého EAM setu jsme vám také k dispozici s jeho aktualizací, budete tedy vždy pracovat s nejnovější verzí. Při nákupu je jen potřeba naskenovat kupní smlouvu s uvedenými registračními čísly, jménem a adresou prodávajícího i kupce, a to vše zaslat na ecc@joalis.cz. Pokud se chystáte vybavení prodat, obraťte se prosím na p. Ivetu Radnickou na e-mail: centerum@joalis.cz nebo tel.: 734 378 899.



Nové složení a obaly preparátů

Od začátku července jsou k dispozici oblíbené základní preparáty **Joalis Lymfatex** a **LiverDren** v novém bylinném složení a obalu. Jejich zaměření a účinek zůstává stejný. Ke změně bylinného složení se přistoupilo z legislativních důvodů a možnosti používání zdravotních tvrzení. Na obalech preparátů Joalis se tak postupně budou objevovat legislativou povolená specifická zdravotní tvrzení, jež lze použít v propagaci daného produktu. Je potřeba si uvědomit, že všechny tyto informace se vždy vztahují ke konkrétním bylinám či jiným legislativou přesně definovaným složkám.



Joalis Lymfatex

Bylinné složení: kozinec blanitý – kořen (*Astragalus membranaceus*), lopuch větší – kořen (*Arcitium lappa*), bříza bílá – list (*Betula pendula*).

Povolené zdravotní tvrzení: Kozinec blanitý (kořen) přispívá k přirozené obranyschopnosti a normální činnosti cévní soustavy, ledvin a močového měchýře.



Joalis LiverDren

Bylinné složení: řepík lékařský – nať (*Agrimonia eupatoria*), kopr vonný – plod (*Anethum graveolens*), čekanka obecná – kořen (*Cichorium intybus*), majoránka zahradní – nať (*Majorana hortensis*), muškátovník vonný – míšek (*Myristica fragrans*), rozmarýn lékařský – list (*Rosmarinus officinalis*).

Povolené zdravotní tvrzení: Nať řepíku lékařského přispívá k normální činnosti jater a žlučníku a podporuje vylučování.

Ceny **Joalis Lymfatex** a **LiverDren** se nemění. V současné době jsou již k dispozici ve všech skladech (Brno, Ostrava, Praha, Strakonice) a na obou e-shopech www.eccklub.cz i www.joalis.cz.



Magické narozeninové datum

6. června se narodila naše milá a usměvavá kolegyně, dlouholetá asistentka MUDr. Jonáše a také předsedkyně Asociace terapeutů a detoxikačních poradců Denisa Pitnerová. Přejeme jí mnoho štěstí a zdraví a také pracovních úspěchů! Pokud vás zajímá, ve kterém roce se Denisa narodila, napovíme vám. Ve stejném roce se narodil i americký herec Macaulay Culkin nebo zpěvačka Christina Aguilera.

4. seminář Asociace terapeutů a detoxikačních poradců

Ve dnech 10.–12. 6. 2016 pořádala Asociace terapeutů a detoxikačních poradců v pořadí již 4. seminář na velmi zajímavé a závažné téma: **Nežádoucí účinky léků na lidský organismus**. Seminář probíhal ve Žďáru nad Sázavou, v prostorách Talského mlýna. Přednášela členka Asociace, PharmDr. Dana Srpová.



Léto je časem radosti, a abychom ji mohli správně prožít a procítit, musí k tomu náš organismus vytvářet správné podmínky. Jak řekl jeden náš přední sportovec: „Software jak hrát tenis, ten mám naprosto v pořádku. To, na čem musím pracovat, je hardware.“ Tím měl na mysli svoji fyzickou připravenost k tomu, aby mohl software, ke kterému se dopracoval během celoživotního tréninku, řádně uplatnit.



my víme, jak prožívat radost, i my víme, jak být šťastnými, i my víme, jak prožít krásné léto. Často nám však k tomu chybí právě ten hardware. V našem technickém návosloví to znamená, že organismus není schopen produkovat správné – tedy libé a příjemné – pocity. A někdy dokonce produkuje pocity nepříjemné, kazící nám radost.

„Centrální počítač“ zasahuje

Lidský organismus, jak jsme si mnohokrát řekli, funguje na základě zpětné vazby. V organismu každého živočicha najdeme obrovské množství receptorů, které náš „centrální počítač“ zásobují neuvěřitelně velkým množ-

stvím informací. Tyto informace jsou vyhodnocovány v příslušných částech tohoto „centrálního počítače“ a jím jsou pak vydávány pokyny k nápravě nebo k udržení stávajícího stavu. Ne všechny poruchy ale musí dojít až sem. Lidský organismus je zařízen velmi prozřetelně a ekonomicky, řada defektů se vyřeší přímo na místě. Každá tkáň v těle je vybavena sebeuzdravovacím a sebečisticím mechanismem, tudíž je schopna upravovat svoji činnost bez dalšího zásahu. Pokud přeci jenom není schopna této korekce, pak obvykle organismus disponuje dalšími mezikentry neboli druhým stupněm řízení. Tento druh správy těla se obvykle nachází ve vegetativním nervovém systému. Řídí množství průchodu krve, lymfy a další pochody, které

jsou potřeba k dobrému fungování tkání. Některé z těchto procesů jsou řízeny na úrovni periferního nervového systému. Znamená to, že nervový systém bývá pro jednotlivé orgány vždy zdvojený, v určitých případech dokonce ztrojený. Sem patří například srdce. Aktivita srdečního svalu je tedy ovládána nejen autonomním nervovým systémem, který máme v počítači uveden pod názvem *systema conducens cordis*, ale i nervovými pleteněmi a nervovými uzlinami *plexus cardiacus* a v neposlední řadě se při ní uplatňuje i *nervus vagus*.

Až na *systema conducens cordis* jsou autonomní i periferní nervové systémy propojeny s mozkem. Propojenost je to velmi důkladná, a tak tyto nervy sbírají informace

z jeho různých částí. Tím se samozřejmě stane, že se emocionální stav (tedy nějaký psychický podnět) zobrazí na srdeční akci. Vznikne-li v mozku pocit strachu, často se přeneso do srdeční aktivity, stejně jako pocit radosti. Avšak je-li radost přílišná, můžeme si dokonce ublížit. Pokud je jí tak přiměřeně, bude naopak naše srdce posilovat a uzdravovat, bude právě onou energií, kterou potřebujeme.

Z čínské medicíny víme, že srdce jakožto tělesné centrum radosti, je zahrnuto do pentagramu. Je tedy propojeno s ostatními orgány, se kterými se podílí na přiměřeném množství naší energie. Pokud budou například játra přetížena alkoholem či stresem, mohou se snažit zbavit se přebytku své energie tím, že ji pošlou k srdci. Nebo když jsou v systému pentagramu nějaké blokády, pak se příslušný orgán – v našem případě srdce – přetíží. Může se stát, že nám tím bude kazit nádherný pocit z léta. Můžeme být plni strachu a úzkosti a můžeme mít i problémy s vlastní činností srdce. Obzvlášť pokud trpíme vysokým tlakem nebo některou ze srdečních poruch a budeme často v rádiu i televizi slyšet, že počasí i situace na Slunci, nejsou pro kardiaky právě bezpečné.

Nezdravěji je ve středu

Kardiakem se ovšem člověk musí stát. A stane se jím ze dne na den. K jeho poruchám a nemocem vede právě dlouhodobé poškozování. Proto musíme mít na paměti i v létě okřídlené „vše s mírou“ nebo, jak hlásá budhistické učení, „nezdravěji je ve středu“. Tím samozřejmě není myšlen den v týdnu, ale střed všech emocí i všech našich činností. Veliká fyzická námaha, například v podobě vyčerpávajících pochodů, běhů nebo jízdy na kole, vede k poškozování a oslabování srdce. Toho si můžeme ostatně všimnout na životě vrcholových sportovců, kteří se málokdy dožívají vysokého věku. Znal jsem se osobně s Emilem Zátopkem, a i ten poměrně záhy trpěl poruchami oběhového systému. I když se dožil vysokého věku a přežil většinu soupeřů, od tolik sportujícího člověka bychom to asi nečekali. Stejnou měrou jako přespřílišné sportování nás ale mohou poškozovat i nepřiměřené emocionální reakce nebo vyhledávání vzrušení a adrenalinu za každou cenu. Tam, kde se porucha nezvládne na druhém stupni ochranného systému, dostává se nakonec až do centrálního mozku. Pokud ani ten není schopen vyřešit problém, objevuje se popohledně chronické onemocnění neboli známka toho, že organismus není schopen nějakou chybu ukormidlovat, vrátit ji opět do normy. To se samozřejmě stává hlavně tehdy, když re-

ceptory vysílají chybné informace, nebo pokud jsou informace v průběhu své pouti poškozovány či jsou špatně zpracovány a odeslány zpět do výkonných orgánů a tzv. efektorů.

System se to zdá být dost složitý, ale lidská společnost k takovému řízení směřuje. A tak v kriminálkách z New Yorku můžeme vidět, jak lze vysledovat, kdy a kde kdo parkoval, kdy provedl jaký přestupek, kde si půjčil auto nebo kde se objevil na pouličních

Nastavení není jen genetické

V detoxikační medicíně vycházíme z toho, že software i hardware by měly být při našem narození co nejdokonalější, tedy že máme možnost využívat dokonalých programů a zařízení, které se vytvořily za milióny let naší existence na Zemi. Skutečnost je však trochu jiná, protože, obrazně řečeno, výrobek

Stejně jako přespřílišné sportování nás mohou poškozovat i nepřiměřené emocionální reakce nebo vyhledávání vzrušení a adrenalinu za každou cenu.

kamerách. Také další sběr informací ze společnosti, jak ohledně daní, sociální situace, inteligence a podobně, se neustále zdokonaluje. Nemusí ovšem nutně vést ke zkvalitnění našeho života. Záleží na efektivním a správném zpracování a využití těchto informací. Není však pochyb o tom, že civilizace budoucnosti bude založena právě na této podobě s organismem savců. Ale bude dost dlouho trvat, než lidstvo přijme nějaký orgán za centrální počítač a nechá jej vyhodnocovat jednotlivé informace a bude se podle nich řídit. Je to tedy cesta, která bude trvat pár desetiletí, možná i století.

(v tomto případě nová lidská bytost) není vytvářen mnohdy v úplně ideálních podmínkách. A to jak po stránce emocionální, tak po stránce fyzické. V tomto směru bývá organismus matky často zatížen a není tudíž optimálním prostředím pro správný vývoj plodu. Bude to sice neuvěřitelný zásah do přírody, ale možná, že lidstvo bude hledat vhodné, tedy nezatěžující prostředí pro vývoj plodu. Ovšem zatím je to pouhá utopie.

Život člověka významně ovlivňují psychické stavy, tedy stavy jemnohmotné energie. Myslím tím teď energii, se kterou se setkáváme v průběhu těhotenství. Jsou známy i stu-



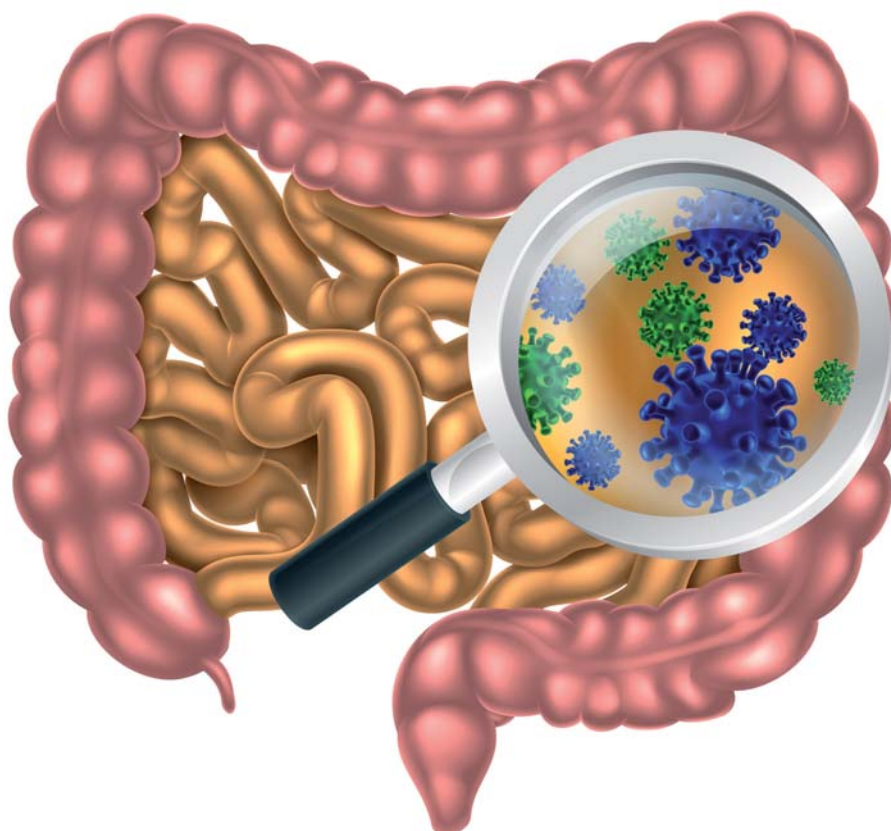
die, které sledují děti z implantovaných vajíček jedné ženy do těla ženy druhé. Lékaři s překvapením zjišťují, že na dítěti jsou vidět i jasné rysy podobnosti s adoptivní matkou

důležité v tomto případě bude, jak pracuje naše střevní prostředí, v jakém je stavu. Musíme si uvědomit, že narušené střevní prostředí, tedy dysmikrobie, je perpetuum mo-

odpírali. Při grilování můžeme jíst daleko víc masa než jindy, a to ještě v úpravě, která není zrovna nejzdravější. Budeme zřejmě také konzumovat více sladkostí, pít více alkoholu, dostaneme se ke zmrzlínám a jiným mraženým výrobkům. Navštívíme různé občerstvovací stánky. Zkrátka – ve své životosprávě ledacos změním a naše narušené střevo to nemusí dobře snášet. Nejenže vytvoří více ještě jedovatějších toxinů, ale občas nás zklame i tím, že se zde přemnoží plísňe, některé enterobakterie nebo anaerobní bakterie. Ty

Musíme si zcela zásadně uvědomit, že střevní dysmikrobie je perpetuum mobile na toxiny, které pracuje 24 hodin denně, 365 dní v roce.

(tedy s tou ženou, která dítě nosí v těle). Její psychické stavy, myšlenky (jemnohmotné energie), do určité míry ovlivňují a určují budoucí duševní i fyzický stav narozeného dítěte. Roli hrají nejenom genetické informace, které by v tomto případě měly kopírovat spíše dárkyni vajíčka než ženu, která vajíčko přijala za své. S těmito dary pak „bojujeme“ celý život. Ať už jsou to ty, kterými nás rodiče vybavily, tedy vrozené genetické dispozice, nebo zátěže toxinů z průběhu těhotenství a kojení. Anebo psychické a fyzické prostředí, do kterého jsme se narodili. Bojujeme, většinou neúspěšně, i se softwarem, který jsme si v dětství vytvořili pozorováním chování svých rodičů a jiných blízkých lidí. To, co jsme tehdy viděli, považujeme celý život za normu. Mnohdy se tomu snažíme vyhnout a křičíme: „Nikdy nebudu jako můj otec/moje matka!“ Dáváme si pozor, abychom neopakovali jejich chyby, ale i tak nás obvykle doženou. Zvláště po 40. roce věku se projevují víc a víc. Tedy v době, kdy už ztrácíme energii, kterou potřebujeme na to, abychom se vyhýbali tomu, co nechceme.



