

Měníme svět po kapkách

Joalis info

5/2016
září–říjen

Bulletin informační a celostní medicíny

Dysmikrobie zažívacího ústrojí



**Tlusté střevo
je naším správcem**

Pojivové tkáně

Letní škola 2016



TV Kinosvět ve spolupráci
s Asociací terapeutů a detoxikačních poradců
od **září 2016** uvádí pořad:

„S MUDr. Jonášem o zdraví“

TÉMATATA:

Toxiny a zdraví
Význam střeva pro zdraví
Dýchací cesty
Všudypřítomný stres

každé **pondělí v 19.00 hod.**
(repríza v úterý dopoledne)

První díl již **19. 9. 2016 v 19 hod.**



Naladte si televizní stanici TV Kinosvět

(Astra 23,5°E, 11 797 MHz, horizontál, DVB-S2/8PSK.
Pilot: ON. FEC: 5/6. Symb. rychlost: 29 500 kSps. Kód.: Irdeto.)
Ve většině kabelových sítí a zdarma vzduchem v RS 7 a RS 4.

Seriál bude možné sledovat i prostřednictvím internetu
na stránkách: <http://asociace-tdp.cz/tv-kino-svet/>

Obsah

4 NOVINKY

Aktuality ze světa Joalis

5 JOALIS TÉMA

Osa lidského zdraví
Dysmikrobie zažívacího ústrojí

10 PROFIL

Jana Schwarzová:
Do Joalisu jsem vložila své srdce

14 BAMBI KLUB

Vybráno z Bambi klubu:
Jak škodí sůl

15 ORGÁNY ČÍNSKÉHO PENTAGRAMU

Tlusté střevo je naším správcem

18 REPORTÁŽ

Letní škola 2016

20 BUŇKY V TĚLE

Pojivové tkáně

24 GALERIE JOALIS

Abeceda detoxikačních preparátů:
Lihové preparáty – B a C

26 CESTY KE ŠTĚSTÍ

Čas plyne jako lístky po Dunaji

30 MOCNÁ PŘÍRODA

Někdo to rád hořké

32 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Hanka Zemanová:
Co je jednoduché, je v jednotě s duší

34 KALENDARIUM

Připravované akce

Vážení a milí čtenáři,



rok se nám přehoupá do své druhé půlky a v době, kdy držíte v ruce toto číslo, se v našich končinách pomalu připravuje k nástupu podzím. Zkracuje se den, pomalu přibývá chladných rán a zamedlouho přibýdou i každoroční podzimní virózy a nachlazení. Většina lidí je chápe jako nevyhnutelnou součást tohoto ročního období a málokoho mimo řadu detoxikačních terapeutů napadne spojovat tyto problémy se stavem našeho zažívacího ústrojí. Přitom to, co v něm v sobě „nosíme“, je alfou a omegou našeho celkového zdraví. Obsáhle se tématu symbiózy v zažívacím traktu věnuje MUDr. Josef Jonáš v hlavním článku tohoto bulletinu. Na tlusté střevo, jako na správce našeho těla, se se podrobně zaměřil Ing. Vladimír Jelínek v rubrice Orgány čínského pentagramu.

Kdo se někdy setkal s drobnou brunetkou Janou Schwarzovou, která vede Centrum řízené a kontrolované detoxikace v Ostravě, dá mi jistě za pravdu, kolik obrovské a pozitivní energie se v této sympatické ženě nachází. Rozhovor o její životní cestě jsem pořídila na Letní škole Joalis 2016, která se na konci července konala v jihomoravské Lednici. Fotoreportáž z tohoto inspirativního a poučného pobytu najdete v tomto čísle také.

Dále na vás čeká pokračování abecedního seznamu našich přípravků v Galerii preparátů. Na stránce věnované Bambi klubu se dotkneme palčivého problému, a to škodlivých účinků soli na dětský organismus.

V Cestách ke štěstí se tentokrát vypravíme do téměř liduprázdné, ale velmi zajímavé delty Dunaje. Mgr. Marie Vilánková pro vás, i přes své čerstvé mateřské povinnosti, připravila další pokračování seriálu Buňky v těle a věnuje se v něm pojivovým tkáním. O síle grepového semínka se dozvíte v článku Někdo to rád hořké a na závěr si můžete přečíst rozhovor s propagátorkou zdravé stravy a spisovatelkou Hankou Zemanovou.

Přeji vám i tentokrát pěkné počtení a krásné podzimní dny!



Jitka Menclová
redaktorka bulletinu

Bulletin informační a celostní medicíny

5/2016 září–říjen

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.eckklub.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.





Blahopřejeme k narození dcery!

Ve čtvrtek 14. července 2016 se narodila krásná a zdravá holčička, Viktorie Vilánková. Je už čtvrtým potomkem Mgr. Marie Vilánkové, jednatelky firmy ECC s. r. o. a spolumajitelky firmy Joalis. Viktorka se má čile k světu a mamince jde mateřství k duhu. Nicméně už se těšíme na její další práci, přednášky i semináře!



Záříjová BIOREVUE s MUDr. Jonášem!

V hlavním rozhovoru záříjového čísla BIOREVUE se MUDr. Josef Jonáš zaměřuje na psychické poruchy, které jsou ve společnosti stále častější. Na dalších stránkách se dozvíte, v čem může být užitečná máta peprná, zjistíte, jak se dožít vysokého věku, i to, jaký jídelníček zvolit při formování postavy. Holandský mystik Keesjan van der Klooster přiblíží energii Umoja a mladý spisovatel Ergall představí svou knihu Galgad – příběh strážce Země, o kterou si můžete i zasoutěžit. Aktuální číslo je v prodeji od 5. září. Zvýhodněně předplatné objednávejte na stránkách www.biorevue.cz.

ČASOPIS MUDR. JOSEFA JONÁŠE O ZDRAVÉM ŽIVOTNÍM STYLU A DETOXIKACI

BIOREVUE 39 Kč
září 2016
přívodce
světlem BIO

Začněte bojovat proti mikroorganismům!

IGOR BUKOVSKÝ:
Jídlo vás smutku
nezbaví!



Vladimíra Malová:
Detoxikace je
cestou poznávání

Josef Jonáš

Známý zastánce přírodní medicíny
hledá řešení psychických problémů



Červenec ve znamení oslav

Je to až s podivem, ale téměř polovina našeho osazenstva v Praze v Orlické ulici se narodila



v létě. Tři ve znamení Raka a jeden ve znamení Lva. Ano, Lev je MUDr. Jonáš, který 29. července vykročil do dalšího roku svého života. V červenci své narozeniny oslavily také tři příslušnice něžného pohlaví – Saša Stučková, redaktorka a editorka Bambi klubu, Mirka Martišová, asistentka marketingu, a Jitka Menclová, redaktorka bulletinu. Všem oslavencům přejeme mnoho štěstí, zdraví a optimismu do dalších let!

Kalendář 2017

Opět pro vás připravujeme kalendář na následující rok. Tentokrát s tématem „Mikrobiologie... Jak nás ovlivňuje?“ Mikrobiologie je z hlediska detoxikace velmi důležitým tématem, které vydá na několik knih. Vybrali jsme to nejdůležitější z této problematiky a v průběhu roku si projdeme všechny důležité druhy mikrobiálních zátěží. Vysvětlíme si jejich působení na organismus a další souvislosti. Nebudou samozřejmě chybět ani doporučené preparáty Joalis vhodné při řešení konkrétních obtíží. Kalendář si budete moci zakoupit pomocí e-shopů nebo osobně v expedičním centru Strakonice, v distribučním centru Praha, v Body Centru Brno nebo v Centru C. I. C. metody v Praze a Ostravě.

Existuje jen několik málo přístupových cest do nitra lidského organismu – jsou to zažívací, dýchací a u žen gynekologické ústrojí. Absolutní většina škodlivin se do našeho těla dostává skrze zažívací ústrojí. A právě s těmito toxiny detoxikační medicína už dlouhou dobu bojuje.

Osa lidského zdraví

Zažívací systém se skládá z ústní dutiny (i se všemi jejími orgány, tedy zuby, jazykem, sliznicí), z jícnu, žaludku, tenkého střeva, tlustého střeva a konečníku. Dnes však nebude řeč o těchto orgánech, tedy o jejich hmotné podobě. Budeme se věnovat obsahu zažívacího ústrojí, který je mimochodem velmi bohatý a různorodý a významným způsobem ovlivňuje lidské zdraví. Hlavní částí obsahu zažívacího ústrojí jsou, jak už víme, mikroorganismy. Jejich svět v našich útrobech přesahuje naši fantazii a často se musíme spolehnout na jakési hrubé odhady. V našem zažívacím ústrojí žijí bilióny mikroorganismů, což je v absolutním rozporu s představami naprosté většiny lidí. V televizních reklamách vidíme, jak čisticí prostředky zabíjí mikroby v našem obydlí, jak antibiotika zabíjí mikroby, které se k nám odváží přiblížit. Bojujeme s mikroorganismy pomocí očkování, vytváříme rádooby sterilní svět. A přitom sami v sobě nosíme, jak už bylo řečeno, těchto organismů bilióny. Takovou „hromádku“, která by byla dobře viditelná, o kterou bychom mohli i zakopnout. A tihle mikrobi žijí v našem zažívacím ústrojí v úžasné společnosti, které lze bez obav přirovnat k lidskému. Každý mikroorganismus má svůj úkol, své místo, pracuje v součinnosti s ostatními a musí dodržovat pravidla.

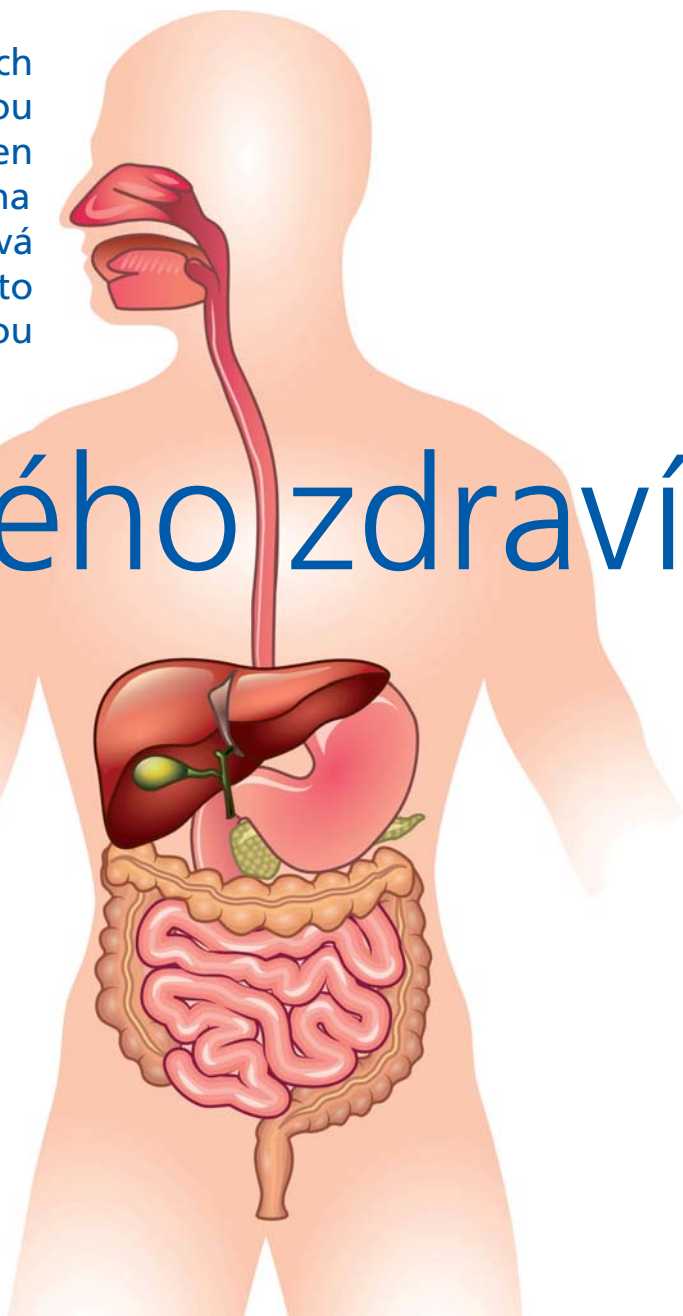
Chronický svět dysmikrobie

Kdo to vlastně všechno řídí? Z tohoto úhlu pohledu bych chtěl jízlivě poznamenat, že lidé si často představují, že po polknutí laktobacilu či probiotika se ve střevech všechno

změní a zavládne tam pořádek, klid a mír. Mělo by nás ale napadnout, o jak naivní představu jde a že žádná probiotika ani prebiotika (tedy látky, které podporují růst probiotik) nemohou situaci ve střevech ani v jiných částech zažívacího traktu opravit. Nedokáže to ani jogurt. Nehledě k tomu, že proti původnímu jogurtu, který měl pouze dvě součásti (mléko a kvasné bakterie), má ten současný složek nejméně osm a tak se víceméně podobá chemické směsi, i když s příslušnými chuťovými vlastnostmi, přesně tak, jak si lidé přejí být klamáni. Do světa mikroorganismů zažívacího ústrojí nemohou zasáhnout ani další jednoduché postupy jako hladovky, výplachy střev, klystýry a podobně. Celý sys-

tém je příliš složitý a náročný na přesnost, může být ovládnán jedině samotným organismem. A protože vedoucí úlohu v organismu má nervová soustava, ovládá svět mikroorganismů i ona. Narušení tohoto obrovitého společenství může být samozřejmě pouze přechodného rázu – například díky infekcím a možná i dalším zásahům, ale takové narušení je vzácné. Obvykle je tento svět dysbiózy narušen trvale, chronicky a jestliže jednou nastane, doprovází člověka po celý život.