Toxiny a jejich dopady

My už bezpečně víme, že je to některý z toxinů, který narušuje sběr informací nebo jejich vyhodnocení, eventuálně reakci na určité chyby. A ty se pak snažíme z těla odstranit. Samozřejmě, že jsou to právě toxiny, které nám mohou pokazit radost z léta. A nebudou to jen škodlivé látky ze zkažené potravy či z nečisté vody, jak bylo běžné dříve. Pokud tedy nevyrazíme do destinací, kde jsou pitná voda a nezávadné potraviny stále problémem. Obvykle to budou toxiny, které nosíme a shromažďujeme v sobě po celý život. Velice

bíle na toxiny. A pracuje 24 hodin denně, 365 dní v roce. Zásadním způsobem bude mít vliv na poškozování našeho organismu nejen těmito toxiny, ale bude ovlivňovat i imunitu, což je velmi zásadní věc. Protože právě v létě nemusí být snadné odolávat atakům mikroorganismů, se kterými se při našem cestování setkáváme. Na dovolené totiž velmi často měníme i způsob stravování. Ať už se spoléháme na to restaurační a hotelové, nebo si v zájmu vytvoření radosti a pohody dopravíme jídla, která jsme si v průběhu roku

pak způsobují průjemy, zažívací problémy a bolesti břicha, které někdy můžeme dávat do souvislosti se zeměmi, které jsme navštívili. Běháme potom po různých vyšetřeních a hledáme parazity a jiné mikroorganismy, aniž bychom si uvědomili, že si příčiny problémů nosíme v sobě. Diskomfort, který v zažívacím systému vznikne, se nejdříve zobrazí především v obrovském systému břišních nervů. Ty tvoří takzvaný břišní mozek, který je napojen na centrální mozek. A tak nepohoda v břišní oblasti, kterou můžeme cítit a vnímat (ale také nemusíme), bude ovlivňovat naše náladu, naši podrážděnost, vzteklost, urážlivost anebo vůbec nepříjemnou náladu – hádavost, úzkost či zbytečné strachy. Není žádným tajemstvím, že nápadné množství rozvodů následuje po společně prožitých dovolených, kde dochází ke střetům, hádkám a nesrovnalostem.

Na webu asociace-tdp.cz v sekci i-televize najdete videoseriál, kde se podrobně věnují také tématu střevní dysbiózy.



tem. S těmi se pak manželské dvojice nejsou schopny vyrovnat a přenášejí si je do celého roku. Když to trochu zjednoduším, tak za tím možná může stát pouhá dysbióza a několik steaků z krkovičky. Záplava toxinů pro náš mozek pak už dokoná své dílo.

Je také nepříjemné, když naše děti v létě onemocní různými infekcemi. Jak už víme, tak 70 procent kvality imunity je zajišťováno právě dobrou situací ve střevě prostřednictvím *Pejerských plátek*.

Dovolená s mikroby

Stres, který doprovází cestování na dlouhé vzdálenosti, vyhledávání vzrušujících zážitků či právě zmíněný čas, který náhle partneři tráví spolu, aktivuje i mikroorganismy. Ty v našem těle sídlí jak ve formě mikrobiálních ložisek, tak chronických infekcí. Jsem si jistý, že právě toxiny těchto dvou velkých skupin, tedy ty způsobené střevní dysbiózou a ty z mikrobiálních ložisek a chronických infekcí, jsou hlavní toxickou zátěží organismu. Protože jde o živé množící se tvory, kteří reagují na různé situace, zvyšují svoji aktivitu právě v době zátěže. Mikroorganismy umí moc dobře číst vrozené dispozice stejně jako oslabení, které přichází se stresem. Nakonec si „přečtou“ i oslabení, které zajistí jejich „přátelé“ žijící ve střevě. Pak se aktivují, množí a míří na nové destinace, do dalších částí našeho těla. A my, místo nádherně prožitého léta, můžeme na

podzim zjistit, že jsme zestárlí. A to nejen o ty tři letní měsíce, ale třeba o celý rok. Protože právě ony mikroorganismy, tedy střevní dysbióza, jsou hlavní příčinou nemoci i toho, jak nám některé tkáně a orgány v těle fungují. Mikrobi sice nemají zuby ani ústa, nehryžou tak z našich svalů a ostatních orgánů, ale vstřebávají především naši energii a látky, které jsou jejich nosiči. Tím pádem místo toho, abychom se během léta „dobilí“, paradoxně o zbytek své energie přijdeme.

kážeme řádně hospodařit se svou energií a hlavně toho, že v sobě máme energeticky parazitující mikroorganismy. Ty nás připraví o zbytky energie, kterou ještě nevysál náš zaměstnavatel nebo naše děti.

Chci zkrátka říci, že člověk by měl své existence využít k tomu, aby nejen budoval svůj software a schopnost být šťastný a úspěšný, ale aby také myslel na svůj hardware a udržoval ho v kondici bez těch zbytečností, které nazýváme toxiny. Detoxikace organismu

Mikroorganismy moc dobře „čtou“ naše vrozené dispozice i oslabení, které přináší stres.

Po návratu z prázdnin, nás čeká nový školní rok. Ti, kteří nemají děti nebo už jim odrostli, s ním sice starosti nemají, ale určitě dohánějí pracovní povinnosti z léta a pomalu se připravují na vánoční obžerství. Zkrátka člověk najednou zjistí, že je permanentně unavený a že to, co zvládal ještě před časem, už není v jeho silách. Na jaře se tato situace ještě vyhrotí. Mnoho lidí tento jev považuje za jarní únavu, o které se já osobně domnívám, že je nesmysl. Ale právě v jarním období se sčítá kvalita našeho života za celý rok. A tak zmíněná únava není jen záležitostí jara, ale toho, že nedo-

má své zásady a lze říci, že 90 procent všech postupů a možností detoxikace již známe. Jen je musíme pochopit. Musíme se také stále učit, vzdělávat i přemýšlet. Pak bude naše léto opravdu nádherné, tak jak k létu a tudíž i ke slunci patří. Nemysleme si, že to všechno přijde zadarmo a bez práce, a že jenom to, že je teplo a slunečno, nám bude stačit k tomu, abychom prožívali maximální pocit štěstí.

Krásné léto vám přeje
MUDr. Josef Jonáš



V dětství přišel v důsledku nemoci o ledvinu, dlouho pak docházel na dialýzu. Zdravotní komplikace ho potkaly i jako dospělého, kdy ho paralyzovaly problémy s páteří. Přesto všechno intenzivně pomáhá ostatním a jeho energii by mu mohl leckdo závidět.

Pavel Jakeš

Ve svém životě

se nemusím za nic stydět

Jak dlouho působíte na poli detoxikační medicíny?

Jako poradce pracuji už 16 let, navíc působím i jako lektor metody MUDr. Jonáše. V České republice od roku 2004 a o rok později jsem začal s touto činností i v Maďarsku. V současné době spolupracuji s firmou Body centrum v Brně. Jedná se o centrum detoxikace organismu, které je uznávaným pracovištěm vyhledávaným nejen laickou, ale i odbornou veřejností

Jak jste se k této práci vlastně dostal?

Původní profesí jsem fyzioterapeut. Celý život jsem se zabýval rehabilitací a napravováním nemocných a bolavých lidských těl. K tomu jsem se musel velice citlivě postarat i emocionální sféru (duši) pacientů, která prožitým traumatem trpěla nejvíce. Nikdy jsem výklady klientů nezpochybňoval a vždy jsem s nimi intenzivně prožíval jejich osudy a příběhy.

Věděl jsem, že když člověk prožije něco tak osobního, jako je například autonehoda, není schopen si vymýšlet. Zejména v čase, kdy má bolesti a trpí neustálými návraty traumatického zážitku. Mnohokrát se mi také potvrdilo, že plně pochopit tento stav dokáže jen člověk, který má sám podobnou zkušenost. I mně se totiž často vracely vzpomínky z dětství, kdy jsem musel „bojovat“ o to nejzákladnější v životě. O své zdraví.

Mnoho ze současných terapeutů muselo projít svou vlastní cestu nemoci, aby se dostali k metodě Joalis. Můžete nám prozradit, co se tedy odehrálo ve Vašem dětství?

Dostal jsem se do situace, kde se člověku doslova ve vteřině změnil celý život. A je to o to více traumatizující, když k tomu dojde už v raném dětství. Jako dítě jsem trpěl na časté angíny, musel jsem užívat velké množství antibiotik. Lékaři stále nemohli přijít na pů-

vod chronických a navracejících se potíží. Postupně mi byly odebrány nosní i krční mandle, ale k odeznění problémů nedošlo. Teprve 80letý praktický lékař, který byl na středisku jako záskok, rodičům naznačil, že by příčinou mých problémů mohlo být onemocnění ledvin. Psal se rok 1966 a tehdy se mu téměř všichni vysmáli. Ovšem po sérii vyšetření se opravdu potvrdilo, že moje levá ledvina je plná kamenů a pravá není schopna plně vykrytí imunitní práci orgánu. Následovala operace, při které mi byly odstraněny ledvinové kameny. Následná léčba ale bohužel neprobíhala standardně. Záněty se vracely, antibiotika ani jiné léky nezabíraly. Při kontrolách se zjistilo, že operovaná ledvina po zákroku přestala úplně fungovat a hrozí mi otrava. Lékaři se tedy rozhodli ledvinu odstranit a zahájit pravidelné dialýzy.

Kolik vám bylo let a jak dlouho tyto problémy trvaly?

Bylo mi sedm a tahle anabáze trvala s velice krátkými přestávkami rok a půl. Celou tu dobu jsem byl hospitalizován v nemocnici. V následujících letech se mi zhoršila i funkčnost pohybového aparátu, přibral jsem na váze a neustále bojoval s tím, že se nesmím moc přetěžovat. V současné době jsem sice stále pod dohledem lékařů z urologie a neurologie, ale na dialýzu už nedocházím. Udržuji se v uspokojivé kondici díky detoxikaci a životosprávě. Člověk, který prodělá něco podobného, se opravdu naučí poslouchat rady zkušených. A hlavně se naučí naslouchat svému vlastnímu tělu. Je až s podivem jak detoxikovaný organismus dokáže dát ihned najevo, že mu začínáte zase ubližovat.

Tento zdravotní problém ve Vašem případě nebyl jediným a konečným...

Po mnoha letech se mi vše propojilo. Bylo to v roce 1999. Jednoho dne jsem prostě ráno nemohl vstát z postele. Po převozu do nemocnice zjistili, že došlo k prasknutí obratle a ploténky v oblasti bederní páteře. Nemohl jsem chodit, pracovat, při sebemenším pohybu jsem měl velké bolesti. Kdo to zažil, potvrdí mi, že bolest dokáže úplně zatemnit rozum.

Jak to tehdy nesla Vaše rodina?

V té době jsem byl šťastným manželem a otcem dvou dcer. Byl jsem hrdý na to, že se dokážu o rodinu dobře postarat. A najednou se vše zlomilo. Já se ocitl paralyzovaný, odkázaný ve všem na manželku. Aby to zvládla, musela mít dvě zaměstnání. Následoval rok utrpení, bolestí a nejistot. Absolvoval jsem dvě operace, které úplně změnily můj dosavadní vztah k životu. To, co jsem se do té doby dozvídal od klientů a snažil se pochopit, jsem najednou sám prožíval. Tehdy jsem se dostal k Mgr. Šmehlíkové a přes ni pak i k MUDr. Jonášovi. Nikdy jim nemohu přestat být vděčný za to, k jakému obratu v životě mi pomohli. MUDr. Jonáš mi pomohl především po zdravotní stránce a paní Šmehlíková hlavně po té lidské. Můžu říct, že s oběma jsme dnes velice dobří přátelé a já jsem díky nim našel nový smysl života.

Jaké máte zkušenosti s propojením detoxikační a klasické medicíny?

Mnoho lékařů, kteří se o mne po celá ta léta starali a starají, se osobně mnohokrát přesvědčili, že metoda řízené a kontrolované detoxikace ve spolupráci se západní medicinou dosahují neuvěřitelně pozitivních výsledků. A to zejména při léčení chronických anebo špatně diagnostikovatelných zdravotních problémů. Podařilo se mi v mnoha případech

s nimi navázat velmi úzkou spolupráci, při které se neustále učíme jeden od druhého.

V Brně je celkem vysoký počet lékařů, kteří se nebrání kombinaci konvenčního přístupu s detoxikací. Můžete nám o této spolupráci říct něco více?

Jedná se již o poměrně rozsáhlou síť lékařů, kteří pracují skoro ve všech oblastech me-

kých životních situacích (úrazy, úmrtí člena rodiny...). Poměrně velkou skupinu tvoří také manželské páry, které mají problémy s otěhotněním. Chodí i rodiče a děti, které mají zdravotní komplikace spojené se stravou, s následky po očkování nebo po častém používání ATB. V současné době se nám podařilo navázat spolupráci se sdružením rodičů dětí trpících poruchou autistického spektra,

Každý člověk by si měl plně uvědomit, že starost o jeho zdraví je výhradně na něm samotném.

dicíny. Já osobně nejvíce komunikuji s neurology, ortopedy, pediatry a rehabilitačními specialisty. Někdy ale i s gynekology, chirurgy nebo lymfonkology. Spolupráce s nimi je velice rozmanitá a téměř vždy se jedná o předem domluvený rozsah. Ve většině případů mi lékař pošle svého pacienta s určitým problémem, který je potřeba rozkrýt. Jedná se o chronické záněty, bolesti v oblasti pohybového aparátu nebo předoperační konzultace vzhledem k dlouhodobým zánětům v oblasti plánovaného chirurgického zákroku (operace zubů, kloubní náhrady, gynekologické operace). Konzultace jsou zaměřené i na okruh klientů, kteří jsou nuceni vyhledat pomoc v psychiatrických krizových centrech. Jde o náhlé kolapsy podnikatelů či lidí v těž-

keré působí při Masarykově univerzitě v Brně. Vždy se najde nějaká část klasické medicíny, u které nejde dobře nebo přesně identifikovat zdroj zdravotních problémů, například v rámci klasických laboratorních postupů.

Je detoxikace podle Vašich dlouholetých zkušeností vhodná opravdu pro každého? Komu a na jaké problémy byste ji v prvé řadě doporučil?

Detoxikaci bych poradil úplně každému. Možná by bylo ještě lépe doporučit, aby si každý člověk plně uvědomil, že starost o jeho zdraví je výhradně na něm samotném. Ale nemyslím tím, že si každý má pomoci sám a nemá nikam chodit „otravovat“. Míním tím

S manželkou Eliškou



fakt, že mnoho lidí dnes podléhá přemíře informací, které si kladou jediný cíl – donutit kohokoli ke koupi čehokoli, a to i přesto, že to vůbec nepotřebuje. Třeba různé potravinové doplňky, volně prodejné léky a tak dále.

U kterých chronických obtíží máte osobně nejlepší praxi ověřené výsledky?

Chronické obtíže je sice široký pojem, ale

V životě se mi podařilo mít více vzorů. Prvním a celoživotním příkladem byl pro mne můj táta. Vše, co umím a využívám v komunikaci s klienty, mám vlastně od něho. Není dne, abych si na nějaké jeho moudro nevzpomněl. Byl to muzikant a jako všichni muzikanti měl velké srdce, které umělo naslouchat a hlavně nikdy nebylo pro nikoho zavřené. Další vzory člověk nasbírá během ži-

Není dne, abych si nevzpomněl na nějaké moudro svého největšího učitele, mého táty.

řekněme, že dobře řešitelné jsou časté záněty v ORL systému, určité záněty kůže, které mají souvislost se stravou (zejména u kojenců a dětí předškolního věku). Dále chronické nebo stěhovavé bolesti páteře a celého pohybového systému. U nich je častá přítomnost boréliových toxinů.

S jakými preparáty máte nejlepší zkušenosti? Máte nějaké favority?

Na tuto otázku se nedá jednoznačně odpovědět. Využívám více či méně asi čtyřicet preparátů, které jsou převážně obsažené ve zlatém fondu detoxikačních preparátů. Pro příklad uvedu **Decitox**, **Emoce**, **Mikrotox**, **Streson**, **Spirobor**, **Deimun Aktiv**, **Mezeg**, další preparáty skupiny **DREN** a nově i důležitý preparát **Activ-Col**.

Kdo byl a je pro Vás vzorem? Máte nějaký životní cíl?

vota. U mne to byli učitelé na školách, ale i lékaři, kteří se postarali o to, že můžu vůbec chodit. Díky nim mohu dělat vše, co mne v životě baví. Mezi velké vzory, které mne budou doprovázet až do konce mých dní, patří také MUDr. Josef Jonáš. Tomu vděčím hlavně za navrácené zdraví, které se opravdu nedá ničím nahradit. Dále pak za to, že mi umožňuje se od něj stále učit a být tak prospěšný i dalším lidem.

Co byste ze své pozice zkušeného poradce vzkázal všem začínajícím terapeutům?