Nihil novi sub sole (Nic nového pod sluncem) platí i pro tento svět. Poruchy střevního prostředí se u člověka vyskytovaly již od nepaměti. Mnoho střevních infekcí nebo špatná hygiena způsobovaly, že střevo bylo



velmi ohroženým orgánem. Také většina dětí umírala na problémy se střevy. Pokud si uděláme výlet do světa čínské medicíny, uvidíme, že střevo patří do okruhu dýchacího ústrojí, kůže a v oblasti nervové pak do části mozku, která je odpovědná za deprese. V podstatě všechny tyto zdravotní problémy mají určitou spojitost. A tou je právě obsah

v zaživacím ústrojí mají co dělat všichni mikrobi, kteří se nachází na určitém území, v našem případě na území Evropy. Jen některých je tam málo a jsou jen v určitých částech zaživacího ústrojí, jiných je tam více, a to nejde žádnou kultivací stolice dokázat. Plísňe se například rozmnožují takovou rychlostí, že řádově ve vteřinách zněkolikanásobí

mikrobiologickými metodami přesně popsat. V tom je obrovské úskalí, a proto se zmínka o tomto problému neobjevuje v téměř žádných lékařských knihách. Neobjevuje se ani v úvahách lékařů, přitom péče o střevo je praktikována od nepaměti a má tedy za sebou tisíciletou historii. Mohu zodpovědně říci, že dysbióza stojí za příčinou celé řady nemocí, se kterou si současná, ale ani budoucí medicína nebude vědět rady. Zároveň bych ovšem rád podotknul, že není příčinou všech nemocí a úprava naší dysmikrobie nevyřeší všechny zdravotní problémy. To, co vyřeší, však stačí k naší velké spokojenosti.

Hlavní příčinou chronické dysmikrobie jsou všude přítomná antibiotika, očkování, operace zaživacího ústrojí či léky, jako jsou psychofarmaka a kortikoidy.

Nekonečný boj v našich útroběch

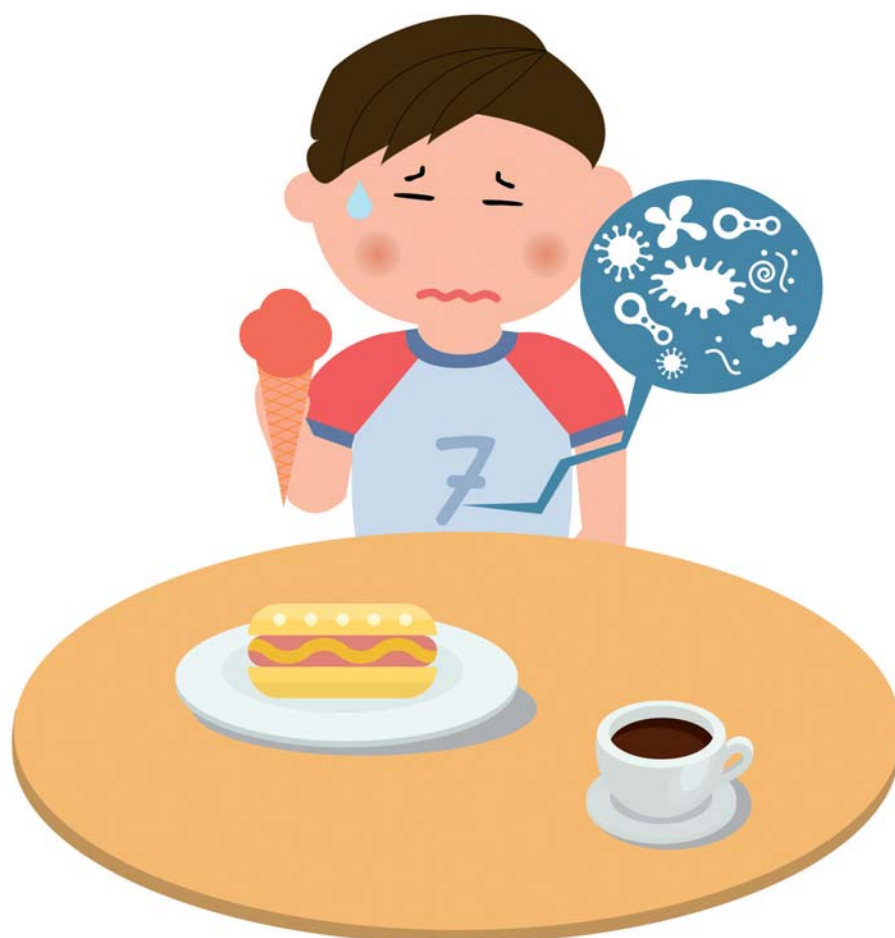
zaživacího ústrojí. Úmyslně hovořím o celém zaživacím ústrojí, protože mnoho mikroorganismů žije už v ústní dutině. Zdejší mikroorganismy se kromě jiného podílí na trávení. A teď předběhnu to, co budete číst na dalších řádcích – rozbití tohoto organizovaného světa se nazývá **dysmikrobie**.

Antibiotika a jejich úloha v dysmikrobie

Dysmikrobie ústní dutiny znamená, že se zde přemnožují mikroorganismy, které mohou za kazivost zubů, záněty dásní a další zánětlivé procesy v této oblasti a v hrtanu. V jícnu se žádné mikroorganismy nenachází. To se ale mění v žaludku, kde jich sice není mnoho, ale přesto může dojít i k dysmikrobie žaludku a za určitých okolností (jestliže v zaživací trubici nevládne pořádek) se do žaludku dostávají nežádoucí mikroorganismy, *helicobacter pylori*, *cympylobacter* a další. Tato dysmikrobie žaludku působí záněty žaludeční sliznice. Vybíjet nežádoucí mikroby v ústní dutině, v žaludku nebo i ve střevech antibiotiky je obrovský nesmysl. Právě antibiotika a jejich přítomnost v potravinách, ve vodě, ale i ve formě léků, jsou vlastně v současné době hlavní příčinou chronické dysmikrobie. Pochopitelně, že v tom nejsou sama. Na dysmikrobie se podílí očkování, operace zaživacího ústrojí a různé léky, např. kortikoidy či psychofarmaka. Tato oblast ještě není dost dobře prozkoumána. Protože se s dysmikrobie setkáváme už v útlém novorozeneckém věku, nikdy nevíme, jak dlouho vlastně člověka provází. Dalším velkým úskalím je, že dysmikrobie nemůžeme vyšetřit ani prokázat. Většina lidí si myslí, že odběrem stolice zjistíme, že se tam nachází nějakí mikrobi, kteří tam nemají co dělat. Problém je v tom, že

svůj počet. To, co je teď, už vůbec nemusí platit za půl hodiny. Největším problémem je, že neškodlivější mikroorganismy, které zde přebývají, jsou tzv. *anaerobní mikroorganismy*. Tedy takové, které hynou za přítomnosti vzduchu – jakmile se tedy ocitnou mimo zaživací trakt, zahynou a nemohou být tudíž kultivovány. Popisovaný svět je zkrátka příliš složitý a rozsáhlý, než abychom ho mohli svými nedokonalými laboratorními

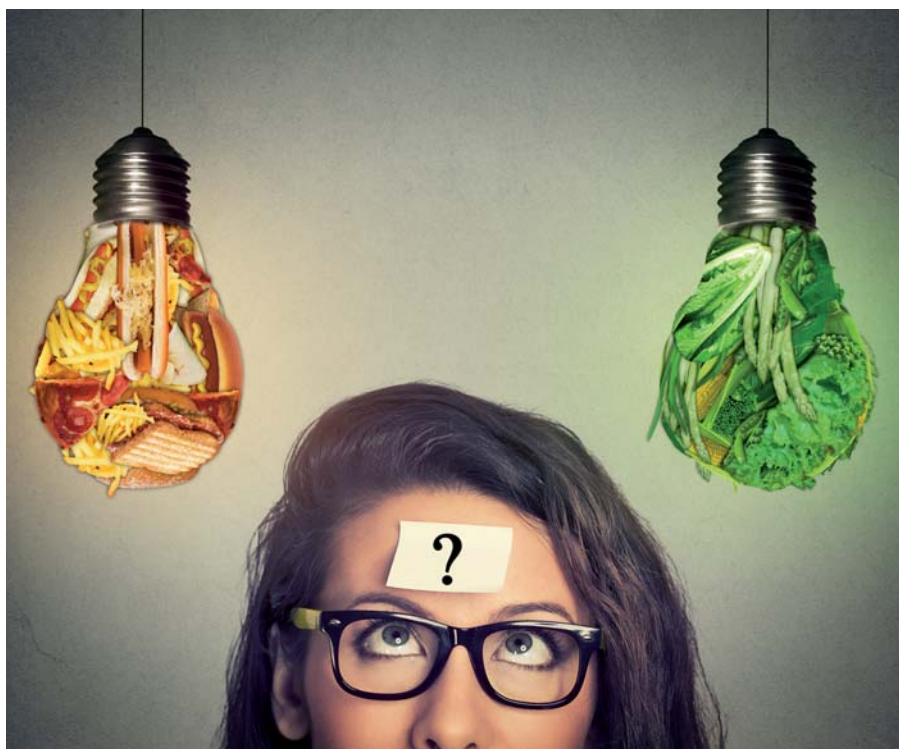
Dysmikrobie není jeden konkrétní stav. Nejde o jeden typ mikroorganismů. Kdybychom chtěli dysmikrobie přirovnat k otiskům prstů a dokázali přesně stanovit složení mikroorganismů jednotlivých lidí, pak bychom měli velmi důležitý identifikační znak – složení mikroflóry zaživacího ústrojí je totiž velmi individuální a velmi proměnná záležitost. Toto prostředí provází neustálý boj mezi „dobrymi“ a „zlými“ mikroorganismy. Je to ale samozřejmě přílišné zjednodušení. Lepší bude,



když si představíme, že jde o boj o místo na slunci, o místo k rozmnožování. Vztah střevní mikroflóry se neustále mění a podle toho se mění i naše pocity. Důležité je – a opakují to znovu – že stav **dysmikrobie se sám nikdy nevyléčí** a není upravitelný žádnými jednoduchými metodami, které jsem za posledních 25 let prozkoumal. Pracoval jsem s hydrocolonem a vyšetřoval jsem lidi, kteří prodělali 10, 20, 30 i 40 hydrocolonů, pracoval jsem s lidmi, kteří prodělali desítky očištění magneziovou solí, absolvoval jsem celou řadu klystýrů nejrůznějších náplní – od kávy po bylinkové vývary. Pil jsem čaje slibující střevní symbiózu, má lednice ukrývá velké množství preparátů probiotického charakteru. Nikdy nedošlo k úpravě dysmikrobie zažívacího ústrojí. Dysmikrobie se může vyskytovat jen v určitých částech zažívacího ústrojí, může se vyskytovat například pouze v konečníku nebo v tračníku či v oblasti slepého střeva, *ilea*, *jejuna*, žaludku či ústní dutiny. Podle lokalizace můžeme odhadovat, jaké problémy způsobuje. Pochopitelně, že u některých jedinců můžeme dysmikrobii najít v celém rozsahu zažívacího ústrojí.