Nevzdávejte se dřív, než to bude nutné. Věřte ve svoje schopnosti. Věřte metodě. A hlavně – naučte se poslouchat a pokorně přijímat všechny životní zkušenosti, které Vám klienti úplně zadarmo každý den „přinesou“ do poradny. Učte se v té nejvyšší škole, která na světě je, ve škole života. Pokud se vám to



Pavel Jakeš (57)

Poradce a lektor pro detoxikaci organismu, fyzioterapeut. Narodil se 14. listopadu 1959. Žije v Brně.

Motto: Neuč se, život tě naučí.

Nemá rád: Zradu. A také když někdo žije na úkor někoho jiného.

Má rád: Lidi, kteří vědí, co chtějí a jsou ochotni pro tuto svoji touhu i obětovat něco ze sebe sama. Nadarmo se neříká: „Něco za něco“.

Zájmy: Rodina a práce. Nedokáže si život bez těchto dvou věcí představit. Relaxuje u výroby dortů.

povede, tak budete moci hrdě na konci svých dní prohlásit: „Stálo to za to. Nemusím se ve svém životě vůbec za nic stydět.“

Jitka Menclová

Výrobky z kuchyňské dílny Pavla Jakeše. Podle jeho slov „nejlepší relax“.



V sobotu 18. června 2016 se konal na pražském Střeleckém ostrově třetí ročník festivalu Áčkofest.

Ten vznikl s myšlenkou uspořádat festival s kvalitním a zábavným programem, kde mohou budoucí rodiče a rodiny s dětmi aktivně strávit společný čas, načerpat informace o těhotenství, rodičovství a odnést si pěkný kulturní zážitek. Firma Joalis byla hlavním partnerem festivalu a měla zde stánek Bambi klubu, jehož patronkou je zpěvačka a herečka Dáda Patrasová.



Joalis Bambi klub na Áčkofestu 2016



Moderátorka festivalu představuje hlavního sponzora festivalu, firmu Joalis, a seznamuje návštěvníky s programem festivalu



Součástí programu bylo i působivé vystoupení kapely Tam-Tam Orchestra



Dospělí si nechali pomoci přístroje Salvia změřit toxické zatížení organismu

Celou sobotu bylo krásné, slunečné počasí




Děti však více zajímaly omalovánky u stánku Bambi klubu



„Jééé, maminko, to znám ...“, mladé maminky přípravy MUDr. Josefa Jonáše znají



 Saša Stušková, www.bambiklub.cz

Přichází léto. Na toto roční období se spousta z nás těší. Jezdíme na dovolené a věnujeme se odpočinku. Je to ale doba náročná zejména pro starší populaci. Vysoké teploty mají neblahý dopad na fyzickou i psychickou pohodu a vše se odráží na našem zdraví.



Zaměřeno na srdce

Srdce je nejvýznamnějším lidským orgánem. Jakmile jeho činnost ustane, umíráme. Proto bychom detoxikaci tohoto orgánu měli věnovat velkou pozornost a důležitost této kúry bychom měli šířit. Mnoho z našich klientů si totiž ani neuvědomuje, že původcem jejich potíží může být toxiny zanesené srdce a své problémy připisují jiným příčinám. Absolvovaná lékařská vyšetření přitom nemusejí nic vykazovat.

Napojeno na emoce

Srdce je orgán nejvíce napojený na prožívání našich emocí, které následně jeho činnost ovlivňují. Promítají se do něj jak pozitivita (ra-

dost, vzrušení, vítězství nebo láska – obecně takzvané jangové pocity), která ho povzbuzují, tak naopak i emoce negativní, jinové. Zde dominují prohra, smutek, zklamání, nuda či nemilovanost, a ty činnost srdce utlumují.

Pokud u klienta zjistím významné zátěže na srdci již při první návštěvě, zeptám se ho na některé zásadní pocity – tedy na výše uvedené emoce. V naprosté většině je člověk dokáže velmi dobře identifikovat. V těchto případech neváhám a nasadím preparát **CorHerb**. Výsledky se dostaví obvykle už po velmi krátké době po začátku užívání, někdy už za deset dnů. Klient se cítí velmi dobře a pociťuje velkou úlevu. Tato pozitivní změna je důležitá pro pokračování detoxikace, protože vzbudí

klientovu důvěru. Pokud vidím, že je člověk naproti mně opravdu „srdeční“ typ (vévodí mu živel ohně), zdůrazním mu, aby prvních deset dní užíval pouze **CorHerb**. Poté lze nasadit i další vyměřené přípravky, a ty pak dožívat společně. Cílem tohoto postupu je rozdělit detoxikaci tak, abychom v první fázi imunitnímu systému určili hlavní úlohu a organismus se soustředil na očistu srdce.

Oheň jako živel

Jak jsem v předešlém odstavci naznačil, živlovým prvkem okruhu srdce je podle čínského pentagramu oheň. Co to přesně znamená? Každý z nás má už od narození nedostatek,

někdy i úplnou absenci, určitého živlu (**voda, oheň, kov, dřevo, země**). To pak stojí za našimi konkrétními potížemi. Pokud máme některého živlu málo, tak nám zcela určitě jiný zase přebývá. Nedostatek či přebytek ohně poznáme vcelku jednoduše. Na jedné straně si člověk v relativním uvolnění a se zavřenýma očima není schopen oheň vybavit nebo mu to činí značné obtíže. Na straně druhé je zase někdo, kdo vizualizovaný plamen (který je leckdy velmi intenzivní) neumí uhasit. To jsou závěry tzv. živlové terapie, kterou jsem za léta své praxe zpracoval.

První stav bychom mohli nazvat syndromem vyhoření. Člověka přestává mnoho věcí bavit a neprožívá radost ze života. Druhý extrém může hraničit s pýchou a pocity nadřazenosti. Cílem emocionální stability je umění udržet ve své mysli hořící oheň, který nikdy neuhasne, ale zároveň se nedostane mimo naši kontrolu. Člověku, který má stresované srdce, se začnou ukládat toxiny nejen do samotného srdce, ale také do orgánů podřízených. Těmi jsou **tenké střevo, tepny, jazyk, dlaně a tváře** (konkrétně oblast lícních kostí).

Když někoho srdce ovládá

Člověk „srdeční“, kterého ovládá živel ohně, je veselý extrovert se sklonem bavit se a užívat si radostí života. Je vtipný a jeho povaha ho někdy vede k tomu, že si z druhých lidí dělá legraci. Je upovídaný, má sklon ke sdílení svých pocitů. Při veřejných vystoupeních může opakovaně prožívat trému. Ze skupinky

humoru a zálibu v pohřebních tématech. Bývá roztržitý a často hledá, kam dal své věci.

Se srdcem spojená radost je pocitem typického bezstarostného prosluněného letního dne. Životním obdobím odpovídajícím okruhu srdce je věk dospívání, tedy zhruba od 18 let do 30 až 40 let, kdy jsou přirozenou součástí života starosti. Člověk si začíná v hloubi své duše uvědomovat, že nic netrvá věčně. Období tohoto

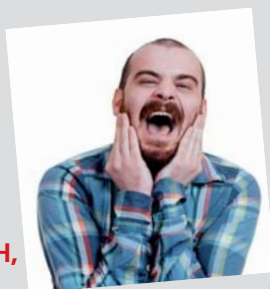
Člověku se stresovaným srdcem se toxiny začnou ukládat také do dalších orgánů.

bavících se lidí „vyčnívá“ svým charakteristickým a často hlasitým smíchem. Umí se dojmout k slzám, zvláště když prožívá nebo sleduje něco dojemného. Někdy není schopen své city vůbec ovládat a stavy dobré nálady a radosti se rychle střídají se stavy emocionálního propadu a opačně. Může se mu dělat velmi špatně při pohledu či jen pouhé myšlenky na krev. Může mít sklon k morbidnímu

„pravého léta“ života můžeme obrazně přirovnat ke kvetoucímu stromu, který pozvolna proměňuje květy v plody. Tato charakteristika není nutným výčtem vlastností jednoho člověka – je to shrnutí nejnápadnějších projevů typických „srdečních“ lidí. K dalším rysům této povahy patří také živé sny, které bývají někdy velmi intenzivní. Mezi tématy, která se ve snech objevují, jsou krev, pohřby, rakve, ale také oheň, ▶

Definice člověka pod živlem OHNĚ

- Období LÉTO
- Prvek OHĚŇ
- Charakteristika VZRUŠENÍ, MNOHOTVÁRNOST
- Přirozené schopnosti INSPIRACE, VÁŠEŇ
- Přirozené obtíže ZAMĚŘENÍ SE NA JEDINÝ CÍL
- Extrémní reakce VELKÉ ROZRUŠENÍ, NEOVLADATELNÝ SMÍCH, ROZTRÍŠTĚNOST, ČASTÉ VÝKYVY NÁLAD
- Svobodné vyjádření VYZAŘUJÍCÍ, CHARISMATICKÝ, INSPIRUJÍCÍ, VÁŠNIVÝ
- Schopnosti ve vztazích INSPIRACE, NADŠENÍ, VÁŠEŇ
- Emocionální odpověď těla HYPERAKTIVITA, NERVOZITA
- Tělesné tkáně CÉVY
- Oblasti těla BARVA OBLIČEJE, PLEŤ
- Smysly CHUŤ
- Barva pleti ČERVENÁ
- Oblast v obličejí JAZYK, ŠPIČKA NOSU, TVÁŘE
- Harmonizující obiloviny KUKUŘICE, AMARANT, QUINOA
- Harmonizující zelenina ŠIROKOLISTÁ ZELENA, KAPUSTA, PAMPELIŠKA
- Prospěšné ovoce LETNÍ PLODY
- Harmonizující barvy INTENZÍVNÍ, FLUORESCENČNÍ, ČERVENÁ
- Doporučení SOUSTŘEDIT SE NA JEDEN KROK – ÚKOL V ČASE



Projevy v organismu při zatížení srdečního okruhu:

- bušení srdce nebo nepravidelnosti rytmu
- tlaky v oblasti srdce
- angina pectoris
- mozková skleróza
- ucpávání tepen na končetinách
- vtíravý strach ze smrti, pocit neradosti
- sklony k řečnění
- častá bujará srdečnost
- strach ze sociálního zavržení
- zadýchávání se po krátké námaze
- přechodně zvýšená sexualita
- předčasný výron semene u mužů
- změny v pokožce tváře – modráni rtů či červené tváře
- neschopnost ovládat své city, střídání nálad
- suchý kašel, sucho v nose
- bolesti na lopatce a nad ní
- svalové křeče chronického rázu nebo záškuby svalstva
- velké množství snů
- vysoký krevní tlak

Pod vlivem srdce jako mateřského orgánu jsou:

srdce, tenké střevo, arterie, střední ucho, osrdečník, jazyk, tváře

Detoxikace okruhu srdce:

Srdce – CorHerb, CorDren

Tenké střevo – ColiDren

Tepny – Veron (Venaron), VasoDren, VeHerb, Achol

krb, blesky, slunce nebo v nich vystupují zeměřelí příbuzní.

Poznáváme podle gest

Gesta „srdečního“ člověka vycházejí ze středu dlaní. Extrovertní jedinec doprovází svůj hlučný monolog prudkou gestikulací rukou, jakoby si při hovoru pomáhal dlaněmi. I změny v dlaních svědčí o problémech s toxiny v srdečním okruhu. Mezi typická gesta patří například bezděčné zavírání dlaní, které demonstruje podvědomou potřebu ke svému srdci připoutávat pozornost. Tuto potřebu pozornosti ke své osobě podvědomě vyjadřuje i ten, kdo neustále hovoří k druhým a mluví rychle. Nebo naopak udržuje pozornost druhých příliš pomalým a obsáhlým prosovem. Také člověk, který pokládá své dlaně často na tváře, drží takzvaně srdce v dlaních. Problémy s tímto orgánem se čas-

také obvodním lékařem a kardiologem. Kromě léků na srdce dlouhodobě pravidelně detoxikuje. Jednou za rok mu vždy nasadím kúru se srdečními preparáty, většinou **CorHerb**. Před několika lety kúru vynechal. Jak mi pak sdělil, jeho stav se okamžitě zhoršil. Díky detoxikačním přípravkům se tedy drží ve stavu, ve kterém mu operace chlopně nehrozí. Vzhledem k tomu, že ke svému poměrně vysokému věku špatně snáší vedra, na léto mu vždy doporučím ještě jeden **CorHerb** navíc. Zdůrazním ale, že mezi baleními by měl udělat pauzu, preparát není vhodné brát bez přestávky stále. Tělo pak už informační účinky nevnímá.

Jak pomoci zvýšení výkonu

Základem dobrého fyzického výkonu je zdravé a detoxikované srdce. To, že se snadno zadýcháme do schodů nebo se nemůžeme rychle

Základem dobrého fyzického výkonu je zdravé a detoxikované srdce.

to odrazí právě na tvářích – např. jako zvýrazněné žilky nebo nafialovělá barva obličejů nebo vyplazování jazyka při radosti, uhlazování vlasů (zde jsou v mozku umístěna řečová centra). Také pokládání dlaně do oblasti srdce a rozhazování rukama zdůrazňují zahleděnost do sebe. I toporný postoj vyjadřuje sebestřednost a problémy v srdečním okruhu. V ordinaci si člověk o detoxikaci srdce řekne tak, že při pohodlném usazení na židli sjede oběma rukama po stehnech směrem ke kolenům a na vnitřní straně kolen si dlaně jemnými pohyby stimuluje.

Díky detoxikaci nemusí podstoupit rizikovou operaci

„V roce 2008 mi na ultrazvuku zjistili aortální stenózu. Hrozně jsem se tehdy vylekal. Bylo mi 76 let a operace srdce byla to poslední, co bych chtěl podstoupit,“ říká 84letý pan František z Prahy. Toto degenerativní onemocnění, které znamená zúžení aortální chlopně, se vyskytuje asi u dvou procent celkové populace. Chlopeň se při této diagnóze nedokáže dostatečně rozšířit a klade nadměrný odpor toku krve. „Jen díky detoxikaci se můj stav stále drží v určitých mezích pod kritickou hranicí,“ dodává.

Pan František ke mně dochází už osm let, a to dvakrát do roka. Je samozřejmě sledován

rozběhnout, je znakem toxicky zatíženého okruhu tohoto orgánu. To si někteří klienti hned neuvědomí. Ze své praxe musím říct, že u mnoha, hlavně starších klientů, detoxikaci srdečního okruhu provádím téměř vždy. A je někdy až s podivem, jak rychle se situace a stav dotyčného změni k dobrému. Ale pozor, tyto problémy nemají jen senioři. Neschopnost zvýšení fyzického výkonu se týká všech věkových skupin včetně dětí! Mnohokrát přijde do poradny rodič s dítětem a ptá se, co je za tím, že na hodinách tělesné výchovy není jeho potomek schopen pořádného výkonu.

Už jsem se někdy v minulosti zmiňoval, že ke mně docházeli dva čeští vrcholoví sportovci. Oba dva museli náhle ukončit sportovní kariéru. A u obou jsem předpokládal, že nedoléhli nebo přechodili chřipku. Tím, že byli poté vystaveni obrovské fyzické zátěži a museli trénovat a závodit, se v konkrétních částech srdce vytvořila mikrobiální ložiska. Nasadil jsem oběma **CorHerb**. Po nějaké době se obtíže ztratily a oni se opět mohli vrátit k vrcholovému sportu.

Detoxikaci srdce si dopřávám i já osobně, a to před cyklistickou sezónou. Čtrnáctidenní kúra **CorHerbem** mi zajistí dobrou výdrž a fyzickou odolnost.

Přeji i Vám mnoho zdarů při detoxikaci!

Ing. Vladimír Jelínek





Vnitřní výstelky orgánů

V minulém čísle bulletinu jsme podrobně probrali část krycích epitelových tkání, a to pokožku člověka. Pokud si vzpomenete na úvodní díl našeho seriálu, dozvěděli jsme se o embryonálním vývoji člověka od prvotní buňky přes tři zárodečné listy k jednotlivým tkáním a orgánům.

Epitely vzniklé z entodermu

Pokožka a její deriváty jako vlasy, chlupy, nehty patří mezi epitelové tkáně, které vznikly z vnějšího zárodečného listu ektodermu. Dnes se zaměříme na ostatní epitely, které vznikají z dalších zárodečných listů.