Nebezpečné toxiny

Hlavním nebezpečím je vylučování toxinů. Anaerobní mikroorganismy, plísně, *salmonely* a *borrélie* nacházející se ve střevě vylučují velmi toxické látky, které se vstřebávají do krevního oběhu. Tyto látky se podle složení mikroorganismů liší – kvantitou i kvalitou. V určitých případech jsou tyto látky nesmírně nebezpečné, mohou být karcinogenního charakteru. A pak – střevo 24 hodin denně pracuje na tom, aby došlo ke vzniku rakoviny, aby se narušil genetický fond buňky, zničily se obranné mechanismy buňky a člověk této nemoci podlehl. Zvyšující se výskyt rakoviny koresponduje s progresivitou výskytu střevní dysmikrobie. Pokud ta nebude vyřešena, nevidím žádnou naději, jak tento tragický trend zastavit. Neviděl jsem žádného člověka nemocného zhoubným nádorem, aniž bych u něj zároveň nenašel dysmikrobii. Genotoxické účinky některých toxinů ze střeva ovšem mohou způsobovat i celou řadu jiných, méně nebezpečných chorob (např. lupénku), mohou se podílet na změnách chování imunitního systému a způsobovat autoimunitní onemocnění. Mohou se podílet na změnách elektrické aktivity nervové soustavy a podílet se na elektrických poruchách jako jsou migréna, epilepsie, tiky či záchvaty zuřivosti. Jiné, méně nebezpečné toxiny pronikají do oblasti močového a gynekologického ústrojí. Růst neplodnosti zcela



Svět zažívacího ústrojí je tak složitý a rozsáhlý, že se těžko popisuje našimi nedokonalými laboratorními a mikrobiologickými metodami. Proto se zmínka o dysmikrobii objevuje v minimu lékařských knih i úvah lékařů.

nepochybně souvisí též s nárůstem dysmikrobie, protože antibiotiky opravdu tato civilizace nešetří, v potravě ani u lékaře. Paradoxní jeví můžeme vidět u chronických a znovu se opakujících zánětů močového měchýře, které jednoznačně souvisejí s dysmikrobií zažívacího ústrojí, pokud je toto onemocnění léčeno antibiotiky. Setkávám se s lidmi, kteří berou desátá a někdy až čtyřicátá antibiotika v průběhu několika let, aby se vyřešil jejich velmi nepříjemný chronický zánět močových cest. Podávaná antibiotika ale paradoxně tento zánět vytvářejí, protože se podílí na další a další, stále se zhoršující se dysmikrobii, která může být předzvěstí životní tragédie. Toxiny pronikají do břišní dutiny a ovlivňují stav jater, protože krev ze střeva vede především do tohoto orgánu. Ovlivňují zároveň stav vegetativního nervového systému, oslabují ho, způsobují disharmonii, vytvářejí podmínky pro přítomnost infekcí, zhoršují jeho detoxikační schopnosti. Dysmikrobie se může projevovat bolestmi žaludku, neurčitými bolestmi v břiše, gynekologickými problé-

my, neplodností, záněty močového měchýře, močových cest, průdušek, plic, středního ucha i mnohými poruchami mozku.

Střevo a naše imunita

Škála nebezpečí toxinů je široká a velmi neurčitá, protože, jak už jsem zmínil, dysmikrobie se může měnit důsledkem používání některých léků i na základě stravy. Mikroorganismy mají totiž za úkol rozkládat natrávené potraviny. A právě rozkladem některých potravin, především masa, ale i dalších tuků, vznikají víceméně nebezpečné látky. Proto se můžeme setkat s tím, že náš pocit po požití jednoho a toho samého jídla se může velmi lišit. Přicházejí pacienti a říkají: „*Jednou sním toto a je mi naprosto dobře, podruhé sním to stejné a je mi zle. Už se nevyznám v tom, co mám jíst.*“ Pochopitelně, protože skladba mikroorganismů, které se podílejí na trávení, je různá. Stav dysmikrobie doprovází nadýmání, průjem nebo zácpa. To jsou signály, kterých si lidé všimají a jestliže jimi netrpí, domnívají se, ▶

že jejich střevo je v pořádku. Ale není to pravda! Vůbec nemusí trpět subjektivními trávicími problémy. Toxiny se totiž vylučují z organismu různými cestami – močí, stolicí, žlučí, hlenem, ale také přes kůži. Právě průchod těchto toxinů kůží způsobuje její oslabení, usídí se v ní mikroorganismy, vytvoří se zánět a ekzém je na světě. Pochopitelně, že střevní toxiny poškozují nervovou soustavu i mozek, a není v mých silách vyjmenovat zde všechny problémy, které jsou schopny v mozku vyvolat. Není to však dávno jediný problém, se kterým se při dysmikrobii setkáme. Prostřednictvím *Peyerských plaků* se uvádí, že situace v našich střevech se ze 70 % podílí na kvalitě imunity. Mohu to potvrdit, a navíc myslím, že toto číslo je skromné. *Peyerské plaky* slouží jako školící místo pro imunitní systém a je proto nutné, aby ve střevě byly přítomny všechny mikroorganismy dané oblasti, ve které žijeme. Jestliže ve střevě vládne dysmikrobie, je poškozená i funkce imunitního systému. Sami si už asi dokážete představit, jaké poruchy imunitního systému existují a kde se bere ta ob-

rovská nemocnost dýchacího ústrojí. Nikdy jsem například nenarazil na alergika, který by netrpěl střevní dysmikrobií. Samozřejmě ani na ekzematika či astmatika.

Nadměrný výskyt solí a překyselení organismu

Výčet by nebyl úplný, kdybych se nevěnoval otázce dysmikrobie tenkého střeva. Zde totiž probíhá vstřebávání všech důležitých výživových látek, jako jsou vitamíny, stopové látky, minerální látky i bílkoviny. A dysmikrobie způsobuje poruchu vstřebávání těchto látek. Člověk tedy může trpět vážnými problémy, avitaminózou nebo nedostatkem minerálních látek – hořčíku, vápníku, železa, stopových prvků jako jsou lithium, molybden a další. Má tak neuvěřitelně špatný vliv na fungování organismu, který byl v historii vždy kompenzován používáním vysokých dávek vitamínů, minerálů a dalších nezbytných živin. Podává se železo, vápník – to však není vůbec v pořádku, protože se nevyřeší základní problém a dokonce

se obvykle nevyřeší ani problém s nedostatkem těchto látek. Každá druhá žena určitého věku trpí osteoporózou, lidé trpí anémií a nedostatek vitamínů v podstatě vůbec nerozpoznají. Přitom takový vitamín B₁₂ má zásadní vliv na fungování mozku, hlavně ve vyšším věku. Tak bychom mohli mluvit o dalších, resp. o všech těchto látkách. V lidském těle vzniká mnoho kyselin (např. kyselina mléčná ve svalch, kyselina močová rozkladem živočišných bílkovin, ale i desítky dalších) a je nutné tyto kyseliny neutralizovat, aby nedošlo k překyselení organismu. Bohužel, chronicky k tomuto překyselení organismu dochází. Lidé berou různé pilulky k odstranění překyselení, ale nemohou dosáhnout uspokojivého výsledku, protože příčina spočívá někde jinde – v nedostatečném vstřebávání alkalizujících iontů. To má za následek vysrážení solí a zasolený organismus (a to nejen kuchyňskou solí NaCl, ale především solí vznikající z kyselin v našem organismu) provází téměř každého člověka už od dětství. Na stáří pak vidíme ztuhlost, nepohyblivost, problémy s klouby, se sluchem a zrakem, nakonec zpomalení činnosti mozku a mnoho dalších důsledků. Poruchou vstřebávání trpí mnoho lidí.

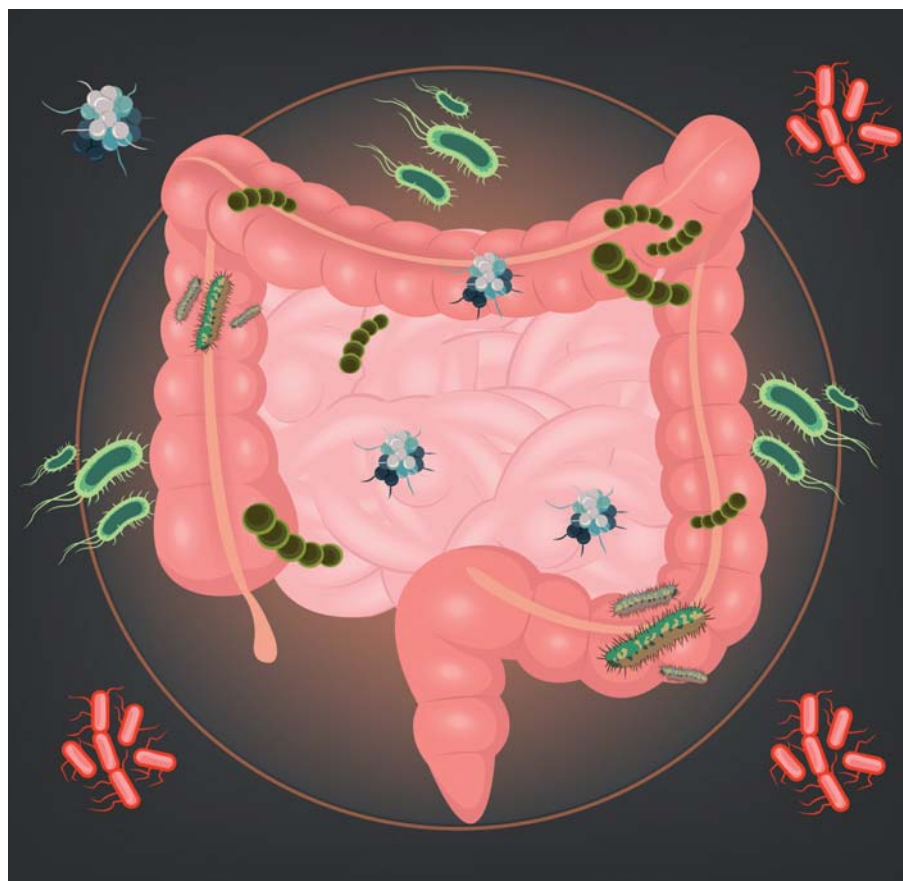
V horní části střeva se vylučují také trávicí enzymy, které například tráví různé druhy cukrů – laktáza, fruktáza, maltáza, sucharáza. A jestliže tyto enzymy – právě díky dysbióze – pracují, cukry se pak dostávají do tlustého střeva. Tam ale cukry nemají co dělat, mají být dávno rozloženy! A pokud tam navíc číhají kvasinky, které se obrovskou rychlostí rozmnožují a produkují toxiny a metanol, způsobují nadýmání a rozlézají se do dalších částí našeho organismu. Zkrátka – problémů bychom mohli najít ještě několik – od kazivosti zubů, přes špatné trávení v žaludku po vážné důsledky této dysmikrobie.

Skutečností však zůstává, že někdy se potkám se zdravým 60, 70, 80letým až stoletým člověkem, který má jakési podivuhodné schopnosti nemít dysmikrobii. To jsou lidé, jejichž střevní prostředí je zcela v pořádku. Je jednoznačně prokázáno, a to už více než sto let, že pevnost zdraví souvisí s kvalitou situace ve střevě. Ostatně odtud pochází popularita jogurtů, neboť při výzkumu v bulharských horách se zjistilo, že století Bulhaři jedí jogurt a souvislost byla na světě. Také se zjistilo, že Kavkazané pijí zkvašené kobyly mléko. Lidstvo si z toho jako obvykle vzalo jen to, co mu vyhovuje.

Potravinové intolerance

Dysmikrobie zažívacího traktu je rovněž příčinou stoupajícího počtu intolerancí součástí

Více než sto let je jednoznačně prokázáno, že pevnost zdraví souvisí s kvalitou situace ve střevě.



různých potravin – laktózy, glutenu, kaseinu a dalších. Změny v imunitní reakci střeva na přítomnost těchto potravin je způsobena dysmikrobií. To znamená, že při symbióze tyto intolerance mizí. Proto ovšem hromadně a masivně se vyskytující dysmikrobie skutečně ovlivňuje reaktivitu imunitního systému střeva na různé potraviny a proto pak mají diety – vegetariánské, veganské, bezlaktózové, bezmléčné, bezlepkové, bezglutenové – stejný význam jako užívání dalších vitamínů, minerálů a stopových látek. Jestliže dysmikrobii nedodávám potraviny, se kterými si ony špatné mikroorganismy mohou pohrávat a měnit je v jed, tak to samozřejmě má pozitivní význam pro celkové zdraví. Pokládám však za lepší vyřešit příčinu, protože nikdy nepostihneme všechny možné problémy, které ze střeva vycházejí. Také si uvědomme, že střevní prostředí pracuje proti nám 24 hodin denně. Je to jakési *perpetuum mobile* na zdravotní problémy. Pochopení střevní dysmikrobie nám umožní nejenom pochopit snahu lidstva ovlivnit pomocí různých diet či potravinových doplňků své zdraví, ale zároveň by nás mělo přivádět k příčině tohoto jevu, který není jen módní záležitostí a vychází z intuitivní schopnosti lidstva.