Když se embryo vyvíjí, nejprve vzniká plochý zárodečný terčík, který se postupně začíná ohýbat. Část, která zůstane vně, se nazývá **ektoderm** (vnější zárodečný list) a vytvoří pokožku. Spodní část **entoderm** (vnitřní zárodečný list) se začne vtahovat do těla zárodku a postupně z něj vzniká výstelka (epitel) trávicí trubice, parenchym jater, slinivky, žlučník, slinné žlázy nebo mandle a také epitel horních i dolních cest dýchacích, plic, dutin a středouší, epitel močového měchýře a močové trubice. Tyto tkáně vnímáme jako naši vnitřní část těla, ale musíme si uvědomit, že většina z nich je ve styku s vnějším prostře-

dím. Trávicí soustava je trubice procházející vnitřkem těla. Začíná ústy, kterými přijímáme potravu a tekutiny z vnějšku. Ta je postupně zpracovávána, vstřebávána, posunována. Nevyužité zbytky potravy a další odpadní látky jsou vylučovány poslední částí trávicí trubice – konečníkem. Ten je zakončen řitním otvorem, který tvoří kruhový svěrač. Tekutiny jsou vylučovány močovým systémem, který má také entodermální výstelku. Podobně i výstelka dýchacích cest je neustále ve styku s okolím, s každým nádechem do sebe nasáváme vzduch. Ten obsahuje plyny, ale i řadu prachových částic, škodlivin, výparů a mikroorganismů. Pro naše zdraví a také pro detoxikaci jsou tyto tkáně extrémně důležité. Jsou zásadní pro náš metabolismus a přijímání energie, což je základní podmínkou života. Sliznice trávicího traktu zase aktivně vstřebávají rozštěpené části potravy potřebné pro výrobu potřebné energie, náš růst, vývoj, stavbu látky pro imunitu. Dýcháním se do těla

dostává kyslík nezbytný pro přeměnu energie z potravy na využitelnou energii pro buňky. Tyto sliznice potřebné látky nejen přijímají, ale zároveň jsou součástí hlavních vylučovacích cest, kterými odpadní látky a toxiny odcházejí z organismu pryč. Pokud buňky těchto tkání nebudou funkční a zdravé, je velmi problematické zbavit se toxinů, které zůstávají akumu-

opak pohybovat se do výhodného směru. Tedy výběr mezi odpuzováním nebo přitahováním. Tento princip prošel vývojem a u člověka představuje instinktivní rozhodování se, jednoduchou výběrovou reakci „chci nebo nechci“, základní emoci sympatie a odporu. Pokud je tento princip v člověku nezvládnutý, často ho kompenzuje nadměrnou

kroorganismy a vytvoření správného mikrobiálního prostředí – mikrobiomu. Slezina je velmi důležitá pro mikrobiální imunitu. Rozhoduje, které mikroorganismy budou ze sliznic odstraněny a které naopak bude podporovat, protože jsou pro organismus prospěšné.

V roce 2002 trpělo podle WHO syndromem nezdravých budov 60 procent obyvatel vyspělých zemí.

lované ve vnitřních tkáních, kde výrazně škodí. Jak už bylo mnohokrát řečeno – pro úspěšnou celkovou detoxikaci je obrovsky důležité se zbavit právě těchto toxinů.

Slezina ovlivňuje sliznice

Sliznice v těle obecně podléhají slezině, proto preparáty **VelienDren**, **VeHerb** patří ke stěžejním preparátům. Pokud zjistíme, že sliznice jsou v různých orgánech poškozené, je vhodné s nimi nejprve pracovat jako s celkem a až poté se zaměřit na jednotlivé orgány a toxiny. Principem sleziny je jeden z nejstarších emočních programů a to tzv. *taxe*, tedy schopnost odtahovat se od nebezpečí a na-

přemýšlivostí, rozebíráním, analýzou, aby se dokázal rozhodnout. Princip sleziny ovlivňuje, jak budeme přijímat vnější svět a využívat ho, jak dokážeme rozlišovat mezi potřebným a neužitečným. Ovlivňuje náš vztah k jídlu, k hmotnému zabezpečení, k věcem. Zda spíše hromadíme, abychom měli pocit bezpečí, nebo naopak plýtváme a všeho se zbavujeme. Tento princip se ale nepromítá jen v emoční úrovni. Určuje, jak budou pracovat naše sliznice – přesněji výstelky, protože sliznici tvoří i vazivová složka. Zda dokáží do těla vstřebat jen potřebné látky a zamezí průniku toxinů, zda výstelka dokáže rozlišit mezi látkami pro tělo užitečnými a škodlivými. Platí to samozřejmě i pro mi-

Hlavní brána pro průnik toxinů

Tím, jak jsou tyto výstelky ve styku s vnějším prostředím, tak jsou neustále napadány celou řadou patogenních mikroorganismů. Ty se na nich chtějí usídlit, pomnožit a šířit se dál do vnitřku těla a také zpět do okolí, aby mohli napadnout další jedince. Skrze ně vniká do našeho organismu většina toxinů. Přijímáním potravy mohou do těla pronikat chemické nebo radioaktivní látky, toxické kovy, produkty plísní, mykotoxinů a dalších organických toxinů. Ještě častěji ale toxiny přijímáme dýcháním. Sliznice dýchacích cest není evolučně připravena na současné množství škodlivin ve vzduchu a je velmi citlivá. Většinu času pobýváme v uzavřených prostorech, kde může koncentrace různých škodlivin nabývat vysokých hodnot. Často jsou to různé chemické výpary ze stavebních hmot, nábytku, zpomalovačů hoření v kancelářském vybavení, ale třeba i umělé vůně, produkty plísní ze zvýšené vlhkosti a těsnosti. Světová zdravotnická organizace (WHO) dokonce uvádí, že v roce 2002 trpělo onemocněním nazvaným syndrom nezdravých budov 60 procent obyvatel vyspělých zemí! Samostatnou kapitolou jsou klimatizované prostory, protože pokud klimatizace není pravidelně čištěna, je líhni patologických mikroorganismů. Také vzduch ve větších městech (někdy bohužel díky nesprávnému topení i na venkově), je plný škodlivých toxinů. Naštěstí v této oblasti dochází k postupnému zlepšování. Je důležité si uvědomit si, že toxiny vstřebané dýchacími cestami jsou okamžitě přeneseny do krevního oběhu a během krátké chvíle se dostávají do všech částí organismu. Záleží na psychickém a emočním nastavení a stavu vnitřních orgánů. Ty pak ovlivňují, zda jsou toxiny z těla rychle vyloučeny nebo naopak zda se uloží do různých orgánů a tkání. Toxiny vstřebané trávicím traktem jsou nejprve krví přeneseny do jater. Ty jsou také epitelovou tkání vzniklou z entodermy a jsou důležitou bariérou bránící průniku toxinů. Pokud jsou játra zdravá, dokáží je zachytit a pomocí žluči odvést zpět do střev a vyloučit pryč z těla. Pokud je ale sliznice střev porušena, často jí proniká obrovské množství toxinů a ani zdravá játra nedo-





káží tento nápor zvládnout. Škodliviny se pak také dostávají do krve a skrze ni do všech částí těla. Sliznice střev a dýchacího ústrojí jsou filtrem, který dokáže zabránit jejich nežádoucímu průniku zvnějšku. Tím, že jsou vývojově svázány, poškozují je podobné toxiny, mikroorganismy a stejné imunopatologické procesy. Všimněte si, že závažné patogenní mikroorganismy, jako jsou *chlamydie*, *streptokoky*, *mollicuty*, *anaerobní bakterie*, *adenoviry*, *chřipkové viry* nebo *kvasinky*, napadají všechny tyto výstelky (střevo, dýchací a urogenitální). Pokud v těle probíhá například alergie, týká se všech výsterek a umožňuje zvýšené pronikání toxinů a je třeba s ní pracovat celostně. V EAM setu v „anatomii česky“ je obsažen pojem epitel (výstelka). Jeho vložení můžeme otestovat, zda jsou tyto tkáně poškozené. Kombinací pojmu epitel s dalšími orgány jako střevo nebo dýchací ústrojí lze zjistit, v kterých orgánech se poškození vyskytuje. Pokud dále dotaz zkombinujeme s obecnou příčinou onemocnění jako chronická infekce, mikrobiální ložisko či zátěž metabolismu, zjistíme, které toxiny epitel poškozují. K celkové detoxikaci epitelu použijeme hlavně preparáty **VelienDren**, **RespiDren**, **Activ-Col**, **ColiDren**, chronickou infekci řešíme hlavně preparáty **Nobac**, **Antivex** a toxiny odvedeme pomocí preparátů **MindDren** (**Antimetal**, **Ionyx**, **Antichemik**), **EviDren**, **PEESDren** a dalšími podle zjištění konkrétních zátěží.

Epitel dýchacího ústrojí a řasinky

Epitel dýchacího ústrojí (ale i dalších orgánů) je vybaven čistícími mechanismy. Na povrchu některých buněk jsou řasinky (*cilie*), které

kmitají a svým pohybem posouvají hlen produkovaný pohárkovými buňkami. Některé buňky produkují *mucin* (proteinové vlákno se sacharidy) a některé řídký sekret. *Mucin* pomocí tekutiny bobtná, je lepkavý a nabaluje na sebe všechny škodliviny a patogenní mikroorganismy. Zdravá sliznice má pohárkové buňky ve správném poměru, přibližně stejné množství, aby hlen byl řídký a správně plnil svoji funkci. Vlivem různých toxinů, alergických reakcí nebo potravinových intolerancí často dochází k tomu, že na sliznici

Není třeba podrobně zjišťovat toxiny v jednotlivých orgánech. Nejlépe je řešit metabolismus jako jeden celek.

probíhá zánět. Poměr buněk je pak narušen a dochází k nadprodukci této látky, která je hustá a je nalepená na sliznici. Nemůže být tedy odsunutá a toxiny pronikají až k buňkám výstelky a poškozují ji. Pokud je člověk alergický (na prach, pyly, chlupy či různé potraviny), nezřídka také reaguje na mléčné bílkoviny. Poté dochází k nadprodukci *mucinu* a je zahleněný. Také virové infekce – herpetické viry, chřipkové a další respirační viry – mohou způsobit zvýšenou produkci tohoto hlenu nebo změnu jeho složení. Zde výborně působí preparát **Gripin**, který všechny vyskytující se patogeny eliminuje. Při detoxikaci často dochází k několikátýdenní až měsíční postdetoxikační reakci, a to nadprodukci hlenu na sliznicích. Tento jev je příznivý, protože dochází k jejich čištění. Velmi důležitý je preparát **RespiDren**, který odstraňuje

mikrobiální ložiska z dýchacích cest. Řada mikroorganismů svými toxiny poškozují důležité řasinky. Konkrétně bakterie *borderella* (způsobuje černý kašel), *mollicuty* (mohou být ukryty v trichomonádách), *chlamydie*, *rickettsie* i *streptococcus pneumoniae*. Všechny jmenované řešíme preparátem **Nobac**. Také některé toxiny z vnějšího prostředí jsou pro ně velmi destruktivní – například kouření (i pasivní), formaldehyd (uvolňuje se z lepidel např. v nábytku) nebo smog. Příznakem poškozených řasinek je

kašel, dušnost, záněty středního ucha, poruchy sluchu, záněty dutin, chronická rýma, polypy a opakovaná nemocnost. Poškození řasinek je často celkové a může se projevovat také neplodností (u žen i mužů), mimoděložním těhotenstvím nebo záněty močového traktu.

Epitel střeva a jeho mikrobiom

V některých epitelových tkáních jsou buňky propojeny velmi těsně spojením tzv. *zonula occludens*. Epitelové buňky na svém obvodu tvoří velké množství bílkovin, kterými jsou k sobě doslova slepeny, aby zabránili prostupu látek. Tak jsou propojeny například buňky ve sliznici střeva a žaludku. Pokud jsou ale v těchto buňkách nebo v jejich okolí toxiny

nebo mikrobiální ložiska, je narušena produkce potřebných bílkovin k vytvoření nepropustné sliznice. Do organismu ve zvýšené míře pronikají střevní toxiny, nerozštěpená potrava, na kterou může reagovat imunita a vytvářet proti ní imunitní reakce. Zvýšeně propustné střevo se tak stává jednou z příčin intolerance (nesnášenlivosti) různých druhů potravin, alergií, nervových poruch, zvyšuje

chronická infekce, a jaké skupiny bakterií se to týká. Pro obnovení správné mikroflóry střeva máme k dispozici preparát **Activ-Col**, který v sobě má informační složku, která pomáhá zbavit se toxinů narušujících mikrobiom střeva a zároveň obsahuje probiotické bakterie pro tento trakt příznivé. Chronický bakteriální zánět ve střevech řešíme preparátem **Nobac**, do úvahy přichází ta-

K jejich odstranění použijeme preparát **Antivex**. Propustnost střeva mohou narušovat i přemnožené kvasinky, hlavně *candidy*. K jejich detoxikaci nám poslouží preparát **Yeast**, ideálně v kombinaci s **ColiDrenem**. Propustnost střeva zvyšují nerozštěpené bílkoviny pšenice, tento problém nastává při nedostatku potřebných trávicích enzymů. Zde můžeme použít preparáty určené k řešení metabolických problémů – **Metabol, Digest** a nesmíme zapomenout na detoxikaci sleziny a slinivky preparáty **VelienDren** a případně **PankreaDren**.

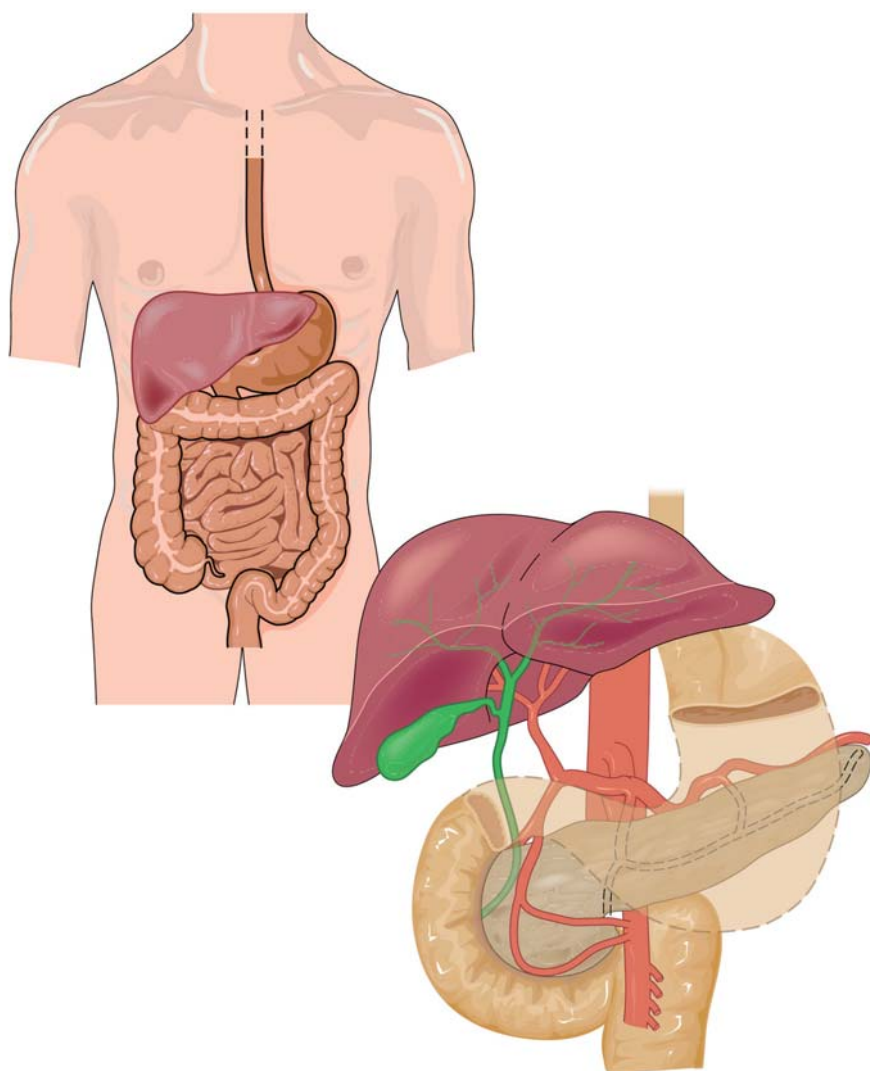
Zvýšeně propustné střevo je jednou z příčin intolerance některých potravin, alergií, nervových poruch a zvyšuje i riziko různých nádorů.

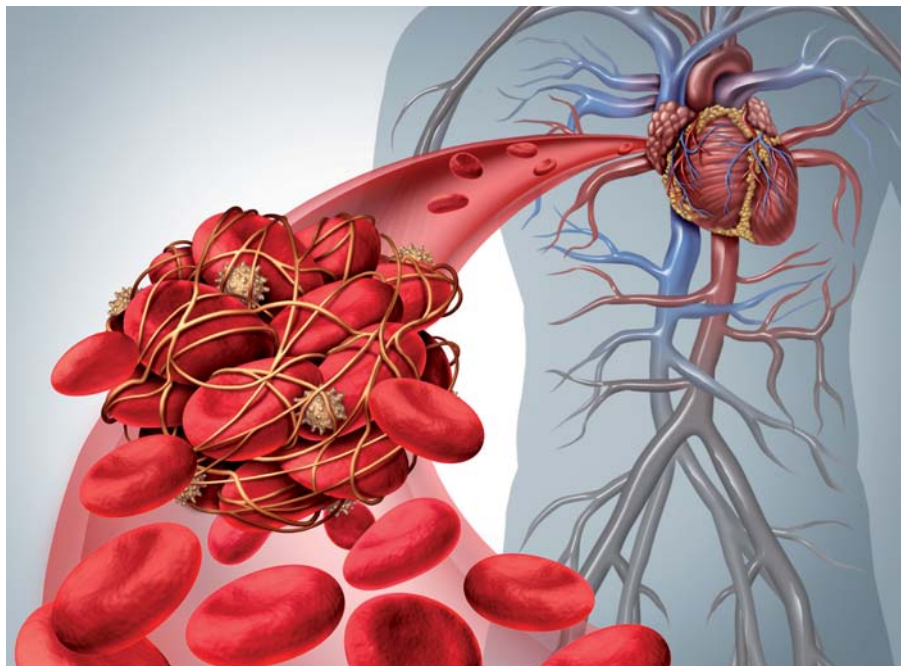
Játra, slinivka, žaludek a metabolismus

i riziko různých nádorů. Propustnost střeva zvyšuje protein *zonulin*. Může vznikat činností patogenních mikroorganismů při narušeném mikrobiomu střeva. Produkují ho například některé střevní bakterie (*Vibria*, *Clostridie* nebo *Bacteroides*). Jejich přemnožení zjistíme dotazem, zda je ve střevech

ké **Anaerob** nebo **Enterobac**. Z virů jsou to hlavně *enteroviry*, *rotaviry* a *adenoviry* – poslední jmenované často vytváří ložiska v lymfatické tkáni trávicího traktu. Často jsou příčinou zvětšených mandlí, zánětů slepého střeva, průjmu a mohou hrát roli při vzniku autoimunitní reakce proti proteinům lepku.

Důležité žlázy pro trávení a metabolismus se také vyvíjí jako epitelová tkáň z entodermu. Játra jsou z větší části tvořena *hepatocyty*, které v metabolických pochodech hrají stěžejní roli. Probíhá zde přeměna sacharidů v tuky a naopak, vytváří se v nich řada bílkovin, žluč potřebná k trávení tuků a vylučování toxinů a také mnoho enzymů. Žluč je odváděna žlučovody do žlučníku a vše je vylučováno jednovrstevným epitelem, který vstřebává nadbytečnou vodu a produkuje hlen. Podobně i slinivka břišní je důležitá hormonální žláza s vnitřní a vnější sekrecí. Tato exokrinní (vnější) žláza produkuje až dva litry pankreatické šťávy denně. Ta kromě vody obsahuje také trávicí šťávy pro štěpení potravy a bikarbonáty neutralizující kyselý obsah žaludku. Trávicí šťávy jsou aktivovány až ve dvanáctníku. Endokrinní část slinivky představují *Langerhansovy ostrůvky* s různými typy buněk (beta, alfa, delta, PP). Zde jsou vytvářeny hormony, které řídí metabolismus a hospodaření s energetickými zásobami v celém těle. *Inzulin* má za úkol rychle po jídle snížit hladinu cukru v krvi přesunutím glukózy do buněk, naopak *glukagon*, hormon hladu, pomáhá uvolňovat zásoby z buněk při poklesu hladiny cukru. Pro metabolismus je také velmi důležité přeměnit v buněčných mitochondriích energii z potravy na energii využitelnou pro práci. Pro toto vnitrobuněčné spalování jsou velmi důležité hormony štítné žlázy, které zvyšují počet „elektráren“ – mitochondrií – a řídí v nich proces přeměny energie. Zároveň ovlivňují i další metabolické procesy jako vstřebávání živin a zasahují do metabolismu bílkovin, tuků i sacharidů. Endokrinní epitelové buňky také vznikají z entodermu. Společným vývojem jsou tyto hormonální žlázy velmi úzce propojené a zásadně ovlivňují jedna druhou. Metabolické poruchy jsou podkladem mnoha zdravotních potíží a diagnóz. Vzniká například obezita,





důležitou úlohu v řízení zánětlivých procesů v těle. Řídí prostup imunitních buněk do tkání a zpět do krevního a lymfatického oběhu. Pokud dojde k jeho narušení a dysfunkci, dochází k pronikání lipidů a toxinů do svaloviny cév. Postupně se začne měnit celá cévní stěna – vzniká zde zánět, oxidují akumulované tuky, dochází k jejich překryvu vazivem a tvoří se aterosomové pláty. Ty nepříznivě ovlivňují průtok krve k jednotlivým orgánům a zároveň jsou doslova časovanou bombou. Při zánětu kdekoli v organismu může dojít k narušení vazivového krytu, krev není oddělena hydrofobní vrstvou od stěny a velmi výrazně se zvyšuje riziko vzniku krevní sraženiny (trombu). Hlavní příčinou vzniku kardiovaskulárních chorob není tedy zvýšený cholesterol, ale hlavně porucha endotelu. Jaké toxiny nejčastěji endotel narušují? V prvé řadě jsou to chronické infekce – herpetické viry (*herpesvirus*, *cytomegalovirus*,

ateroskleróza, cévně mozkové příhody, infarkty, ischemické poruchy, hormonální problémy, imunopatologické reakce, autoimunitní i nervové poruchy, deprese... Není třeba se zabývat jednotlivými diagnózami, podrobným zjišťováním toxinů v jednotlivých orgánech. Nejlépe je řešit metabolismus jako jeden celek. Přestože jsou v těle metabolické orgány rozděleny, ve skutečnosti tvoří jednu propojenou soustavu, která má společný původ. Stejně se chová a poškozují ji stejné toxiny a mikroorganismy. Při poruchách metabolismu nezapomene kromě detoxikace sleziny na preparáty **VelienDren (VeHerb)**, jater **LiverDren (LiHerb)**, také na preparáty **Metabol**, **Metabex**, případně **PankreaDren**, **Digest**, **LipoDren**.

Epitely vzniklé z mezodermy

Z prostřední zárodečné tkáně vznikají hlavně pojivové tkáně, kterým se budeme věnovat někdy příště, ale kromě něj i některé epitely. Důležitým epitelem vzniklým z mezodermy je endotel, výstelka krevních a lymfatických cév, srdečních dutin. Je tvořen jednoduchou vrstvou plochých buněk, které leží na tenké vazivové vrstvě (bazální lamině) a jsou spolu propojeny. Oddělují prostor vnitřku od stěny cévy. Hlavním úkolem je řídit prostup různých látek přes cévní stěnu do mezibuněčných prostor a zpět. V kapilárách probíhá výměna potřebných látek a plynů, do lymfatických cév jsou skrze něj odváděny různé druhy toxinů z tkání. Je to klíčové místo pro detoxikaci, protože pokud dojde k jeho poškození, nemůžou toxiny odcházet. Příčina blokace toxinů vy-

Hlavní příčinou vzniku kardiovaskulárních chorob není tedy zvýšený cholesterol, ale hlavně porucha endotelu.

plývá často z poškození krevních kapilár, ze stagnace krve nebo ze zánětlivých procesů, které pak naruší cirkulaci tekutin. Přestanou správně proudit a spolu s toxiny se ukládají do tkání. Na endotelových buňkách je vrstva *glykokalyxu*, ochranného pláště tvořeného ze sacharidů a bílkovin. Vzniká tak slizovitý povrch, který chrání povrch buněk před mechanickým nebo chemickým poškozením, pomáhá imunitním buňkám proklouzávat úzkými mezerami mezi endotelovými buňkami. Zároveň je velmi důležitý pro vytvoření hydrofobní tedy voduodpuzející vrstvy, která zabráňuje usazování krevních buněk a vzniku krevních sraženin. Endotel neplní pouze bariérovou funkci, ale zároveň patří mezi největší endokrinní (hormonální) orgány v těle. U dospělého člověka váží buňky endotelu přibližně 1,5 kg. Porucha jeho funkce způsobuje nejrozšířenější příčinu úmrtí ve vyspělých zemích – aterosklerózu a s ní spojené komplikace jako jsou infarkty nebo cévní mozkové příhody. Endotel spolu s nervovým systémem hormonálně reguluje průsvit (vnitřní průměr) cév, řídí tak průtok krve do různých orgánů těla podle aktuální potřeby. Pokud je toxiny narušena jeho funkce, může se podílet na vzniku vysokého krevního tlaku.

Zdravý endotel je zásadní pro zásobení orgánů a jejich správnou funkci. Má velmi

virus Epstein-Barrové neboli EBV), chřipkové viry, enteroviry hlavně *coxsackie*, někdy i hepatické viry (použijeme preparáty **Anti-vex**, **Herp**, **Gripin**).

Z bakterií jsou typické *chlamydie* a *rickettsie* (**Chlamydi**), *mycoplasmy* (**Mollicut**), *salmonely* a *helicobacter* (**Enterobac**). Mohou to být i anaerobní ústní bakterie jako *Porphyromonas gingivalis* (**Anaerob**) nebo některé druhy streptokoků (**Kokplus**). Velmi nepříznivý vliv na endotel má kouření a některé chemické látky – zde nasadíme preparát **Antichem**. Z mezodermy také vzniká výstelka urogenitálního systému. To jen posiluje vzájemný vliv mateřských orgánů srdce a ledvin. Při detoxikaci endotelu se nevyhneme detoxikaci těchto mateřských orgánů preparáty **CorDren (CorHerb)** a **UrinoDren (UrHerb)**. Z mezodermy také ještě vzniká mezotel, tenká vrstva buněk vystylající některé dutiny lidského organismu – pohrudniční, břišní nebo osrdečníkovou. Mezotel je propojen s vazivem a vznikají serózní blány chránící orgány a vystylající dutiny. Jsou častým místem, kde se ukrývají mikrobiální ložiska, jejich detoxikace je zahrnuta v drenech příslušných orgánů.

Mgr. Marie Vilánková



Od tohoto čísla bulletinu se budeme postupně seznamovat se všemi detoxikačními preparáty Joalis, tak jak jdou za sebou dle abecedy. Některé od doby svého vzniku změnilý název nebo složení. Každopádně stojí za to si všechny postupně připomenout.



Abece detoxikačních preparátů

Lihové preparáty

Afus (Aftus)

Preparát zaměřený proti aftům, tedy proti viróvému onemocnění sliznice dutiny ústní. Jeho účinek spočívá jak v odstranění mikrobiálních ložisek ze samotné sliznice, tak ve zvýšení protivirové imunity. Je určený na tento konkrétní zdravotní problém.

Achol

Preparát zaměřený na mikrobiální ložiska ve žlučníku a žlučových cestách. Jde ale pouze o částečné vyřešení problémů se žlučníkem. Komplexní detoxikace tohoto orgánu vyžaduje využití dalších preparátů, např. mikrobiálních, ale i jiných.

AkneDren

Působí proti konkrétnímu kožnímu onemocnění zvanému akné. Je to zánět mazové žlázy kůže, který je vyvolán mikroorganismy, nej-

častěji mikroorganismem *Propionibacterium acnes*. Akné vzniká tehdy, změnil-li se kvalita kožního mazu a ucpává se pórus neboli vývod kožní mazové žlázy. Problémy bývají obvykle způsobeny střevní dysmikrobií z přetížení jater. Může však jít i o hormonální jaterní přetížení v době změn pohlavních hormonů. **AkneDren** lze použít samostatně a vede k odstranění zmíněného kožního onemocnění.

Anaerob

Řeší anaerobní mikroorganismy, tedy ty, které žijí za nepřítomnosti kyslíku. Je obsažen v komplexním antibakteriálním preparátu **Nobac**. Velmi často je součástí střevní dysmikrobie a mimo střevo se nejčastěji ocitá právě díky zmíněné střevní dysmikrobií.

Anagin (Angin)

Odstraňuje příčiny onemocnění zánětu krčních mandlí (*tonsilla palatina*). Oproti preparátu **TonsilaDren**, který je úzce zaměřen pouze na mikrobiální ložiska, si tento

preparát všímá i další možné mikrobiální záteže. Je ale potřeba vědět, že postihuje větší část příčin zánětu mandlí, nikoliv všechny. Mandle jsou totiž orgánem, který zachycuje různé toxiny procházející ústy a nosem. Jejich škála je tak široká, že je nemůže vyřešit jeden preparát.

Anaerg (Analg)

Komplexní preparát zaměřený proti alergiím různého druhu. Pracuje výhradně v *lobus parietallis*. Shromažďuje v sobě různé typy toxinů, které právě tuto část mozku mohou poškozovat.

Antidrog

Vhodný na detoxikaci od částí známých psychotropních drog. Jeho nasazení nemá ale smysl u aktivních narkomanů. Můžeme ho využít u klientů, u kterých drogy vytvořily rezidua zvláště v nervovém systému. Tento preparát nemůže zachytit všechny typy drog, kterých neustále přibývá. Je však široce za-

měření proti organickým i anorganickým drogovým reziduíům.

Antichemik

Používá se dnes již výjimečně. V průběhu vývoje detoxikace byly vytvořeny preparáty univerzálního charakteru jako **MindDren**, **PEESDren** a **EviDren**, které mají výrazně úspěšnější detoxikační profil pro všechny skupiny chemických látek.

chronických virových zátěžích, tak při akutních problémech.

Anxinex

Patří do skupiny preparátů s emocionálním účinkem. Je založen na skutečnosti, která vede k poškození činnosti jádra bazálních ganglií – *corpus striatum*. Tyto části mozku mohou být elektricky silně aktivní, čímž vzniká zmíněná emoce, která je nejen nepříjemná, ale

astmatických problémů je třeba hledat i další doplňkové preparáty.

ATB

Opět jeden z původních preparátů, který byl později překonán. Měl odstraňovat zátěž antibiotiky, ale později jej nahradily komplexnější **EviDren** a **PEESDren**. Jde o velmi důležitou část detoxikace, protože zátěž antibiotiky způsobuje mnohé další komplikace.



Antimetal

Platí pro něj stejná pravidla jako pro **Antichemik**. Jde o jeden z původních preparátů, který byl postupně překonán **MindDrenem**. Je možné jej však rovněž doplňkově použít. Odstranění toxických kovů probíhá i při detoxikaci jiných toxinů, např. emocionálních a stresových, ale i mikrobiálních a dalších. Je to jev, který má své odůvodnění v tom, že organismus by měl být schopen kovy vyloučit vlastními silami. Zadržuje-li je, pak jde o patologický proces, který má základ v poškození tkáně emocionálními nebo jinými toxiny.

Antivex (Antivir)

Je důležitým preparátem ze skupiny antimikrobiálních preparátů. Může existovat samostatně a řeší všechny virové zátěže. Odstranění chronické virové zátěže však vyžaduje určité podmínky, například odstranění mikrobiálních ložisek či odstranění patogenických polí a energií. Tento preparát byl v minulosti předmětem soustředěného výzkumu, aby mohl fungovat v řadě případů co nejsamostatněji. Můžeme ho použít při léčbě jak

můžeme ji někdy pokládat až za onemocnění. Bývá také příčinou stresu, a tím se zapojuje do široké škály detoxikačních prostředků zásadního charakteru. **Anxinex** však z *corpus striatum* odstraňuje pouze mikrobiální ložiska, další zátěže organickými a anorganickými či střevními toxiny nebo mikroorganismy je potřeba odstranit jinými preparáty.