Dysmikrobie a preparáty Joalis

Většina lidí zabývajících se detoxikací už ví, že máme preparát **Activ-Col**. Pod rouškou probiotik se však skrývají další důležité prvky, které jsou schopny v organismu vyvolat procesy podílející se na symbióze zažívacího ústrojí. O tomto stavu rozhoduje celá řada částí nervového systému. A to jak v rombencefalonu, tak i ve vegetativním či střevním nervovém systému. O celkovém stavu střeva rozhoduje i stav střevní stěny, jak mikrobiální ložiska, tak celá řada dalších toxinů, na jejichž vyjmenování zde není prostor. Zkrátka, nastolit stav symbiózy je velmi složité, proto i tento preparát je velmi složitý. Pro ty, kteří již **Activ-Col** užívali, je potřeba uvést, že procházel určitým vývojem a i v současné době stále může být zlepšován. Nelze tudíž spoléhat na to, že už před dvěma měsíci jsem tento preparát měl, protože velmi pravděpodobně ještě neosahoval všechny součásti, které má nyní.

Samostatnou velkou kapitolou jsou střevní toxiny, které se za tu spoustu let trvání dysbiózy usídlily v různých částech organismu a patří mezi ty nejškodlivější. Tyto toxiny odstraňuje preparát **Toxigen**. Pokládám ho rovněž za nesmírně důležitý. Samozřejmě, že by lidstvo mělo být daleko a daleko ostražitější v užívání antibiotik a přestat je pokládat za



V preparátu **Activ-Col** se pod rouškou probiotik skrývají další důležité prvky, které jsou schopny v organismu vyvolat procesy podílející se na symbióze zažívacího ústrojí.

trochu nechutné cucavé bonbóny. Jsou to léky, které mohou zachránit lidský život, ale myslím si, že víc životů zničily, než zachránily. Tento výrok bude možná mnohým připadat nadnesený, ale já na něm trvám.

Pro děti může zastávat účinky **Activ-Colu** preparát **Symbiflor** umístěný ve fruktóзовém sirupu. Můžeme ovšem také péči o střevo rozložit do jednotlivých preparátů, to však příliš nedoporučuji. Než bychom dosáhli tohoto výsledku, museli bychom totiž použít 5–8 preparátů. A to není pro detoxikační proces právě žádoucí.

Starejte se o obsah zažívacího ústrojí už od útlého věku

Podle měsíčního sledování je **Symbiflor** nejobjednávanějším produktem firmy **Joalis**. Myslím si však, že počty uživatelů, kterých dosahuje, jsou stále velmi nízké. Pokud to vyjádřím eufemisticky, tak příští měsíc by si lidé měli objednat 10 milionů balení **Activ-Colu**, což odpovídá počtu obyvatel této země. A protože jsme na mnohých zahraničních trzích, tak by tento počet měl vlastně dosáhnout stami-

liónů! Ovlivnilo by to lidské zdraví takovým způsobem, že by to většinu lidí šokovalo. Samozřejmě, že tím nepadá význam ostatních preparátů, protože dlouhodobá dysmikrobie zanechá v organismu velmi vážné stopy. Proto se přimlouvám za to, aby byl stav prostředí zažívacího ústrojí ovlivňován již od novorozeneckého věku. Podle mé osobní zkušenosti to má velmi zásadní vliv na vývoj dítěte a jeho zdravotní stav. Všechny možné nemoci: infekční nemoci, nachlazení a podobné, pokládám za zcela zbytečné a mohu to dokázat. Prostředí našeho zažívacího ústrojí, především prostředí tlustého a tenkého střeva, je zásadním faktorem, který ovlivňuje naše zdraví. Naše populace, naše generace bohužel vyrostla na dysmikrobii a podle toho také vypadá její zdraví. A všechny ty různé složité teorie a knihy a moudré pokykování hlavou jsou naprosto nedůležité proti významu prostředí zažívacího traktu u člověka, ale i u všech dalších savců, především u tzv. domácích miláčků. Z nich pak z lásky děláme stejné zdravotní mrzáky, jako jsou jejich páničkové.

MUDr. Josef Jonáš



Od roku 2012 funguje v Ostravě Centrum řízené a kontrolované detoxikace. Za jeho vznikem a vedením stojí drobná brunetka, která v sobě skrývá obrovskou sílu.

Jana Schwarzová: Do Joalisu jsem vložila své srdce



Jak dlouho působíte jako detoxikační poradkyně?

Od roku 2008, letos tedy už osmým rokem. O čtyři roky později jsem začala působit také jako lektorka vzdělávacích seminářů v ostravském centru.

Co předcházelo Vašemu seznámení se s Joalisem, jak jste se na své životní pouť k této metodě dostala?

Asi jako naprostá většina ostatních terapeutů – přes svoje nemoci. Musím přiznat, že to vlastně bylo moje úplně první setkání s alternativní medicínou. Předcházelo tomu velmi náročné období, kdy končilo moje tehdejší manželství, které bylo opravdu hodně komplikované. Bývalý manžel trpěl bipolární afektivní poruchou, den ze dne se rozjel naprosto šílený kolotoč událostí a já byla do slova hozená do vody, ve které jsem se plácala, jak to šlo. V té době se mi do ruky do-

stala kniha o holotropním dýchání od profesora Stanislava Grofa. Původně jsem hledala cestu, jak pomoci svému manželovi, ale ošetřující psychiatr řekl, že pro něj se tato metoda vůbec nehodí. Ať prý začnu dýchat já. Poslechla jsem ho a několik let jsem každý měsíc docházela k MUDr. Hrabánkovi v Opavě. Musím říct, že tyto zážitky změněného stavu vědomí pro mne byly fascinující. To bylo někdy mezi lety 2000 a 2002. Tehdy jsem si asi také poprvé velmi silně uvědomila, že mezi nebem a zemí je něco, o čem se v té „normální“ společnosti nemluví. Byl to pro mě zároveň impuls, kdy jsem začala nahlížet na život v hlubší rovině.

Nebála jste se této metody? Není přece vhodná pro každého...

Ale ano, bála jsem se. Ovšem jako správný Vodnář jsem do toho nakonec šla. Aniž bych tehdy vůbec tušila, do čeho. Jsem impulzivní

člověk, když mě něco zaujme, jdu do toho po hlavě a teprve až v procesu to začnu postupně analyzovat. Můj první zážitek z holotropního dýchání byl velmi silný, dokonce jsem zvracela. Byla jsem plná stresu a úzkosti z manželství a asi jsem se opravdu potřebovala pročistit.

To byl tedy Váš vstup do alternativy a hodně Vám to pomohlo psychicky. Jak jste na tom byla se zdravím po fyzické stránce?

Kromě psychických problémů jsem začala mít i problémy fyzické – bolesti hlavy, gynekologické potíže... A protože jsem nikdy nebyla zastáncem léků, začala jsem hledat různé knihy o bylinách a jiných alternativních terapiích. Dostala jsem se tak až k literatuře od MUDr. Josefa Jonáše. To byl pro mne obrovský impuls. Ihned jsem se přihlásila na kurzy. Aniž bych o té metodě cokoliv věděla.

Dojžděla jsem do Prahy a hned po absolvování kurzu jsem se nebála a začala s preparáty Joalis pracovat. Mám pedagogické vzdělání a obrovsky mne baví učit se nové věci. Už předtím jsem měla hotové kurzy například pulsové, reflexní terapie nebo aurikuloterapie. Protože už jsem měla svou klientelu, de facto jsem šla vlastně o krok dál a nabídla detoxikační přípravky.

Komu byste detoxikaci doporučila? Je z Vašeho hlediska vhodná pro všechny?

Ano, úplně pro všechny. A už před narozením. Metodou jsem stále nadšená a po zkušenostech ze své každodenní praxe jí i pevně věřím. Tady se samozřejmě nedá nezmínit, že to jde i z hlubokého osobního přesvědčení, z osobní zkušenosti. Když jsem začala detoxikovat, chodila jsem k MUDr. Jonášovi. Setkání s ním pro mě mělo obrovský význam. Výsledky mé vlastní detoxikace mne tak překvapily a nadchly, že jsem při cestě do Jeruzaléma zasunula do zdi nářků papírek s přáním: „Ať se Joalisu daří!“ Doktor Jonáš mi neskutečně pomohl a „nakopl“ mne do do dalšího života. Do Joalisu jsem doslova vložila své srdce...

Co Vás na metodě MUDr. Jonáše zaujalo nejvíce?

Jsou různé cesty alternativní léčby, ale v Joalisu je naprosto skvělé to, že propojuje emoce s fyzickými problémy. A to je fantastické a nenahraditelné. Právě používání emočních preparátů mne přesvědčilo asi nejvíce. Některým mým klientům dokonce stačí brát jen **Streson**, **Emoce** nebo **Nodegen** a jejich problémy vymizí. Pole psychosomatiky je opravdu obrovské.

Narážíte na mou další otázku. Za jakým objemem problémů, které se objevují na fyzické bázi, stojí podle Vašich zkušeností problémy psychické?

Vidím to tak na 90 %, zbytek jsou problémy dědičné. Ale vlastně i v genech nějak dědíme emoce, takže když jsme hodně „posazení“ ve struktuře rodičů nebo prarodičů, jdeme životem stejným směrem a dojdeme ke stejným závěrům, ke stejným diagnózám. Takže se opět ukazuje, jak obrovsky důležité ty naše emoční preparáty jsou.

Jaké máte zkušenosti s propojením detoxikační a klasické medicíny? Spolu pracujete s odborníky, s lékaři?

Ano, už i v našem ostravském centru vystudovalo metodu řízené a kontrolované detoxikace několik lékařů. Jsem za to vděčná a skoro se všemi jsem v kontaktu. V někte-

rych případech, které řeším, je nutný i pohled západní medicíny a ten s nimi mohu konzultovat. Čím dál více lékařů mi dokonce své pacienty posílá. Většinou tehdy, když tuší, že za jejich problémy může být skrytá borelie nebo nějaký virus. A protože nemají metodu, jak si to spolehlivě ověřit, pošlou je za mnou a já je přeměřím na Salvii.

Vidíte tedy posun k většímu zájmu o tuto metodu i mezi lékařskou veřejností?

Ano, zcela určitě. Oproti roku 2008, kdy jsme centrum v Ostravě otevírali – to bylo něco jako pole neorané. Lékaři se stávají stále

U jakých konkrétních zdravotních potíží/komplikací/diagnóz máte osobně nejlepší výsledky/zkušenosti?

Zaměřuji se hlavně na psychické a duševní problémy. Je to logické, protože moje osobní problémy byly tohoto rázu. Za celou dobu, co pracuji v tomto oboru, se každému klientovi snažím věnovat hodinu. Všechno si také zapisuji. Mezi kolegy jsem proslavená svými slohovými pracemi. Jsou to velmi přesné poznámky, které mi pomáhají zjistit, co za kterou zdravotní komplikací stojí. Vždycky se klienta podrobně vyptávám, jak se cítí, co ho trápí... Při dalších návštěvách se pak dívám na posun. To je hrozně důležité – kam se kdo

Fantastické na metodě Joalis je především to, že propojuje emoce s fyzickými problémy. Emoční preparáty jsou nenahraditelné a unikátní.

otevřenějšími. Bude to asi uvědoměním, že diagnózy jsou i pro západní medicínu čím dál složitější. A oni sami na svých pacientech vidí, že berou hrsti léků a nic nepomáhá. Takže jim začíná být jasné, že chyba je na hlubší úrovni. Já věřím tomu, že se to jednou propojí, v tom jsem optimista. Za pár let totiž hrozí, že všichni budou mít všechny nemoci. A co pak dál? Nemohou přeci jít všichni naráz do invalidního důchodu.

posunul po fyzické stránce, kam po psychické. To nás potom společně navede až k jádru problému. Někdo přijde a je mu ze začátku úplně všechno. Takže vůbec netuším, kde začít. Ale u třetí, čtvrté návštěvy už ten problém většinou dostane konkrétnější obrysy. To znamená, že se člověk začne cítit líp fyzicky. Někdy se samozřejmě může stát, že se psychicky propadne, jeho stav se na čas zhorší. To jsou ale dočasné detoxikační projevy. ▶



Jana zná adrenalin ze seskoků padákem, na silném stroji nám aspoň zapožívala :)

Já si prostě s klientem povídám o všem, začínají mne hlavně vztahy. Nejen partnerské, ale i ty mezi rodiči a dětmi. Je hodně cítit, že dnes lidem chybí příležitost někomu se svěřit. Pro mne je důležité dát jim tuto možnost. Často se mi stává, že když si pořizuji zápisky ze schůzky, na klienta se pak podívám a zepřítám se: „A jak se tedy cítíte – duševně, psychicky, jak jde ten Váš život?“, někdo se okamžitě rozpláče. Z lidí takhle spadne napětí, dojde k uvolnění emocí. V tu chvíli mezi námi vzniká obrovská důvěra.