Artidren

Odstraňuje mikrobiální ložiska z kloubního systému a páteře. Kloub je orgán komplikovaný a skládá se z vazivového pouzdra, chrupavky a kloubní výstelky. V úseku páteře svojí roli hrají také plotýnky a meziobratlové klouby. **Artidren** pracuje v celé této oblasti pouze na odstranění mikrobiálních ložisek. Ke komplexní detoxikaci musí být použity další prostředky.

Astex (Astmex)

Odstraňuje příčiny astmatických problémů. Tyto příčiny jsou převážně v nervovém systému – jak v centrálním, tak i periferním, a také v dýchacích cestách. Tento preparát je možné použít samostatně, ale při přetrvávání

Za všechny mohou jmenovat zásadní zdravotní problém, kterým je střevní dysbióza.

AuriDren

Odstraňuje toxiny ze středního ucha, vnitřního i zevního ucha – jde o preparát velmi významný. Řeší ovšem pouze mikrobiální ložiska, na další toxiny ve sluchovém ústrojí budeme muset nasadit i jiné preparáty. Záněty středouší mají často za příčinu chronickou infekci v podobě mikrobiálních ložisek.

Autoimun

Emocionální preparát, který má spíše diagnostický význam. Z emocionální oblasti si všimá poruchy sebedestrukce, protože za autoimunitní poruchou stojí porucha v jednom z mozkových center – *lobulus paracentralis* – a bude samozřejmě vyvolána různými typy toxinů. **Autoimun** neodstraňuje žádný z těchto toxinů, takže je pouze doplňkovým emocionálním preparátem a nemá pro detoxikaci zásadní význam. 📌

MUDr. Josef Jonáš





Castelrotto v italských Dolomitech

Vítěz bude nakonec obětován

Městečko Castelrotto leží v horách v italských Dolomitech, blízko Bolzana. Má necelých sedm tisíc obyvatel a dnes 22. května 2016 je pestře vyzdobeno do růžových barev. Vše je připraveno ke startu patnácté etapy slavného cyklistického závodu *Giro d'Italia*, který příští rok oslaví 100 let svého trvání.

Dnes se pojede horská časovka na 10,8 kilometru do horského průmysku *Alpe di Suisi*. Start je přímo ve městě 1060 metrů nad mořem, cíl je o téměř 800 metrů výše. Nejprve se z města jede asi dva kilometry mírně do kopce, pak se stoupání zvýší na zhruba devítiprocentní. A tak to pokračuje až do cíle. Ve městě a podél trati směrem k horskému sedlu se chystá italský lidový karneval. Závod *Giro d'Italia* je velkým národním svátkem. Lidé vyjdou do ulic, nejen aby povzbuzovali závodníky, ale také přicházejí kvůli zábavě a neopakovatelné atmosféře legendárního závodu.

Šlapeme do pedálů

Z městečka Castelrotto vyrážejí stovky nadšených amatérských i profesionálních cyklistů

směrem vzhůru k sedlu. Zastaví se pak někde v druhé polovině horské trati nebo vyjedou až nahoru, k cíli. Tam si více v klidu vychutnají a užijí atmosféru časovky jednotlivců. Také my, osm chlapů ze Šumavy, nejprve přijíždíme do místa startu. Odtud se vydáváme na zhruba jedenáctikilometrové stoupání s představou dojet až nahoru k cílové metě. To vše těsně předtím než se na trať vydá první závodník...

Výkonnostně jsem na tom podobně ještě se dvěma kamarády – Volšákem a Petrem. Oběma je už přes šedesát a mají můj veliký obdiv s jakou stálou výkonností, životním optimismem a sportovním apetitem překlenuli svůj šestý křížek. Hlavně mají stále chuť potrápiti svá těla. Znovu nasedají na kola a vydávají se na obtížné vysokohorské stoupání. Ve třech tedy šlapeme do pedálů. Na začátku

kopce ještě docela s elánem, po nějaké době na kolech zařazujeme postupně nejlehčí převod. Upocení a vyhrátí z dolomitského slunce se ze všech sil snažíme pohybovat mírným tempem v davu ostatních cyklistů. Cesta vede po nekonečných serpentínách chvíli lesem a chvíli zas mezi loukami, pořád směrem vzhůru.

Cyklistou nesnadno a pomalu

Profesionální cyklistika je neskutečná dřina. *Giro d'Italia* je po *Tour de France* považován za nejtěžší etapový závod na světě. Závodníci se na tyto podniky musí velmi tvrdě a systematicky připravovat.

V první řadě se cyklistou může stát pouze ten, kdo má velikou touhu vyhrávat. Pak musí mít pro cyklistiku talent a také základní fyzické předpoklady. A poté následuje jenom dřina, dřina a dřina. Profesionální cyklista ujede za rok 30 tisíc kilometrů i více. Když by tuto vzdálenost někdo jel na kole průměrnou rychlostí 40 kilometrů v hodině, zdolal by ji za 75 dní. Tedy pokud by jen jel a jel, nejezdil by, nespál a neslezl z kola.

Před takovým etapovým závodem musí mít cyklista ujetu už minimálně 15 tisíc kilometrů v tréninku, a to většinou lehkým tempem. Zároveň všichni profíci v sezóně dodržují dost přísnou životosprávu, alkohol je pro ně v drtivé většině tabu. Postavami jsou to spíše šlachovití a velmi štíhlí jedinci. Příkladem je Steven Kruijswijk, který dnes vede celkové

pořadí a jede v růžovém trikotu pro vedoucího jezdce. Při svých 178 cm váží pouhých 66 kg.

Jezdci *Giro d'Italia* nejezdou samostatně sami za sebe, ale v týmech, které je platí a sponzorují jejich přípravu i výbavu. V každém týmu je devět lidí a vedení týmu stanovuje, kdo se stane *lidrem*. To znamená nejlepším cyklistou, pro kterého se ostatní „obětují“. V cyklistickém slangu tedy „pojedou na něho“. Co to znamená? Například mu budou nosit lahve s pitím a svačiny z doprovodných vozidel, aby se on nemusel zdržovat dojížděním pelotonu. Nebo mu budou rozrážet vzduch, neboť jízda „v háku“ (těsně za zadním kolem cy-

k prvnímu, v časovém intervalu dvě minuty. Každý jede sám za sebe a podle svých maximálních možností. Dnešní horská časovka prověří, jak na tom kdo ve skutečnosti je.

Jako list na hladině řeky

Když jedeme na kole několik hodin a nejedeme zrovna vedle člověka, se kterým byste si celou cestu povídali, máme dost času na sebe. Když se přestaneme soustředit na monotónní pohyb, kochání se krajinou nebo vstřebávání atmosféry, můžeme začít probírat svá témata, která uvízla v hlavě a nemohou ven. Téma, které mě nejméně poslední rok pro-

Lidé vyjdou do ulic nejen povzbuzovat cyklisty, ale také kvůli zábavě a neopakovatelné atmosféře legendárního závodu.

klysty vepředu) je cca o 20 až 30 procent snazší. Záleží samozřejmě na směru a rychlosti větru. Nebo prostě a jistě zdržují celkové tempo pelotonu. To když se lídr opozdí a potřebuje peloton dojet. Znamená to také, že mu v kopci neujedou a přizpůsobí se jeho tempu (kdyby měl nějaké problémy a potřeboval by pomoc). Tohle všechno vlastně známe z běžného fungování lidské společnosti.

V časovce jednotlivců je to úplně jiné. Závodníci startují v pořadí podle dosavadního celkového umístění, a to od posledního

následuje a nedá mi spát je zároveň filozofické i ryze praktické. K ČEMU má vlastně člověk v životě dojít? Jak má člověk poznat, co má v životě přesně dělat, aby dospěl ke svému bytostnému já (SELF), ke svému vlastnímu nitru? Aby byl člověk sám sebou, přesněji tím, čím má být. Je vlastně otázkou, kam až může detoxikace zajít a co všechno nám může přinést... Touto cestou se snažím poslední léta jít a musím se přiznat, že mi do života přináší bourání a překonávání starých postojů a názorů. A ne vždy je to jednoduché. Tak na- ▶





Cílová etapa Giro d'Italia

Princip TAO se snaží sladit běh života s přirozeným plynutím času a věcí.

příklad nevím, proč bych musel za rok ujet šest tisíc a více kilometrů na kole, jako jsem to dělal před lety a jak to stále dělá celá řada mých výborných kamarádů. I když dobře vím, že ujet tuto vzdálenost v rozumném tempu je vynikající pro fyzickou i psychickou kondici a přináší to volní sílu pro běžné denní povinnosti. Možná stárnu, možná jsem jen líný.

Čínská medicína a filozofie souvisí s principem TAO. Tento princip se snaží sladit běh života s přirozeným plynutím času a věcí. Jako

Údolí Alpe di Suisi



když list klidně plave po hladině řeky. A vy ho jen sledujete očima, jdete po břehu a dodržujete jeho tempo. Když se přistihnete, že zrychlujete a lístek předbíháte, pak zpomalíte. Když se naopak opozdíte, pak mírně přidáte na tempo. Nejdete vůlí proti proudu, ani vůlí lístek neposunujete. Prostě jste a nejste zároveň listem na vodní hladině. To je TAO.

Jsem bytostně přesvědčený, že bez dosažení tohoto stavu myslí není možné plně poznat, co je ve skutečnosti ona bájná energie ČCHI. Ta, která dává člověku životadárnou sí-

lu a jejíž kultivací může člověk vstřebat elektrické síly vskutku nadzemské, jak lze shlédnout v mnohých dokumentech třeba na kanálu *YouTube*. Předpokládá to ale takovou změnu, že se člověk vzdá svého EGA, oslavy svého jména a svých úspěchů a jenom prostě je. A zároveň je šťastný a navenek působí sebevědomě a jistě. Jak těžké...

Možná jde podle principu TAO jezdit na kole. Prostě jet na kole pro samotnou jízdu, ani ne rychle, ani ne pomalu. Vždyť princip energie ČCHI byl již použit v dnes již legendární knize **Chi Running** pro běhání podle pravidel tchaj-ťi. Tímto stylem běhají například příslušníci indiánského kmene Tarahumarů v Jižní Americe. Jsou schopni uběhnout 100 kilometrů jakoby nic a ještě se při tom usmívají. Běhají, a to velmi rychle, jenom proto, že je to baví. Jakmile však byli najmutí nějakým sportovním manažerem pro organizovaný maratónský podnik, bylo vše ztraceno. Indiáni nebyli už tak dobří, neboť do jejich myslí se skrze úmysly manažera vloudil cíl vyhrávat nad jinými.

Cirkus na Giru

Dojeli jsme celí splavení do horského sedla *Alpe di Suisi* a obsadili jsme kus přilehlé louky u trati zhruba 200 metrů před cílem. Ideální místo. Za chvíli začíná „cirkus“ na *Giru*. Tedy zábava diváků před závodem. Mladí tanečníci a tanečnice s vymodelovanými postavami v barvách *Gira* tančí na píseň Erose Ramazzotiho. Vedle nich na obří obrazovce běží záběry ze zákulisí závodu. Pak přijíždějí alegorické vozy sponzorských firem a rozha-

zují mezi diváky reklamní předměty – čepice, klobouky, balónky a tašky. Atmosféra houstne. Konečně nadešel start a na trať vyrazí poslední závodník celkové klasifikace. Po projetí cílem se ukazuje, že kopec vyjel dvakrát rychleji než my. Tito špičkoví cyklisté jsou neuvěřitelné metabolické stroje!

Následují další a další cyklisté. Uran, Zakarin, Majka, Valverde, Scarponi, Nibali, Kruiswijk... Legendy cyklistického světa. Italských závodníků v dresu různých týmů je na *Giru* mnoho a jsou vždy mohutně povzbuzováni domácím publikem a také režisér přenosového vozu jim věnuje více pozornosti než ostatním. Letošního závodu se bohužel neúčastní žádný z českých cyklistů. Vynechali, protože se připravují na větší *Tour de France*.

Tři hodiny střídavě stojíme, ležíme či sedíme vedle trati, chránění před horským sluncem cyklistickými návleky na ruce a reklamními čepicemi. Pozorujeme celkové pořadí. Poslední cyklista projel cílem a následuje plánovaný rozhovor a hned poté vyhlášení výsledků. Za chvíli se jako na povel téměř všichni zvedají a někam odcházejí nebo odjíždějí. Závod skončil. Nás čeká prudký sjezd dolů. Jedeme jinudy, než jsme přijeli.

Obětování vítěze

Zhruba před 20 lety mi sestra přivezla z Kanady cyklistické triko s kresbou pravěkého člověka na pravěkém kole (velocipedu) před siluetou hory. Pod bílou kresbou na černém

Kamenná obruč na mayskou hru pelota

podkladu byl nápis: „Cyklistický závod – výjezd na sopku. Vítěz bude nakonec přeci jen obětován.“

Když si dnes vybavím tento vtipný dárek, vždycky si vzpomenu na prastarou mayskou míčovou hru *pelota*. Hráli ji proti sobě dva týmy a dnes bychom ji mohli nejspíše přirovnat k basketbalu. S tím rozdílem, že hráči nesměli používat chodidla ani ruce, mohli

používat pouze jiné části těla – lokty, ramena, boky a kolena. Hrál se s kaučukovým míčem, který vážil tři až pět kilogramů. Vyhrál ten tým, který dal první „koš“. Přesněji když trefil kamennou obruč na stěně hřiště, která byla upevněna výše, než je lidská hlava. *Pelotu* bychom neměli vlastně považovat za sportovní klání, ale za náboženskou rituální hru s cílem zajistit si přízeň bohů. Kapitán vítězného týmu byl totiž nakonec poctěn zvláštní cenou – byl zabit a tím obětován bohům. Mayové věřili, že tímto způsobem přijde vítěz přímo do nebe a navíc jeho krev zajistí hojnost pro následující období. V prastaré indiánské tradici byla smrt chápána absolutně samozřejmě jako pokračování existence v jiné dimenzi a jako přirozená součást života.

Pro dnešní dobu je představa obětování vítěze takovýmto rituálním způsobem příliš krutá...

Když jsem v říjnu roku 2014 procházel Himáláji pod Annapurnami, pozoroval jsem na venkovských staveních trojzubec boha Šivy. Na túrách s námi byla i vynikající průvodkyně Kateřina, která vystudovala hinduistiku v Dillí. Zdůrazňovala, že Šiva je vel-

Kapitán vítězného týmu byl nakonec poctěn zvláštní cenou. Byl zabit a tím obětován bohům.

mi často na obrazech zobrazován jako *krvavý ničitel*. Vůbec jsem to nechápal. Proč krvavý ničitel? Tak jsem si o tom následující rok něco nastudoval při přípravě na Letní školu Joalis 2015. Od té doby je mi to stále jasnější. Šiva je krvavý ničitel *vlastního ega*.

Jestli se Vám tedy někdy bude zdát zvláštní sen o krvavém zabití nějakého člověka, který se o něco snažil (většinou nejasného a neznámého), nepropadejte panice. Může to být velmi pozitivní signál a krok na cestě sám k sobě. A ke svému pravému JÁ. Staré kultury, od kterých se můžeme a měli bychom se učit, tento proces velice dobře znaly.

Ing. Vladimír Jelínek



Voda je pro nás tou nejdůležitější tekutinou na světě, ale jak je to s pitným režimem? V poslední době se roztrhl pytel s novými poznatky, které popírají donedávna tvrzené skutečnosti. Pojdme si shrnout, co nám odborníci doporučují a jaká nová fakta se objevují.

Pít či nepít?

Žádný živý organismus není bez vody dlouhodobě schopen života. Člověk dokáže přežít týdny bez jídla, bez vody však jen dva až tři dny. Už ztráta 20 % objemu tělesné vody je pro člověka smrtelná. Pít samozřejmě musíme, ale jak se říká: všeho s mírou.

Voda v nás

Množství vody v těle se během našeho života mění. Nejvíce jí má novorozenec (asi 75 procent), u dospělého je to někde kolem 50 procent tělesné hmotnosti. Zatímco dříve se do-

šich vlastních tekutin. Člověk při ní může vykazovat naprosto stejné průvodní znaky jako při nedostatku vody. Ojedinelé bohužel nejsou ani fatální následky.