Co považujete za svůj doposud největší úspěch?

Za obrovský úspěch považuji vybudování Centra kontrolované a řízené detoxikace v Ostravě. V době, kdy jsem s praxí začínala, byla v Ostravě jen jedna terapeutka. Myšlenku na zřízení detoxikačního centra jsem zhmotnila vlastně z ničeho. Velkou hnací silou pro mne byl i MUDr. Jonáš – chtěla jsem založit vzdělávací institut, který by vychovával další kvalitní terapeutky. Dopředu jsem ale vůbec netušila, s jakou poptávkou se se-

tkám. Na prvním kurzu jsem však měla už 20 lidí a to mne strašně povzbudilo a ukázalo, že o metodu je zájem. S veškerou skromností si myslím, že jsem udělala kus práce. Je to vidět například na každoroční výstavě Zdraví a duše na Černé louce, kam zavítá až 14 tisíc lidí. Na našem stánku potkávám stále více terapeutů a klientů Joalis z Ostravy a okolí.

Máte nějaký případ, klienta, který Vám zůstal v paměti?

Bude jich určitě víc, ale takhle narychlo... Napadá mne jedna mladá holčička, teď bude mít 18 let. Když s ní rodiče poprvé přišli, bylo jí 15. Poté, co jí lékař předepsal antikoncepci, upadla do endogenní deprese (deprese bez zjevné příčiny, která je důsledkem chemické nevyváženosti mozku – pozn. redakce) a musela začít brát antidepresiva. Byla plná úzkostí a strachů. Její psychika byla sice složitá už předtím, ale antikoncepce byla zřejmě poslední kapkou, která to celé spustila. Měla silné akné, neustále rozhozenou a nepřírozenou menstruaci. A k tomu depresi... U ní jsem nasadila právě ty emoční prepará-



ty, které odvedly neuvěřitelnou práci. Všechno to byla vlastně psychosomatika. Nedávno u mne byla – je to taková šikovná a veselá slečna, úplně jiný člověk. V současné době se už pomalu odpoutává od rodičů, dokonce si našla přítele. Její případ považuji za velký úspěch. Protože tihle lidé, pokud se jim včas nepomůže, jsou pak nešťastní, nemocní a pro život vlastně nepoužitelní.

Lékaři na svých pacientech vidí, že berou hrsti léků a nic jim nepomáhá. Začíná jim být jasné, že chyba je na hlubší úrovni.

Naplnuje Vás pořád tato práce? Určitě to často není úplně jednoduché, pracujete na třech místech, do toho přednášíte...

Ano, pořád mě to baví. I když jsem někdy opravdu vyčerpaná... Lidí hledajících pomoc je hodně. Já jsem typ člověka, kterého když něco baví, přestane vnímat čas. Propadnu se do nějakého zvláštního prostoru, do zaujetí daným problémem. To mě cele pohltí a pak mě to vyplivne a já někdy nemůžu zvednout ruce ani nohy...

Jak tedy relaxujete, čím se dobíjíte?

Hodně sportem. Miluji in-line bruslení, klidně ujeďu 30 kilometrů tam a 30 zpátky. V okolí mého bydliště máme výborné cyklostezky, takže někdy i půl dne bruslím. Začnu volným tempem, pak zrychlím, dám si kafe a pak zas dokola. V zimě strašně ráda lyžuji. A taky mám dva psy – jorkšíry. Sice na ně občas nadávám, ale když přijedu domů, tak mě svou přítomností dokážou odstavit od všech problémů. A dobíjí mne samozřejmě také rodina. Můj druhý manžel je muzikant, takže mě velmi uklidňuje poslouchat, jak cvičí na kytaru. Do jeho klidu a vyrovnané povahy jsem pořád zamilovaná... Má i skvělý vztah s mou devatenáctiletou dcerkou z prvního manželství.



Na letošní Letní škole v Lednici přednášela Jana o nemocech v návaznosti na energetickou disharmonii mezi mužem a ženou

Už jste zmínila, že ve Vašem prvním manželství jste zažila nečekanou turbulenci.

Manžel, aniž by to kdokoliv z okolí tušil, trpěl bipolární afektivní poruchou, dříve se této nemoci říkalo maniodepresivní psychóza. Jednou v neděli odešel normálně do firmy, zabouchl dveře a na týden se po něm slehla zem. Našla jsem ho až po urputném hledání v psychiatrické léčebně. Nepoznával mne. Bylo to strašné... Já jsem do té doby pomalu ani neměla tušení, že nějaká psychiatrie vůbec existuje. Bylo mi 27 a měla jsem doma rok a půl starou dcerku. Byla jsem manželkou a maminkou na plný úvazek.



Jana Schwarzová

Místo a datum narození:
31. 1. 1969, Ostrava.

Kde žije:
V Prostřední Bečvě
v Beskydech.

Má ráda:
Přírodu, pozitivní, upřímné
a přirozené lidi, kteří si na nic
nehrají.

Nemá ráda:
Povrchnost, despotismus,
sobeckost, lidi, kteří hned
všechno vědí a nedávají
prostor k diskusi.

Zájmy/záliby:
Cestování, psi, vaření.

Jak relaxuje?
Sportem – hlavně in-line
bruslením a sjezdovým
lyžováním.

**Má devatenáctiletou dceru
Vandu.**

Kontakty:
joalisostrava@volny.cz
775 312 766



Na dovolené ve Španělsku

Manžel měl velkou stavební firmu, a když najednou nebyl schopen ji vést, sesypali se věřitelé na mne. O chodu firmy jsem nevěděla vůbec nic a po žádném podnikání netoužila. Ale musela jsem najednou „přecvaknout“. Z dnešního pohledu se až divím, že jsem to všechno ustála. Jsem si téměř jistá, že kdybych tenkrát nezačala holotropně dýchat, byla bych na tom mnohem hůř. A samozřejmě

druhé, který bohužel u některých terapeutů registruji.

Kdo je pro Vás v životě vzorem?

Jednoznačně můj otec. Vychovával mne v duchu „Jak si usteleš, tak si i lehneš...“ Taťkovi je dnes už 80 let, ale hlava mu slouží

Bývalý manžel odešel jednou ráno do firmy a pak se po něm slehla zem. Našla jsem ho až po týdnů a nepoznával mne.

mi k návratu do „normálu“ pomohly i preparáty Joalis.

Kde všude jako terapeutka působíte?

Začínala jsem ve Frýdku-Místku, kde působím stále, a pak v Ostravě. No a protože bydlím kousek od Rožnova pod Radhoštěm, jsem i jednou za 14 dnů tady.

S jakými preparáty máte nejlepší zkušenosti? Máte nějaké favority?

Jak už jsem řekla, výborné zkušenosti mám s emočními a psychickými preparáty – **Streson, Emoce, Nodegen, PEESDren, EviDren...** Zkombinuji je vždy i s okruhem, který je poškozený. Takže vždy dávám sady do nějakých logických souvislostí. Jsem takřka „čitelná“ – když něco dělám, tak vím, co dělám. Má ráda ten řád, podle kterého sestavuji kúru – ne nějaký chaos jedno přes

krásně. Nikdy nebyl nějak závažněji nemocný, nikdy nebyl v nemocnici. U něj vidím, že když je člověk v klidu a nesmyslně se nerozvibrovává, tak mu zdraví opravdu slouží. Chodím s ním jednou týdně do hospůdky. Hrozně rád si povídá o politice, o aktuální situaci a podobně. A z profesního hlediska je to určitě MUDr. Josef Jonáš. Setkání s ním mne opravdu nesmírně ovlivnilo.

Co byste vzkázala všem začínajícím terapeutům?

Nebát se. Věřit si. Klient váš strach pozná. Ne-ní horší situace, než když člověk přijde pro pomoc a vycítí, že máte větší strach než on. Pokud se rozhodnete pro tuto dráhu, musíte nějak začít a tu odvahu si musíte srovnat v hlavě. Navíc preparáty Joalis jsou tak dokonalé, že se vlastně chyba téměř nedá udělat. 💧

Jitka Menclová



Vybráno z Bambi klubu

MUDr. Josef Jonáš o škodlivosti soli:

„Češi jsou v konzumaci soli v popředí světového žebříčku. Naši touhu po slaném nejvíce odnášejí děti, které kvůli nadbytku soli mohou trpět stejnými chorobami jako dospělí.“

Nejedna starostlivá matka například škrábe dítěti krystalky soli z preclíku nebo tyčinky. Přitom má tento dobře míněný příspěvek ke zdraví dcery nebo syna jen symbolický význam. Nebezpečí cihá v příliš vysoké koncentraci soli v hotových jídlech, potravinách balených při výrobě, a to dokonce i těch určených pro děti.

Je to neuvěřitelné, ale bohužel v mnohých rodinách pravdivé, že šestileté, čtyřleté, a často ještě mladší děti dostávají stejně slaná jídla jako jejich rodiče. Málokdo dnes bere ohled na to, že mají mnohem menší objem krve, nehledě na to, že **doporučená spotřeba soli je u dětí podstatně menší než**



u dospělých. Například jídlo z fast foodu proto způsobí mnohem větší zvýšení koncentrace sodíku a chlóru v krvi než u dospělých. Je pak docela pochopitelné, že dvanáctileté nebo čtrnáctileté děti mají často vysoký krevní tlak, jak uvádějí šetření školských úřadů v Německu. Tam existuje hodně mladších dospívajících s krevním tlakem, který dosahuje kritických hodnot a předpovídá dispoziční pro hypertenzi v dospělosti. Pokud se k tomu přidá školní stres, problémy doma a celkově špatná výživa, nemá krevní tlak šanci klesnout.

redakčně zpracováno

Z praxe:

Když těhotná žena konzumuje hodně slaných jídel, zvyšuje se podíl sodíku v zásobení rostoucího embrya. Také mateřské mléko potom obsahuje příliš mnoho sodíku. Totéž co s cukrem se v kojenecké výživě děje i se solí. Jestli máte doma malé dítě a dáváte mu polévky nebo hotová jídla ve sklenici, podívejte se nejen na údaje o cukru, ale také o soli. Budete překvapeni.



V první polovině letošního roku vydalo nakladatelství Eminent knihu s názvem **Pozor, sůl!**, na níž se spoluautorsky podílel také **MUDr. Josef Jonáš**. Tato kniha je určena lidem, kteří si uvědomují, že konzumují soli příliš mnoho a chtějí s tím něco udělat – na měsíc, na rok, nejlépe na celý život. V každém případě je určena pro osolení organismu, které potřebuje každý, kdo se stravuje podle společensky zaběhnutých principů.



MUDr. Josef Jonáš v knize mimo jiné uvádí: „*Zapomeňte na sůl, naučte se více dochucovat kořením a čerstvými bylinkami... Získáte zdraví, vaše tělo se zbaví přebytečné vody, zmizí otoky dolních končetin, ale i obličje, vaše břicho splaskne... Nadměrná konzumace soli stojí za většinou nemocí. Děti i dospělých.*“

Knihu **Pozor, sůl!** koupíte ve vybraných knihkupectvích nebo prostřednictvím e-shopu www.joalis.cz a www.eminent.cz.





Tlusté střevo je orgánem, který je v čínském pentagramu podřízený plicím. Okruh orgánů plic pak obecně souvisí s naší vůlí, tedy i s tím, že se nám něco chce nebo nechce udělat. Nedostatek naší vůle pak vede k propadům nálad, k pocitům méněcennosti a může vyvrcholit až depresí.

Tlusté střevo je naším správcem

Tlusté střevo tvoří poslední úsek našeho zažívacího traktu a měří přibližně jeden a půl metru. Na rozdíl od tenkého střeva, na které navazuje, se v něm živiny už vstřebávají daleko méně. Sliznice tenkého střeva totiž obsahuje klky, záhyby, které mají za úkol maximálně zvětšit vstřebávací povrch střeva. Sliznici tlustého střeva tvoří naproti tomu velké množství žlázek produkujících hlen (hlen je proteinová látka naprogramovaná v genomu člověka). Ten chrání stěnu tlustého střeva před poškozením látkami, jež vznikají při biologických pochodech probíhajících při konečném zpracování potravy a vzniku stolice.

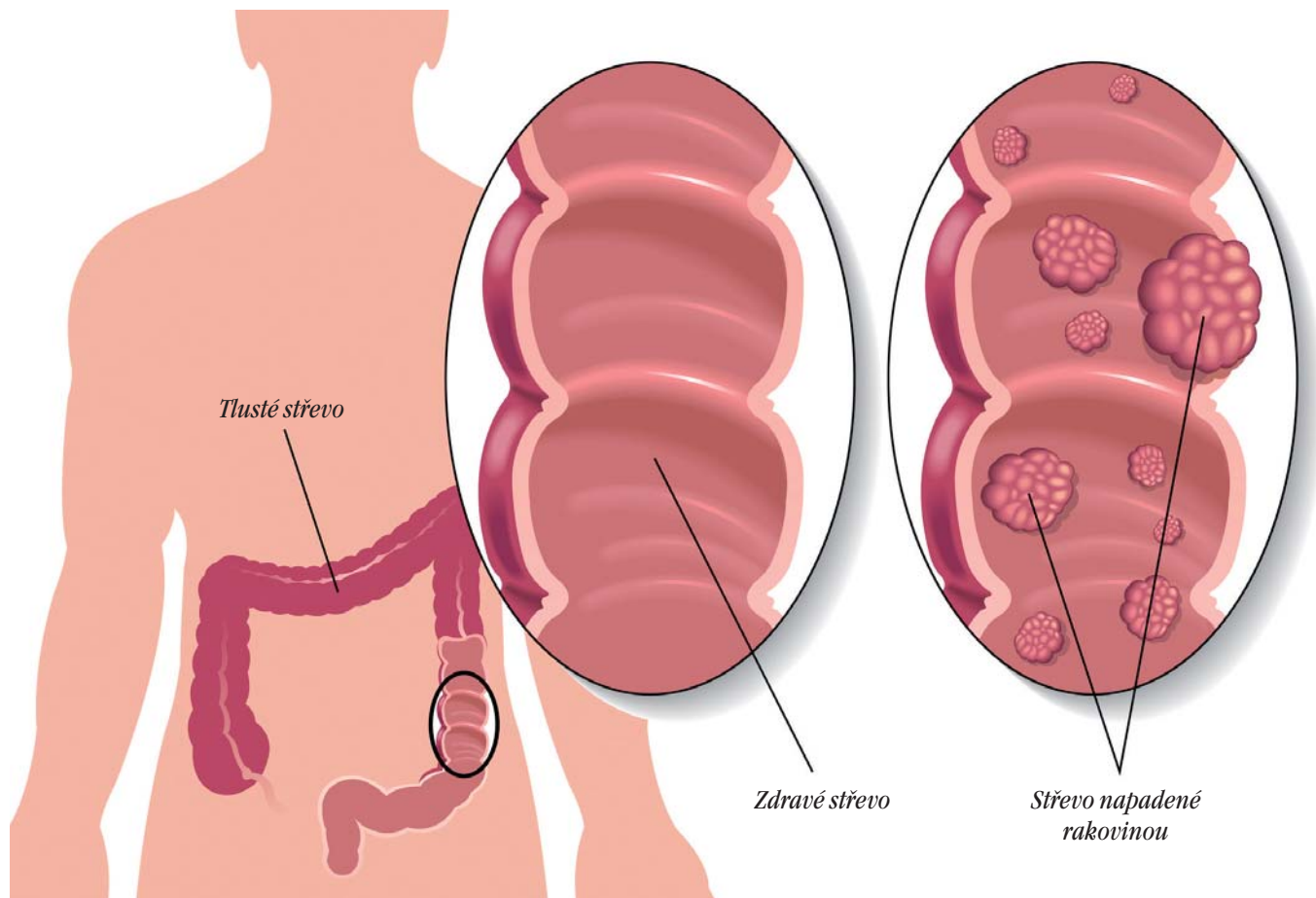
Tlusté střevo je k břišní dutině připevněno „pouty“ z vazivové tkáně. Mezi tlustým a tenkým střevem se nachází **slepé střevo** (*caecum*), z něhož vystupuje **červovitý přívěsek** (*appendix vermiformis*). Appendix o délce deseti až patnácti centimetrů se nachází v pravé dolní části břišní dutiny a obsa-

huje velké množství lymfatické tkáně. Proto tento orgán řadíme spíše k okruhu orgánů sleziny. Po slepém střevu následuje v pravé části břicha vzestupný **tračník** (*colon ascendens*). **Příčný tračník** (*colon transversum*) je nejvýše uloženou částí tlustého střeva a spojuje vzestupný tračník s **tračníkem sestupným** (*colon descendens*), který se nachází v levé části břišní dutiny. Následuje **esovitá klička** (*colon sigmoideum*), která je uložena v pánvi a po ní **konečník** (*rectum*). Ten je posledním úsekem tlustého střeva, který je dlouhý okolo deseti centimetrů. Konečník ústí na povrch těla **řitním otvorem** (*anus*).

Náš správce nad stokami

Podle čínské medicíny je tlusté střevo „*správce nad stokami*“. To znamená, že z něho odchází zbytek toho, „co bylo proměněno“ (jinými slovy vstřebáno) v tenkém střevě. Konečník se pak nazývá „*bránou odpadků*“.

V tlustém střevě se shromažďují zbytky nestrávené potravy. Z obsahu nestrávených zbytků se zpět do organismu vstřebává hlavně voda (a to zejména ve vzestupném tračníku), cukry a některé minerály. Obsah tlustého střeva se tím zahušťuje. Skrze jeho stěnu se vstřebává také vitamin K produkovaný bakteriemi, které zde žijí. Stolica je normálně tvořena ze tří čtvrtin vodou. Zbytek obsahuje kromě anorganických látek také průměrně okolo třiceti procent mrtvých bakterií, dvě až tři procenta bílkovin a deset až dvacet procent tuků pocházejících z činnosti bakterií a z oloupaných epitelů (povrchových částí vnitřní tkáně). Dále obsahuje nerozložené vlákninové části potravy a zbytky trávicích šťáv (například žlučová barviva, která jsou mimo jiné odpovědná za barvu stolice). V tlustém střevě žije obrovské množství **anaerobních bakterií** (žijí bez přístupu vzduchu). Poměr jednotlivých druhů těchto bakterií je u každého z nás rozdílný. Jejich



Rakovina tlustého střeva je vůbec nejčastějším druhem nádorů u nás. Zároveň je ale nejvíce ovlivnitelným druhem karcinomu z hlediska množství a složení přijímané potravy.

cinomu z hlediska množství a složení přijímané potravy.

Pohyby tlustého střeva můžeme rozdělit na mísící a celkové (peristaltické), které pohybuji tráveninou směrem ke konečníku. Regulace pohybů je převážně reflexní – tlak tráveniny na stěny tlustého střeva vyvolává jeho pohyby. Střevní peristaltika je ale také řízena vegetativním nervovým systémem (*parasympatikem*), nezávislým na vůli člověka. Trávenina nakonec doputuje do rekta, kde začne postupně tlačít na jeho stěny a člověk pociťuje nucení na stolič (tzv. defekační reflex). Samovolnému vyprazdňování konečníku brání dva svěrače – vnitřní a vnější. Vnitřní svěrač je vůlí neovlivnitelný, zatímco svěrač vnější vůlí ovládat lze. Při vyprazdňování oba tyto svěrače ochabují a zapojují se také břišní svaly a bránice. Na tlaku se podílejí též hrudní svaly při výdechu z plic a zavřené hlasivkové štěrbině. Zde také vidíme souvislost pohybu střev se správným dýcháním a pohybem plic, které jsou, jak již víme, podle čínské medicíny pro tlusté střevo nadřazeným orgánem.

Denně vyloučíme přibližně 100–300 gramů stolice v závislosti na charakteru stravy. Přírodní národy (například africké), které mají větší podíl nestravitelných složek v potravě, mají jednak rychlejší pohyb tráveniny ve střevech, jednak větší hmotnost stolice (až 500 gramů).

druhá skladba i jejich aktivita pak určují složení plynů vznikajících během trávicích procesů v tlustém střevě, a tedy i zápach stolice, který je také zcela individuální. Z bakterií žijících v tlustém střevě je asi nejznámější *Escherichia coli*. Ta patří mezi gram-negativní fakultativně anaerobní tyčky a přitom tvoří pouze asi jedno procento všech bakterií žijících v tlustém střevě. Celkové množství všech bakterií je obrovské, může tvořit až padesát procent suché hmotnosti stolice!

Důležitá vláknina

Průchod tráveniny z tenkého střeva do tlustého až po vyprázdnění trvá obvykle dva až tři dny. Tato rychlost je značně ovlivněna složením potravy, zejména obsahem vláknitých složek. Čím více vlákniny (nestravitelné složky) potrava obsahuje, tím rychlejší jsou pohyby střev. Pro lepší peristaltiku můžeme te-

dy doporučit konzumaci potravin s velkým podílem vlákniny. Strava evropského člověka, Čechy nevyjímaje, je v tomto ohledu zcela nevyvážená a nestravitelných složek obsahuje jen malý podíl. Přitom právě optimální pohyb v tlustém střevě je důležitý pro ochranu jeho sliznic a značně souvisí i s výskytem rakoviny tlustého střeva, tedy s dobou kontaktu karcinogenů se sliznicí střeva.

Nebezpečí karcinomu tlustého střeva

Sliznice tlustého střeva patří mezi nejrychlejší se obnovující tkáň lidského organismu, její regenerace trvá pět až sedm dní. Je zde tedy velké riziko vzniku nekontrolovaného dělení buněk (karcinogeneze) působením karcinogenů z potravy. Rakovina tlustého střeva je vůbec nejčastějším druhem nádorů u nás (v souhrnu za obě pohlaví). Zároveň je ale také nejvíce ovlivnitelným druhem kar-

Detoxikace tlustého střeva

Detoxikace tlustého střeva patří k základním úkolům všech detoxikačních terapií, tedy i té naší. Než vyjmenujeme preparáty, které jsou k detoxikaci anatomických struktur střeva vhodné, zmiňme se nejprve o tzv. metodách mechanických:

- **Změna jídelníčku a zvýšení množství přijímané vlákniny.** Zrychlíme tak pohyb střev a zajistíme tedy i pravidelnější „čištění“ střevní sliznice.
- **Vhodný půst.** Tím dáme možnost anatomickým strukturám střeva zabývat se více vlastní regenerací než zpracováním přijaté potravy.
- **Takzvaná „jaterní kúra“.** Ta je vlastně očištěním jaterních žlučových a zároveň i očištěním střev, protože projímadlo používané v této terapii spustí pohyb střev a tím často odejdou ze střeva útvary, které zde mohly zůstat i řadu let (tzv. střevní kameny). Jaterní kúra je blíže popsána v knize MUDr. Jonáše „Praktická detoxikace“.
- **Hydrocolon terapie.** Tato terapie spočívá v opakovaném výplachu střev vlažnou vodou pomocí speciálního přístroje. Doporučuje se provést několik výplachů za sebou, ideálně každý den jeden po dobu pěti dní za současného držení diety s vynecháním potravin, které tlusté střevo zatěžují.



Kolonoskopické vyšetření pomocí optické sondy a jednotlivá stádia možných nádorů ve střevě

Detoxikace tlustého střeva patří k základním úkolům všech detoxikačních terapií.

Na detoxikaci tlustého střeva použijeme zejména tyto preparáty:

- Joalis ColiHelp
- Joalis ColiDren
- Joalis Enternal
- Joalis Vegeton
- Joalis Antichemik
- a samozřejmě také preparáty detoxikující centrální nervovou soustavu

Preparáty, které jsou určeny k detoxikaci střeva, nedetoxikují většinou od zbytků potravy (výše jsme zmínili například střevní kameny), nýbrž detoxikují jednotlivé anatomické struktury samotného orgánu střeva, jako jsou jeho svalové vrstvy, vazivové části nebo nervový systém.

Mnoho úspěchů při detoxikaci tlustého střeva přeje

Ing. Vladimír Jelínek



- V tlustém střevě se nachází více bakterií než ve zbytku těla dohromady.
- Mikroflóra tlustého střeva zajišťuje až osmdesát procent trávicích procesů (zejména trávení živočišných bílkovin a tuků).
- Červovitý výběžek tlustého střeva údajně pomáhal našim předkům trávit rostlinnou potravu.
- Všechny látky vstřebané z tlustého střeva procházejí játry; proto vše, co souvisí se střevem, souvisí zároveň i s játry.
- Tlusté střevo reflexně ovlivňuje i další orgány v lidském těle, mj. prostřednictvím vegetativních nervových vláken.