Jak poznat akutní dehydrataci

Pozor si musíme dát i na dehydrataci organismu. Hrozí hlavně u starších osob a při vysokých letních teplotách. Vzpomeňme si například na tzv. horkou vlnu v létě roku 2003, která měla jen ve Francii na svědomí přes tři

citu žízně, který indikuje potřebu organismu, si všimnete také, jak často chodíte na záchod a jakou barvu má Vaše moč. Optimálně by měla být světle žlutá a denně byste měli vy-močit 1 až 1,5 litru. Pokud je zbarvení sytě jantarové a zároveň je jí málo, je to důkazem nedostatku tekutin.

Jak už se píše v úvodu, odborníci dnes doporučují menší množství vody než dříve – ženám cca 1,6 litru denně, mužům kolem 2 litrů na den. Je nutné zdůraznit, že toto množství zahrnuje také vodu, kterou získáváme v potravinách. Základem našeho denního pitného režimu by tedy mělo být také dostatečné množství ovoce a zeleniny, které je přirozeným zdrojem vody. Do denního objemu se nově počítá i příjem z čaje a kávy. To je také velká změna oproti dřívějšímu postoji – konzumaci těchto nápojů se ještě nedávno doporučovalo dohánět pitím vody. Důvodem byl jejich silný močopudný vliv, který se ale nakonec ukázal jako sporný. Takže doporučení odborníků zní: pijte pouze, když máte žízeň.

Která voda je ta pravá

To, že nejlepší je zahnat žízeň obyčejnou vodou se všichni shodují. Horší už je to s názorem, zda pít vodu z vodovodu nebo balenou. Voda v PET lahvích je obecně čistší, ale z plastového obalu se do ní mohou uvolňovat toxické látky. Navíc výroba 1 litru balené vody vyjde v průměru na cenu asi 10 litrů vody z vodovodu! Kohoutková voda je tedy levnější, jsou v ní ale leckdy zbytky různých chemikálií, například pesticidy a chlor, někdy i hormony. Řešením mohou být různé vodní filtry, kterých je v nabídce už našťestí celá řada. 

Jitka Menclová

I v případě pitného režimu se radí používat zdravý selský rozum.

poručovalo vypít dva až tři litry tekutin denně, podle nejnovějších studií se tato hodnota snížila na nějakých 1,6 až 1,8 litru u žen a kolem 2 litrů denně u mužů. Samozřejmě záleží na pohlaví, tělesné konstituci, zdravotním stavu, podnebí a také fyzické zátěži.


Nejste náhodou aquaholik?

Na světě se objevil nový výraz: aquaholik. Možná se netýká přímo Vás, možná ale někoho z Vašeho okolí. Tato závislost postihuje lidi, kteří se snaží vypít co nejvíce vody, protože věří, že to prospívá zdraví. Podle některých odborníků je to jako posedlost, něco jako drogová závislost a těmto jedincům hrozí intoxikace vodou. V krajních případech může toto „přepítí“ vést až k tzv. hyponatrémii, tedy k narušení elektrolytové rovnováhy na-

tisíce úmrtí především seniorů. Výrazná dehydratace je provázána apatií, anorexií, nauzeou a celkovou slabostí. Může dojít k mdlobám, a to při náhlé změně polohy kvůli poklesu krevního tlaku. Zvyšuje se klidová tepová frekvence a silně je omezena potřeba močení. Nedostatečný příjem tekutin může mít kromě opakované bolesti hlavy nebo zácpy za následek i jiné vážné zdravotní potíže. Může docházet až k poruchám funkce ledvin, vzniku ledvinových a močových kamenů. Zvyšuje se i riziko vzniku infekce močových cest, zánětu slepého střeva nebo onemocnění srdce a cév.

Čeho si všímat a jak pít správně

I v případě pitného režimu tedy platí, že máme používat zdravý selský rozum. Kromě po-



Tchaj-ti-čchuan (zkráceně tchaj-ti) je cvičení pro zdraví, umění sebeobrany i forma meditace v pohybu. Kořeny má v čínské taoistické filosofii a je výjimečně komplexním a účinným nástrojem k harmonizaci a kultivaci energie.

Navíjet hedvábná vlákna můžeme v každém věku

Když pozorujete někoho při cvičení tchaj-ti (používá se i taichi, taiji nebo tai-či) první, co vás určitě upoutá, je ladnost a pomalost pohybů, tělo je při sestavách uvolněné. To vše dává našemu vědomí čas vnímat strukturu a pocity těla a umožňuje nám postupně vypilovat tělesnou pozici do přímosti a do vnitřní souhry. Mysl se při cvičení vyladí do stavu klidu a otevřené vnímavosti. Uvolněné „spochinutí“ v přítomnosti je uzdravující samo o sobě – jak pro naše emoce, tak i tělo. To pak může optimálně využít své samoozdravné procesy. Kdo se jednou vydá na cestu tchaj-ti a bude mu dovoleno alespoň maličko nahlédnout do tajů, které toto úžasné umění v sobě skrývá, otevře se před ním brána do úplně jiného světa, než který známe z klasických stresů běžného zá-

padního života. Cvičení pomáhá miliónům lidí na celém světě nejen udržovat mladé a pružné tělo, ale učí hledat svoji vlastní životní cestu. Ukazuje, jak být klidným a rozvážným za každé situace. V neposlední řadě pak také jak se účinně bránit.

Blahodárny vliv na zdraví i psychiku

Tchaj-ti může být nápomocné pro kohokoliv a kdykoliv – věk ani zdravotní problémy nejsou limitující. V Číně uvidíme cvičit jak malé děti, tak i důchodce v pokročilém věku. Výhodou také je, že ke cvičení nejsou potřeba žádné pomůcky ani specifický prostor. Více si ho užijí ti, kteří mají rádi poklidnější ladění a pomalý dech. Protáhnout, prodýchat, ote-

vřít se, zprůchodnit, dovolit si zpomalit, vrátit se do klidu – to je záměr cvičení tchaj-ti. Je tedy svou podstatou prospěšné zvláště duševně pracujícím středního a vyššího věku.

Z medicínského hlediska vede cvičení tohoto původem čínského starobylého umění ke zlepšení krevního oběhu, vyrovnává krevní tlak, napomáhá toku lymfy, energeticky podporuje dobrou funkci vnitřních orgánů, vylepšuje tělesnou pozici a snižuje napětí ve svalech i v nervovém systému. Ve vyšším věku napomáhá udržování rovnováhy a zlepšuje stav kloubů. Dokáže stimulovat činnost vnitřních orgánů, přispívá ke zlepšení látkové výměny, zlepšuje srdeční a dechové funkce, přispívá k poklesu cholesterolu a naopak zabraňuje řídnutí kostí. V rovině psychické

a emocionální napomáhá k příjemnému spočinutí v přítomnosti, k nastolení rovnováhy, k odreagování se, ke vnímavosti, k přiměřeným reakcím a vědomí sebe sama. Má i výrazné antistresové a antineurotizující účinky. Příznivých účinků mají cvičební sestavy, při nichž se tělo plynule otáčí a postupně se protahuje každý kloub v těle, opravdu hodně. Všechny tyto efekty jsou přičítány dodržování souboru specifických zásad a principů tchaj-ťi. Cvičící by se měl nacházet ve stavu, který je charakterizován příjemným pocitem fyzického pohodlí, klidnou a tichou myslí, volným prouděním vitální energie a rovnováhou jinu a jangu (jde o dvě části spojené do jednoho celku, přičemž jedna bez druhé nemůže existovat – např. světlo a tma, plnost a prázdnota...).

Protože má tchaj-ťi původ v taoismu, jeho základní ideou je přirozenost. Neoddiskutovatelnou výhodou je také to, že cvičení je velmi variabilní ve svém působení na každého ze cvičících. Někdo hledá spíše pohyb, další sebeobranu nebo meditaci. S tím vším nám tchaj-ťi může pomoci. Jděte tedy tou cestou, která vám osobně přinese největší radost a uspokojení.

Příběh Gábiny

Gábina Zoubková cvičí tchaj-ťi už 27 let, tedy od roku 1989. V tomto roce potkala mistra Tomáše Nowakovského, který přijel do tehdejšího Československa, aby zde založil pobočku své školy. Nowakovski, který se narodil v roce 1954 v polském hlavním městě, se cvičení asijských bojových umění věnuje už od svého mládí. Je žákem několika čínských mistrů (mj.

artritidu. „*Revma postihlo moji maminku, babičku i tetu. Všem začaly problémy po padesátce, neustále se prohlubovaly a kolem 70tého roku věku byly všechny už téměř nepohyblivé, odkázané na pomoc ostatních. Věděla jsem stoprocentně, že takhle dopadnout nechci. Hledala jsem nějakou možnost, jak se těhle nemoci nepoddat a vyvarovat se těch devastujících následků, které jsem viděla,*“ říká. Když se seznámila se cvičením tchaj-ťi, uvědomila si, že to je právě to „ono“. Její vitalitu, ohebnou postavu a pružnost těla by jí mohla závidět leckterá třicátnice – a to loni oslavila sedmdesáté narozeniny. V současné době cvičí třikrát týdně a v létě jezdí na několikátýdenní seminář. „*Jsem přesvědčená o tom, že kdybych tenkrát nepotkala Tomáše a nezačala cvičit tchaj-ťi, byla bych na tom dnes podobně jako všechny ženy z mé rodiny. Tchaj-ťi je to, čemu vděčím za své zdraví a život bez prášků,*“ dodává Gábina.

Historie a druhy cvičení

Tchaj-ťi se sice řadí k bojovým uměním, zároveň však pracuje i s vnitřními energetickými drahami v těle a s vědomým dýcháním. Co se týká roviny bojových umění, řadí se do skupiny kung-fu. To pochází ze staré Číny a v historii byli jeho mistry zejména muži. Některé školy vycházejí z tradice stylu Yang, jak jej vyučoval zřejmě nejslavnější nositel této tradice Yang Cheng-fu. Stylů cvičení je ale v současné době mnoho a liší se v různých detailech: podle území, kde kdysi vznikaly, a také podle mistrů, kteří jej vyučovali a po svém obohatili. Různé styly se předávaly z generace na generaci a v každé z nich se obje-



Gábina Zoubková

výrok profesora Cheng Man-ch'ing: „*Jaký je nejdůležitější důvod pro cvičení tchaj-ťi-čchuan? To, že až konečně dojdeš k bodu, kdy začneš chápat, o čem život je, budeš mít dost sil a zdraví, aby sis ho mohl užít.*“

Kromě původních stylů Yang či Chen, jejichž cvičení vyžaduje dlouholetou dřinu, nadšení, vytrvalost a trpělivost, se v Čechách i ve světě učí tzv. tchaj-ťi 24 forem, které je někdy nesprávně označováno za Yang 24 forem. Tato sestava byla vytvořena a schválena komisí Čínské lidové republiky pro rozvoj wu-shu v r. 1956. Je určena zejména pro zájemce, které cvičení nezajímá jako bojové umění, ale jako dokonalá relaxace a meditace. Tato forma je nazývána moderním tchaj-ťi. Je krátká, její cvičení trvá asi 5 minut a je poměrně jednoduchá na zapamatování. Cvičí se tedy hlavně pro zdraví a duševní pohodu, zajišťuje přísun a akumulaci vitální energie, pročišťuje a harmonizuje energetické dráhy. Jedná se o nejrozšířenější a nejoblíbenější tchaj-ťi sestavu na světě.

„*Tchaj-ťi vděčím za své zdraví a život bez prášků.*“

Dr. Ming Wonga) a tchaj-ťi čchüan začal vyučovat v roce 1982. Od té doby vychoval více než 40 instruktorů v mnoha evropských zemích (Polsko, Česko, Rakousko, Slovensko, Francie, Německo a Velká Británie). Gábina je jedním ze dvou akreditovaných učitelů této školy v České republice.

Ale vraťme se k jejímu příběhu. Gábina před více než čtvrt stoletím hledala nějakou cestu, která by jí pomohla vyhnout se zdravotním problémům, které jí tehdy hrozily. V rodině má totiž v ženské linii velmi nepříjemnou a dědičnou chorobu, kterou moderní medicína zatím neumí vyléčit – revmatoidní

vil nějaký výjimečný bojovník, který si do sestavy přidal nějaký prvek, figl, který techniku ještě více propracoval.

Cvičení, jak je známe v jeho dnešní podobě, vychází z fyzicky velmi náročných sestav. Ty obsahovaly mnoho obtížných výkonů, jako třeba výskok do vzduchu s dopadem do roznožky nebo stojky, nebo vysoký nůžkový kop. Z pěti původních sestav vytvořil před 400 lety mistr Čchen Čchang-sing, jemuž se kvůli důstojnému vystupování a vzpřímenému postoji přezdívalo Pan Náhrobní kámen, hlavní soubor cviků o 13 formách. Filozofii mnoha učitelů a mistrů tchaj-ťi reprezentuje

Navíjení hedvábného vlákna, brnknutí na loutnu nebo oprášení kolene

„Na cvičení je vítán každý, kdo má zájem a chuť zklidňovat svou mysl, prospět svému zdraví, kdo má trpělivost či vůli objevovat kouzlo tohoto krásného umění,“ říká Gábina Zoubková. Pro cvičení nepotřebujete žádnou bůhví jakou fyzickou. Každý postupuje svým tempem. Dělá-li vám radost uvolňovat tělo i mysl, hledat uvolněný, svobodný dech a přirozenost vlastních pocitů, možná v tomto druhu pohybu a cvičení najdete, co hledáte. „Věřím, že kdo začne kouzlo tchaj-ti objevovat, bude mít důvod ke spokojenosti“, dodává. Každopádně hýbat se je fajn, a to jakkoli.

Když si Evropan stoupne do základního postoje s mírně pokrčenýma nohama, podsunutou pávní a začne správně dýchat, zjistí, že ho zpočátku jen bolí nohy. Soustředěním na táhlé a plynulé pohyby a pravidelný dech se však brzy od bolesti odpoutá a tělo i mysl pomalu zaplaví celá škála příjemných pocitů. Čím déle se cvičí, tím jsou intenzivnější. A pozor – při cvičení tchaj-ti, což v překladu znamená Pěst velkého předělu nebo také Pěst nejzazší konečnosti, se energie nespotřebovává, ale naopak získává. „Kromě toho, že cvičení prospívá zdraví a zklidňuje psychiku, je to i nástroj práce na sobě,“ vysvětluje Gábina. Pokud se rozhodnete tchaj-ti věnovat, je podle ní dobré poznat principy, na kterých cvičení funguje.

Názvy jednotlivých pohybů jsou poetické: navíjení hedvábného vlákna, brnknutí na loutnu nebo uchopení pavího ocasu. Pro Evropany je nezvyklý nejen postoj, ale i celý způsob myšlení. Naše tělo je podle systému

13 důležitých bodů z knihy *Prubířské kameny ověřující pravost umění Tchaj-ti čchuan neboli Tajná předání rodiny Yang*:

1. Svěste ramena a nechte klesnout lokty.
2. Nechte klesnout hrud' a vykleňte záda.
3. Nechte čchi klesnout do tan-tchien (oblast podbřišku).
4. Energie na vrcholku hlavy by měla být lehká a citlivá.
5. Uvolněte pas a boky.
6. Rozlišujte mezi plností a prázdnotou.
7. Pohyb horní a dolní poloviny těla musí být vzájemně koordinován.
8. Používejte mysl a nikoliv sílu.
9. Vnější a vnitřní musí být v harmonickém vztahu.
10. Je třeba propojit mysl a čchi.
11. Hleďte klid v pohybu.
12. Pohyb a klid je třeba propojit.
13. Každá pozice musí být uměřená a jednotná.

čínské medicíny protkáno sítí energetických drah, meridiánů. Každý orgán má svoji dráhu. Takže čím pomaleji cvičíte, tím lépe energie proudí a dostává se na správné místo.

Nadpřirozené schopnosti

V Číně není nic neobvyklého, že se v parku sejde velká skupina lidí a soustředěně společně cvičí sestavy. I u nás už můžeme vidět, že si lidé jdou zacvičit ven, do parku či přírody. Čech si ale pořád spíš najde klidné a nerušené místo, kde se cvičení věnuje, Číňan se naopak rád přidá ke skupince cvičících.