Letní škola 2016

Na konci července se v nádherné jihomoravské Lednici opět konala Letní škola Joalis. Na ní se setkávají zkušení a dlouholetí poradci detoxikační medicíny s novými terapeuty nebo s těmi, kteří doslova propadli kouzlu metody MUDr. Jonáše.

Počasí nám opravdu přálo, téměř celou dobu bylo slunečno, příjemně teplo a MY hotel Lednice se na pět dnů stal naším pohodlným domovem. Výborná strava, perfektní zázemí pro přednášky, venkovní posezení, bazén a výborná společnost – co víc si přát?

Letos se nás sešlo přesně 100. Během nabitého pětidenního programu jsme si vyslechli několik velmi zajímavých přednášek souvisejících s detoxikační medicínou. Přednášeli dlouholetí terapeuty – Ing. Vladimír Jelínek, Ing. Radka Krejčová, Pavel Jakeš, Jana Schwarzová, Vítězslav Křestan, Vladka Málková a několik hostů.



Celý čtvrteční den byl věnován tématu autismu a detoxikaci dětí. Pozvaní hosté (psycholožka, poradci přístupu HANDLE® a terapeutka Joalis)



podrobně rozebrali symptomy a příznaky autismu a také možnosti, jak přistupovat k této stále častější diagnóze. Mgr. Pavlína Pešatová zúčastněným popsala každodenní strasti rodiče, jehož dítě trpí poruchou autistického spektra. Skvělou zprávou ale je, že detoxikace podle MUDr. Jonáše výborně zabírá nejen u její šestileté dcery Rozálky, ale i u dalších autistických dětí (preparáty zmírňují negativní projevy a pomáhají zlepšit zdravotní stav dětí i rozvoj jejich emocionálních, sociálních i kognitivních schopností).



Volný čas trávili někteří účastníci Letní školy odpočinkem, jiní aktivně. Mnozí procestovali kraj lednicko-valtického areálu na kole. K nezapomenutelným zážitkům patřila vycházka do zahrad a parku lednického zámku s odborným průvodcem. Výklad pana Krejčířika byl plný zajímavých informací o historii a plánech zahrady včetně mapy pozůstatků zahrady nesoucích prvky zednářských symbolů.



Letní školy se letos bohužel nemohla zúčastnit Mgr. Marie Vilánková, jednatelka firmy ECC s.r.o. a spolumajitelka firmy Joalis, která se nyní věnuje jiným, ryze ženským povinnostem. Mateřským ☺ V polovině července se jí totiž narodila dcera Viktorie. Všem účastníkům poslala aspoň virtuální pozdrav a fotku malé Viktorky.



Nejmladší účastníci Letní školy 2016 byla sedmiměsíční Valentínka. Její maminkou je sympatická Slovenka

Hanka, která žije v Portugalsku a detoxikační medicína ji velmi zajímá. Tatínek, neméně sympatický Portugalec Tiago, se výborně osvědčil jako předvíčující při ranním tchaj-ťi, kdy střídal terapeuta Vítězslava Křesťana.

Samotnému závěru pobytu předcházela slavnostní večere s následným hudebním programem, který zajistila kapela Jiřího Helána, barda české dechovky. Tančili opravdu všichni a někteří dříve narození s neuvěřitelným elánem!



A je tu poslední den – obchodní ředitelka firmy Ing. Marika Kocurová poděkovala všem přednášejícím a předala jim krásné květiny a malé dárky. Akce se velmi vydařila, za rok zase na viděnou!

Jitka Menclová



V našem seriálu jsme nejprve podrobně probrali embryonální vývoj. V dalších dvou dílech jsme se zaměřili na epitelovou tkáň a její vývoj ze tří zárodečných listů. Dnes budeme pokračovat dalším typem tkáně, a to pojivem. Pojivo na rozdíl od epitelové tkáně vzniká pouze z mezodermu, středního zárodečného listu.

Pojivové tkáně

Mezoderm je nejprve tvořen tenkou vrstvou řídce uspořádané tkáně s malým množstvím buněk mezi vnějším (ektodermem) a vnitřním (entodermem) zárodečným listem. Postupně se buňky mezodermu začínají množit a vytvoří objemově největší část těla. Do pojivových tkání patří na první pohled velmi rozdílné struktury, od řídkého vaziva až po tvrdé kosti. Společným rysem všech pojivových tkání je, že mají hodně mezibuněčné hmoty. Jsou tvořeny dvěma typy buněk. Prvním typem jsou **fixní** buňky, které jsou relativně daleko od sebe a jsou propojeny mezibuněčnou hmotou. Vznikají tak velké mezibuněčné (intersticiální) prostory. Fixní buňky se tvoří přímo v tkáni, produkují a obnovují mezibuněčnou hmotu. Podle typu tkáně se dělí například na fibrocyty, chondrocyty nebo osteocyty. Druhým typem buněk jsou **bloudivé**, mobilní, volné buňky, které se pohybují v pojivové tkáni a v celém organismu. Patří k nim různé druhy imunitních buněk: bílé krvinky nebo-li leukocyty (*fagocyty*, *lymfocyty*), makrofágy či plasmatické buňky. Jejich množství a typy jsou závislé na typu tkáně a jejím aktuálním stavu.

Extracelulární matrix

Mezibuněčná hmotu neboli **extracelulární matrix** je produkována pojivovými buňkami. Tvoří ji různé druhy bílkovin (proteiny), například kolagen, elastin, mukopolysacharidy (glykosaminoglykany), např. kyselina

hyaluronová, chondroitinsulfát a glykoproteiny. Extracelulární matrix má různé složení a strukturu podle povahy tkáně. Jiné složení mají kosti, jiné chrupavka nebo vazivo. Kvalita matrixu zásadním způsobem ovlivňuje funkci orgánů a tělesných soustav. Pokud jsou pojivové buňky ovlivněny různými toxiny, produkovaná extracelulární hmota je nekvalitní a nefunkční, kolagen není pevný, elastická vlákna nejsou dostatečně roztažitelná a praskají, chrupavky nepružní a podobně. U pohybového systému se nekvalitní matrix může projevat zlomeninami, prasklými a nepružnými chrupavkami, výrony kloubů, přetrhnutím vazů, ale i různými nartřeními svalů. Problém se však týká i vnitřních orgánů, jejichž vnitřní vazivová kostra by měla být též pružná. Vlivem mikrobiálních toxinů, zánětů a dalších toxinů může dojít k nadprodukcí vaziva (fibróza), díky které orgány ztuhnou a nejsou schopny plnit správnou funkci. Z hlediska detoxikace je zásadní odvedení toxinů z pojivových buněk. Ty jsou zodpovědné za kvalitu extracelulární tkáně, protože ji vytváří, odbourávají a opravují. Kvalitní matrix dokáže vyprodukovat jen opravdu zdravé buňky. Ve zdravém organismu je přesně vyvážené množství odbourané a nově vytvořené matrix. Pokud je tato rovnováha narušena, dochází k degenerativním změnám pojiva, například ke zničení kloubní chrupavky a dalších vazivových struktur. Příkladem je revmatoidní artritida.

Zaměříme se tedy podrobně na jednotlivé typy pojivových buněk a jejich detoxikaci jed-

notlivými preparáty. Pokud dojde k ozdravení těchto buněk, dokáží nekvalitní matrix slova rozebrat a nahradit ji novou, zdravou a funkční, bez zabudovaných toxinů. V každém typu tkáně probíhá oprava jiným tempem. U vnitřních orgánů (např. játra) dojde k obnově kolagenu přibližně za měsíc. Nejpomalejší je obnova kostí. V nich je kolagen obnoven přibližně za rok, minerální hmota v kostech se obnovuje ještě déle, dokonce až několik let. Běžně se udává sedm, u někoho může obnova trvat až deset let – rychlost obnovy je ryze individuální záležitost. Detoxikací kostí a jejich buněk se obnova zrychluje.

Pojivo není jen ochrana a kostra

Hlavní funkce pojiva jsou ochranná a podpůrná. Pojivovou tkáň najdeme v těle prakticky všude, ve všech orgánech a strukturách. Kostra s klouby poskytuje podporu tělu a umožňuje pohyb. Vazivo vytváří kostru vnitřním orgánům, upevňuje je do břišní dutiny a vytváří tuhé, ochranné obaly. Vazivo také obaluje a ochraňuje nervy, cévy, umožňuje jejich roztažitelnost a v žilách pomáhá návratu krve do srdce. Tuková tkáň je také velmi důležitým tepelným izolátorem a ochraňuje například ledviny před nárazy i prochlazením. Některé pojivové tkáně slouží jako pružné nárazníky, chrupavky, tukové výplně ploské nohou a rukou. Druhou velmi důležitou funkcí pojiva je zásobní funkce. Pojivo funguje jako rezervoár minerálních látek, iontů,

ale i energetických zásob v tukových buňkách. Tento pro tělo velmi důležitý zásobník obsahuje ale jedno velké riziko. Může se do slova stát skládkou nebezpečného, toxického odpadu. Pokud nepracují správně orgány pentagramu, které mají důležitou vylučovací funkci (ledviny, játra), zůstávají toxiny v organismu a ukládají se v první řadě do pojivových tkání. Není to nijak nelogické. Tělo si potřebuje zachovat rovnováhu a zdraví, musí tedy škodlivé látky „uklidit“ na místa, kde nejméně škodí. Pojivové tkáně jsou hlavně pomocné struktury a jejich poškození je tudíž pro organismus nejméně fatální. Nejvíce toxinů najdeme v tukové tkáni. Jde hlavně o ty rozpustné v tucích, ale prakticky se zde mohou vyskytovat jakékoliv. Některé studie potvrzují, že epidemie obezity a metabolického syndromu nesouvisí jen se změnou stravovacích návyků a omezením pohybových aktivit, ale také se zvýšením toxické zátěže. Pokud tělo nedokáže toxiny plynule vyloučit, zvětšuje svoje tukové zásoby, do kterých nevyložené toxiny poměrně bezpečně ukládá. V kostech, v chrupavkách zase najdeme převážně toxiny rozpustné ve vodě. Vazivové struktury jsou pak ideálním místem pro usídlení mikrobiálních ložisek. Pro organismus je také důležitá metabolická a hormonální

funkce. Ta se týká hlavně tukové tkáně, která je důležitým hormonálním orgánem, jenž zásadně ovlivňuje všechny metabolické pochody v organismu.

Vazivo – Joalis Conectid

Fixní buňkou vazivové tkáně je **fibroblast**. Někdy se rozlišuje pojem **fibroblast** a **fibrocyt**. U prvního je vysoká aktivita vyvážení matrix, druhý má naopak aktivitu nízkou.

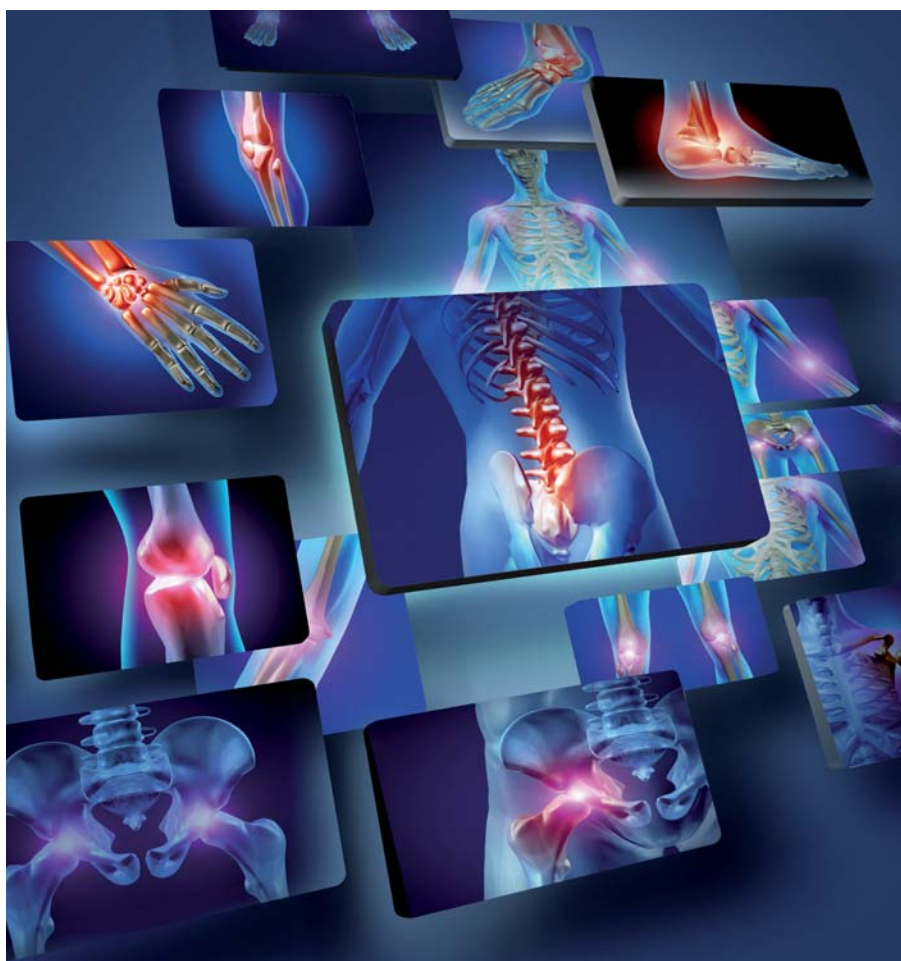
Pokud nepracují správně orgány pentagramu, které mají důležitou vylučovací funkci, zůstávají toxiny v organismu a ukládají se v první řadě do pojivových tkání.