Pokročilejší sestavy se cvičí i s různými nástroji a zbraněmi. Zbraně se používají spíš


pro zdokonalení stylu a získání dalších dovedností. Dnes už nikdo nechodí s halapartnou, i když cvičení s ní patří do tradičních sestav. Stejně tak kopí. Místo něj se z bezpečnostních důvodů používá tyč. Základním cílem však zůstává schopnost bránit se. Pravidelností a zdokonalováním stylu si cvičenci dokážou vypěstovat přesnou koordinaci pohybů, schopnost rozpoznat své těžiště a bleskurychle reagovat. Říká se, že lidé ve vesnici Čchen-tia-kou, kde vznikl jeden ze stylů, ovládali až nadpřirozené schopnosti. Uměli třeba vyskočit velmi vysoko, byli rychlí, měli neobyčejný postřeh. V čínských mýtech tyhle schopnosti hraničí až s hollywoodskými triky, jak je známe z akčních filmů.

V Číně se obvykle v parku sejde velká skupina lidí a společně soustředěně cvičí sestavy.



Tady jsou nejčastější komentáře těch, které cvičení oslovilo a kteří ho praktikují:

- *Tchaj-ti mi pomohlo najít smysl mého života.*
- *Hrálo zásadní roli při řešení vážných zdravotních problémů.*
- *Vždy mne dokáže dostat ze stresu.*
- *Už si ani nepamatuji, kdy jsem byl naposledy nemocný.*
- *Od té doby, co pravidelně cvičím tchaj-ti, cítím se pořád skvěle, nic mě nebolí, pořád mám dostatek energie.*

I v České republice si můžete vybrat z mnoha škol tchaj-ti, které zastupují různé styly. K velkým propagátorům tohoto cvičení patří například herečka Zora Jandová. 

Jitka Menclová



Představte si přírodní látku tak chytrou, že v našem těle dokáže odlišit rakovinovou buňku od zdravé. Je tak silná, že škodlivé chemické procesy v těle může zastavit a vznik rakoviny potlačit už v jejím počátku. A je dostupná pro každého.

Kurkuma není jen koření

Curcuma longa neboli kurkuma dlouhá. To je celý název trvalky příbuzné zázvoru, která se pěstuje v Číně, Indonésii a hlavně v Indii. Je možná jednou z nejužitečnějších bylin na naší planetě. K léčení se používají kořen a oddenky, v ájurvédě a tradiční čínské medicíně jsou účinky známy už tisíce let. Jejím význam se konečně dostává i do západních lékařských materiálů a jejími terapeutickými účinky se vážně zabývá farmakologie.

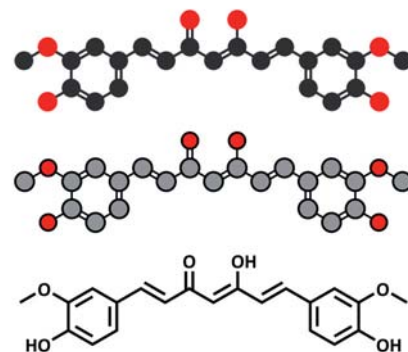
Přírodní zázrak

„Kurkuma, schválený potravní doplněk, nebo její složka kurkumin, vykazují překvapivě terapeutickou aktivitu v experimentálních studiích při léčbě akutních a chronických nemocí. Významné preventivní a kurativní účinky byly zjištěny u množství nemocí zahrnujících aterosklerózu, rakovinu, diabetes, respirační, jaterní, pankreatické, intestinální a žaludeční nemoci, neurodegenerativní a oční nemoci,“ píše se v článku zveřejněném v roce 2010 v časopise Praktické lékařství. O vzrůstajícím zájmu západní medicíny o kurkumu svědčí to, že jen za posledních pět let se na PubMedu (veřejně přístupné databázi lékařských studií) objevilo téměř devět tisíc studií na téma kurkumin a jeho účinky na lidský organismus.

Z řady bioaktivních složek, takzvaných *kurkuminoidů*, které oddenek a kořen kurkumy obsahují, je nejznámější a patrně nejlépe prozkoumaný právě kurkumin. Má nejméně 150 prokázaných léčivých účinků, včetně výrazného protirakovinného působení. Je jednou z mála látek, která je schopná přejít přes krevní bariéru mozku. Proto je považována za možný lék na celou řadu neurologických poruch, dokonce i na Alzheimerovu nemoc, Parkinsonovu chorobu a někteří badatelé se domnívají, že by mohl výrazně pomoci i při léčbě následků mrtvice. Kurkumin, jako silný antioxidant, má výrazné protizánětlivé účinky. Má také schopnost modulovat velké množství genů (asi 700). Umí je takzvaně vypnout nebo zapnout tím, že se zabuduje do buněčných membrán, čímž dokáže změnit jejich fyzikální vlastnosti. V jistém smyslu se dá říci, že vnáší do buněk ztracený řád. Další sférou působení kurkuminu je schopnost ovlivňovat takzvané signální molekuly. Patří mezi ně hormony, růstové faktory, neurotransmitery a další látky. Je zjištěno, že kurkumin dokáže reagovat například s molekulami účastnicími se zánětlivých procesů, s molekulami proteinů důležitých pro přežití buněk a také s DNA a RNA.

Z konkrétních zdravotních obtíží zmíníme ty nejdůležitější, kde lze pomoc kurkuminu očekávat. Pomáhá při **osteoartritidě** a **rev-**

matoidní artritidě. Studie z roku 2011 ukázala, že pacienti, kteří do svého léčebného plánu přidali 200 miligramů kurkuminu denně, zaznamenali snížení bolesti a zlepšení pohyblivosti. Pomáhá udržovat **normální hladinu cholesterolu**, brání nadměrné srážlivosti krve a **vzniku trombózy a infarktu**. Odstraňuje symptomy spojené s **cu-krovkou II. typu a roztroušené sklerózy**. Ukazuje se také, že chrání proti poškození organismu **ozářením** a těžkými kovy, potlačuje replikaci **viru HIV** a tvorbu **nádorů**, urychluje hojení. Zlepšuje trávení tím, že **podporuje žaludeční činnost**, chrání játra a zvyšuje sekreci žluči – tím napomáhá **trávení stravy** bohaté na tuky. Zabraňuje vzniku **šedého zákalu** a **plicní fibrózy** (tj. nemoci, kterou západní medicína pova-



žuje za nevléčitelnou a v jejímž průběhu dochází k nahrazování plicní tkáně vazivem). Kurkumin se osvědčil při léčbě **rakoviny prostaty, tlustého střeva** a některých druhů **rakoviny prsu**. V lidovém léčitelství v Asii se kurkuma používá také například při **uštknutí hadem** či **kousnutí pavoukem**.

Kurkumin pouze s piperinem

Kurkumin podaný samostatně se ale špatně vstřebává a tělo z něj použije jen velmi malou část. Řešením je proto jeho podání s piperinem z černého pepře, který zajistí jeho absorbování v těle. V poměru 100:1 zvýší jeho vstřebatelnost až dvoutisíckrát. Podobnou směs si můžete připravit i doma, z **práškové kurkumy a mletého černého pepře**. Abyste zachovali poměr účinných látek, stačí je smíchat v **poměru 4:1** (4 čajové lžičky kurkumy na 1 čajovou lžičku mletého pepře). Protože je zároveň kurkumin rozpustný v tucích, zkuste ho tedy konzumovat **společně se zdravými tuky**, jako např. s ghí, kokosovým olejem, avokádem nebo olivovým olejem. Nebo s kokosovým mlékem či plnotučným mlékem. Pokud si budete chtít vyrobit vlastní léčivou „pastu“ (například na bolesti trojklaného nervu nebo proti bakteriím), zamíchejte prášek z kurkumy v olivovém oleji, přidejte mletý pepř a chilli. Vzniklou kašičku uchovávejte v lednici a užívejte 3x denně kávovou lžičku. Po třech týd-

nech udělejte týden pauzu. **POZOR** – kurkumu by neměli ve velkém užívat ti, co berou léky na ředění krve. Určitě tedy ne bez konzultace s lékařem.

Kurkuma v kuchyni i kosmetice

Kurkumě se také přezdívá indický šafrán a hojně se používá v asijské, především v in-

vovým olejem a přidejte kurkumu a černý pepř, zalijte vodou a uvařte dle návodu.

2. Přidejte k míchaným vajíčkům. S použitím kvalitního ghí nebo kokosového oleje posypte hotová vajíčka kurkumou, pepřem a himalájskou solí.

3. Použijte k červené nebo žluté čočce či k cizrně. Když je čočka nebo cizrna téměř hotová, lehce orestujte kurkumu na ghí,

Od roku 2011 se na databázi lékařských studií PubMed objevilo téměř devět tisíc studií na téma kurkumin a jeho účinky na lidský organismus.

dicke kuchyni. Nejznámější je asi její přítomnost ve směsi kari koření. Protože obsahuje výrazné žluté barvivo, přidává se jak do sladkých, tak do slaných pokrmů (rýže, polévky, brambory, těstoviny, omáčky, míchaná vejce, pečivo, těsta či ryby). Kuře potřené práškem z kurkumy rozmíchaným v trošce oleje získá při pečení výbornou kůrčičku.

Jak zařadit více kurkumy do jídelníčku

1. Okořeňte si pokrmy z rýže, zejména bílou rýži basmatí. Lehce ji orestujte s oli-

olivovém nebo kokosovém oleji. Přidejte do hrnce a dochuťte černým pepřem.

4. Banánovo-zázvorový koktejl. Smíchejte banán s mletým zázvorem, medem, čerstvě vymačkanou citronovou šťávou a lžičkou včelího pylu se dvěma lžičkami kurkumové pasty. Tu připravíte vmícháním kurkumy a pepře do rozehřátého ghí nebo kokosového oleje. Následně všechno zalijte mandlovým mlékem a rozmixujte.

5. Čaj z kurkumy. Kořen vařte asi 15 minut, poté slijte a vypijte. Čaj lze využít jako prostředek při občasných teplotách nebo otocích způsobených požitím nevhodné vody či jídla. Pokud se tímto roztokem omývá kůže, pomáhá to odstranit parazity.

Zázračné účinky kurkumy:

- pomáhá v boji proti rakovině (zejména prostaty, tlustého střeva a některých druhů rakoviny prsu)
- detoxikuje a čistí játra, snižuje negativní účinky přebytku železa
- bojuje proti předčasnému stárnutí
- snižuje deprese
- redukuje rizika srdečních onemocnění
- má silný protizánětlivý účinek
- působí preventivně proti neurodegenerativním onemocněním např. u Alzheimerovy choroby
- zvyšuje antioxidační kapacitu v celém těle
- regeneruje mozkové buňky a zlepšuje kognitivní funkce mozku



V některých částech Indie si ženy oplachují obličej vodou s trochou kurkumy. Pleti to dodá zlatavý nádech a chrání ji před akné i jinými kožními problémy a zároveň podporuje její regeneraci.

Jitka Menclová

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>
13. 9. 2016	9.30–15.30	Seminář I.	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	700 Kč
27. 9. 2016	9.30–15.30	Seminář II.	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	700 Kč
29. 9. 2016	9.30–15.30	Seminář I.	Ing. Vladimír Jelínek	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	700 Kč
5. 10. 2016	9.30–15.30	Seminář II.	Ing. Vladimír Jelínek	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	700 Kč
5. 10. 2016	17.00–18.00	Zkouška I. stupně	ECC	online	0 Kč
11. 10. 2016	9.30–15.30	Seminář III.	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	1100 Kč
12. 10. 2016	9.30–15.30	Seminář I.	Ing. Radka Krejčová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	700 Kč
12. 10. 2016	17.00–18.00	Zkouška I. stupně	ECC	online	0 Kč
19. 10. 2016	9.30–15.30	Seminář III.	Ing. Vladimír Jelínek	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	1100 Kč
25. 10. 2016	9.30–15.30	Detoxikační taktika	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	700 Kč
26. 10. 2016	9.30–15.30	Seminář II.	Ing. Radka Krejčová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	700 Kč
2. 11. 2016	9.30–15.30	Detoxikační taktika	Ing. Vladimír Jelínek	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	700 Kč
2. 11. 2016	17.00–18.00	Zkouška I. stupně	ECC	online	0 Kč
9. 11. 2016	9.30–15.30	Seminář III.	Ing. Radka Krejčová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	1100 Kč
23. 11. 2016	9.30–15.30	Detoxikační taktika	Ing. Radka Krejčová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	700 Kč
6. 12. 2016	9.30–15.30	Seminář IV.	Mgr. Marie Vilánková	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	700 Kč
14. 12. 2016	10.00–12.00	Zkouška II. stupně	ECC	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	350 Kč
14. 12. 2016	13.00–15.00	Zkouška II. stupně	ECC	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	350 Kč

Celoroční praktický kurz

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
10. 9. 2016	9.00–17.00	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	} 3500 Kč*/ za semestr
8. 10. 2016	9.00–17.00	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	
12. 11. 2016	9.00–17.00	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	
3. 12. 2016	9.00–17.00	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	
14. 1. 2017	9.00–17.00	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	

* Kurz se skládá ze dvou semestrů. Cena 3500 Kč zahrnuje školné na jeden semestr/cyklus pěti lekcí, které nelze absolvovat jednotlivě. Uvedená cena musí být uhrazena jednorázově a předem.

Informace a přihlášky: ECC, s. r. o., Na Výhledech 1234/8, Praha 10, tel.: 274 781 415, e-mail: ecpraha@joalis.cz nebo přímo na www.eccklub.cz v sekci Vzdělávání.

Přednášky v Brně

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
19. 9. 2016	9.00–15.30	Seminář I.	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	Malinovského nám. 4, Brno	700 Kč
3. 10. 2016	9.00–15.30	Seminář II.	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	Malinovského nám. 4, Brno	700 Kč
12. 10. 2016	17.00–18.00	Zkouška I. stupně	online	online	0 Kč
17. 10. 2016	9.00–15.30	Seminář III.	Pavel Jakeš, Jaroslav Víntr	Malinovského nám. 4, Brno	1100 Kč
24. 10. 2016	9.00–15.30	Seminář I.	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	Malinovského nám. 4, Brno	700 Kč
7. 11. 2016	9.00–15.30	Seminář II.	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	Malinovského nám. 4, Brno	700 Kč
16. 11. 2016	17.00–18.00	Zkouška I. stupně	online	online	0 Kč
21. 11. 2016	9.00–15.30	Seminář III.	Pavel Jakeš, Jaroslav Víntr	Malinovského nám. 4, Brno	1100 Kč
28. 11. 2016	9.00–15.30	Detoxikační taktika	Pavel Jakeš, Jaroslav Víntr	Malinovského nám. 4, Brno	700 Kč
7. 12. 2016	9.30–15.30	Seminář IV.	Mgr. Marie Vilánková	Malinovského nám. 4, Brno	700 Kč

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

Přednášky v Ostravě

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
8. 9. 2016	9.30–15.30	Seminář I.	Jana Schwarzová	Pražákova 218/7, Ostrava	700 Kč
29. 9. 2016	9.30–15.30	Seminář II.	Jana Schwarzová	Pražákova 218/7, Ostrava	700 Kč
12. 10. 2016	17.00–18.00	Zkouška I. stupně	ECC	online	0 Kč
20. 10. 2016	9.30–15.30	Seminář III.	Jana Schwarzová	Pražákova 218/7, Ostrava	1100 Kč
10. 11. 2016	9.30–15.30	Detoxikační taktika	Jana Schwarzová	Pražákova 218/7, Ostrava	700 Kč
15. 12. 2016	10.00–12.00	Zkouška II. stupně	ECC	Pražákova 218/7, Ostrava	350 Kč

Účastníkům vzdělávání v Ostravě doporučujeme Seminář IV. absolvovat v Praze dne 6. 12. 2016 nebo v Brně dne 7. 12. 2016.

Informace a přihlášky: Centrum metody C. I. C. – Ostrava, Pražákova 218, Ostrava – Mariánské Hory, tel.: 730 517 776, e-mail: centrumostrava@joalis.cz nebo přímo na www.eccklub.cz v sekci Vzdělávání.

Pozor!
V Brně změna
místa konání

**Kongresový den detoxikační medicíny v Brně
s Mgr. Marií Vilánkovou a Ing. Vladimírem Jelínkem – 8. 10. 2016**

**Kongresový den detoxikační medicíny v Praze
s Mgr. Marií Vilánkovou a Ing. Vladimírem Jelínkem – 5. 11. 2016**

Informace a přihlášky:

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

**Obnově střevní mikroflóry
může pomoci**

Activ-Col



**Revoluční přípravek MUDr. Josefa Jonáše
s probiotickým, prebiotickým a informačním účinkem.**

Ideální začátek každé detoxikace!

Více informací na www.Joalis.cz