Jsou to prakticky dva funkční stavy stejného typu buňky. Matrix vaziva je tvořena vláknitou a amorfní (bez tvarou) složkou. Vlákennou složkou tvoří kolagenní vlákna, vytvořená z různých typů kolagenu (přibližně 30 typů). Ta jsou spojena ve svazky, jsou pevná a odolná v tahu i tlaku. Jejich pevnost je srovnatelná

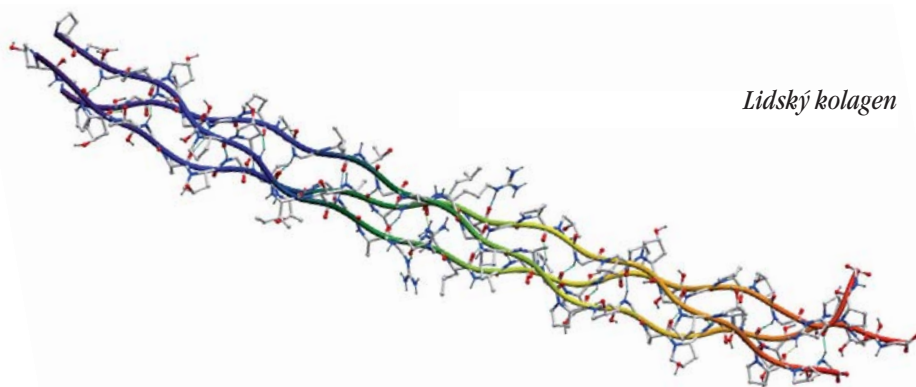
na s ocelovým lanem a tahem se prakticky neprodlouží. Aby byla tkáň pružná, jsou vlákna zvlhčená nebo jinak tvarovaná, takže umožňují natažení. Kolagen typu III vytváří retikulární vlákna, která mají síťovité uspořádání a vytváří plošnou, pevnou síť, která slouží jako podpůrný korzet. Najdeme je například v kostní dřeni, lymfatických uzlinách či slezině. Důležitou roli hrají při hojení ran. Kolagen je velmi důležitou bílkovinou, v těle je jí opravdu hodně, tvoří přibližně 30 % váhy tě-

la (bez vody). Vlákenná složka obsahuje ještě elastická vlákna, která jsou pružná a umožňují natažení až do dvojnásobku své délky. Jsou tvořena z bílkovin elastinu a fibrilinu.

Amorfní, bez tvaru složka vaziva je tvořena složenými sacharidy (glykosaminoglykany GAG), proteoglykany PG, hyaluronátem HA. Obsahuje hodně kationtů, které na sebe vážou vodu. Vzniká tak nestlačitelný viskózní gel, který má udržet napětí a je odolný vůči tlaku. Důležité je to u vnitřního vaziva, v kůži, v pupečníku, sklivci. Slouží jako výplň tíhových váčků a jako mazivo v kloubech. Vazivo může mít různé poměry těchto složek a tvořit různé typy od řídkého ve stěnách orgánů až po tuhé ve šlachách, rosolovité v pupečníku, elastické v páteři. Fibrocyty jsou k matrix připojeny různými typy receptorů mezibuněčné hmoty nebo adhezními proteiny. Tato propojení jsou důležitá nejen pro mechanické vlastnosti, ale i pro komunikaci buněk vaziva, které řídí vznik matrix. Zásadní roli mají například při růstu, hojení ran, při migraci imunitních buněk, detoxikaci nebo obnově tkání. Tyto receptory bohužel zneužívají některé mikroorganismy a jejich prostřednictvím vazivo narušují. Typickým příkladem je bakterie *borrelie*, která se na ně navazuje (fibronectin, dekorin) a narušuje funkci buněk. Spouští kaskádu fibrinolytických reakcí, které aktivně štěpí vazivovou složku organismu, a pak snáze proniká do tkáňového matrixu. Má ve zvyku napadat vazivo ve velké míře, a proto při detoxikaci od *borelií* nesmíme vazivové tkáně vynechat. Velmi často **chronická borreliová infekce** vazivo postihuje a projevuje se to širokou škálou problémů – od kožních zánětů, různých



skvrn, oslabení kůže, ztráty pružnosti kůže po bolesti pohybového aparátu, ale i třeba křečové žíly, nervosvalové poruchy, autoimunitní záněty pojiva jako lupus, sklerodermii, fibrózu orgánů, aterosklerózu či poruchy sliznic. V podstatě u jakéhokoli onemocnění orgánu, u jakékoli diagnózy bychom se měli ptát, zda problém není ve vazivu. Při detoxikaci je našťastí postup jednoduchý. Máme k dispozici preparát **Conectid**, který detoxikuje vazivové buňky v celém organismu. Zda ho organismus potřebuje, zjistíte jednoduchým dotazem v EAM setu z kapitoly *Anatomie česky*, kde pojem *Vazivo* najdete. Tento pojem se dá kombinovat s dalšími pojmy z anatomie a můžete tak zjistit, ve kterých orgánech je vazivo toxiny narušeno. Můžete



Lidský kolagen

Vazivový matrix vytváří koberec, tzv. bazální laminu, na který jsou připojeny epitelové, ale i endotelové, svalové a nervové buňky. U epitelů najdeme ještě síť retikulárních vláken,

Chrupavky a kosti – ArtiDren a OsteoDren

Chrupavky jsou důležitou součástí kostry a kloubů. Tvoří ji **chondrocyty**, které vytvářejí chrupavkovitou matrix. Ta je pevné konzistence a je tvořena kolagenními fibrilami a proteoglykany, které na sebe vážou vodu. Pomocí kolagenu jsou stlačeny a při nárazu působí jako tlumič. Je z nich vytlačena voda, která se do nich po dekompresi opět natahuje. V těle jsou různé druhy chrupavek, které se liší stavbou matrix a jsou přizpůsobené potřebné funkci: **hyalinní** (sklovitá, tvrdá, hladká, klouby, nosní přepážka, hrtan...), **elastické** (uši, hrtanová příklopka, průdušky) a **vazivové** (odolná, meziobratlové destičky, menisky, úpony šlach...). Chondrocyty detoxikujeme pomocí preparátu **Joalis Conectid** a také **Joalis ArtiDren**. Kostí jsou tvořeny **osteocyty**, které vytvářejí kolagenní fibrilovou strukturu vyplněnou minerální složkou, krystalky hydroxyapatitu tvořené kalciovými, fosfátovými a hydroxidovými ionty. Minerální složka tvoří 45 % hmotnosti kosti, organická 30 % a zbylých 25 % je voda. Kostí jsou pohotovým zásobníkem minerálů, hlavně vápníku, a je důležité, aby v nich nebyly uloženy toxické prvky jako například olovo, kadmium, radioaktivní prvky, které se v době zvýšené potřeby minerálů uvolňují a nepříznivě působí na další tělní struktury jako nervový systém, hormonální žlázy atd. Nesmíme zapomenout, že v kostní dřeni vznikají a vyvíjejí se krevní a imunitní buňky. Toxiny v kostech mohou proto negativně ovlivnit imunitu a stojí za řadou problémů s krví a lymfou. K detoxikaci kostí a jejich buněk použijeme preparát **OsteoDren**. Ke zdravému pohybovému systému ale tato detoxikace nestačí.

Chronická borreliová infekce často postihuje vazivo. Mezi její projevy se řadí kožní záněty, skvrny na kůži, oslabení nebo ztráta pružnosti kůže, dále bolesti pohybového aparátu, křečové žíly, nervosvalové poruchy či autoimunitní záněty pojiva.



Borrelie

také zjišťovat, které toxiny vazivo narušují a pro cílenější zásah spolu preparáty kombinovat. Velmi účinné je podání preparátů **Conectid plus Spirobor**, kdy bude organismus v první řadě odstraňovat *borrelie* z veškerého vaziva. Tímto krokem odstraníte mohutný zdroj nežádoucích toxinů.

Vazivo a nádory

U vaziva se ještě chvilku zastavíme. V těle je opravdu všude, je i součástí všech sliznic.

fibroretikulární blanku (*lamina fibroreticularis*); dohromady tvoří bazální membránu. Ta nemá jen funkci mechanickou, ale slouží zároveň jako filtr a reguluje výměnu látek mezi epitelem a vazivem. Je tedy důležitá i pro detoxikaci, umožňuje odvod toxinů z epitelu. Vyplyvá z toho, že detoxikace vaziva, pokud je zatížená toxiny, by měla předcházet detoxikaci epitelu (kůže, hormonální žlázy, výstelky orgánů), aby odvod toxinů nebyl blokován. Do bazální membrány se mohou kromě jiných toxinů ukládat i imunokomplexy, které jsou zdrojem mikrobiálních ložisek a toxinů. Bazální membrána je důležitá pro komunikaci mezi buňkami a řídí pohyb a přesuny buněk v tomto prostoru. Pokud vzniknou nádorově zvrhlé epitelové buňky (karcinom), odpojí se od ní a přestanou s ní komunikovat. Nejprve se množí nad bazální membránou – toto stadium se nazývá *carcinoma in situ* (lokalizovaný na místě vzniku), později proniká pod membránu a začíná invazivně růst. Zdravé vazivo se podílí na protinádorové imunitě, protože dokáže tyto nekomunikující buňky odhalit a pomocí imunitních buněk odstranit. Zvláště u karcinomů, nádorů epitelové tkáně (kůže, sliznice, basaliomy, melanomy, střeva, prsa, prostata, hormonální žlázy, děložní čípek, játra...) je detoxikace vaziva velmi důležitá.

Úzkost a pohybový aparát

Kvalita chrupavky je dána množstvím a kvalitou proteoglykanů a kolagenních vláken.

Zda naše chrupavky budou zdravé, odolné a budou se regenerovat, závisí na kvalitě chondrocytů a jejich dostatečné výživě. Chondrocyty nejsou zásobovány cévami, ale difuzí látek z kloubní tekutiny. Zásadní vliv má mechanické zatížení a námaha chrupavek. Pokud chrupavky nezatažujeme pravidelným pohybem, tělo nebude plynout silami a nebude je dostatečně obnovovat. Tloušťka chrupavky je závislá na velikosti tlaku při opakované deformaci a na rozsahu pohybu, je tedy nutné pravidelné zatěžování; je třeba cvičit všechny klouby v maximálním rozsahu. Chrupavkám, ale i kostem škodí imobilizace, statické zatížení, dlouhodobé stání, sezení apod. Obrovský vliv na kvalitu chrupavek a kostí mají emoční programy. Nevládnutá emoce strachu a úzkosti člověka zahlcuje, ovládá a způsobuje jeho znehybnění. Strach nás ochromuje, svazuje nám nohy, tuhnou nám kolena a dřevějíme. Obnova chrupavky a kostí je závislá na rozsahu pohybu a jejich degenerace je důsledkem omezení úzkostí. Pro zdravý pohybový systém je nezbytné zbavit tělo a duši strachů a úzkostí. Je nutné detoxikovat bazální ganglia, další mozkové struktury a opravit emoční programy ovlivňující strach. V tom nám mohou pomoci preparáty **Emoce, Streson, Nodegen, Anxinex** a další.

Tuková tkáň – LipoDren

Tuková tkáň patří mezi pojivové tkáně. Tvoří ji tukové buňky (**adipocyty**), které jsou podobné fibroblastům. Součástí tukové tkáně jsou kolagenní retikulární vlákna a je protkána kapilárami. Nachází se typicky v podkoží

Tuková buňka

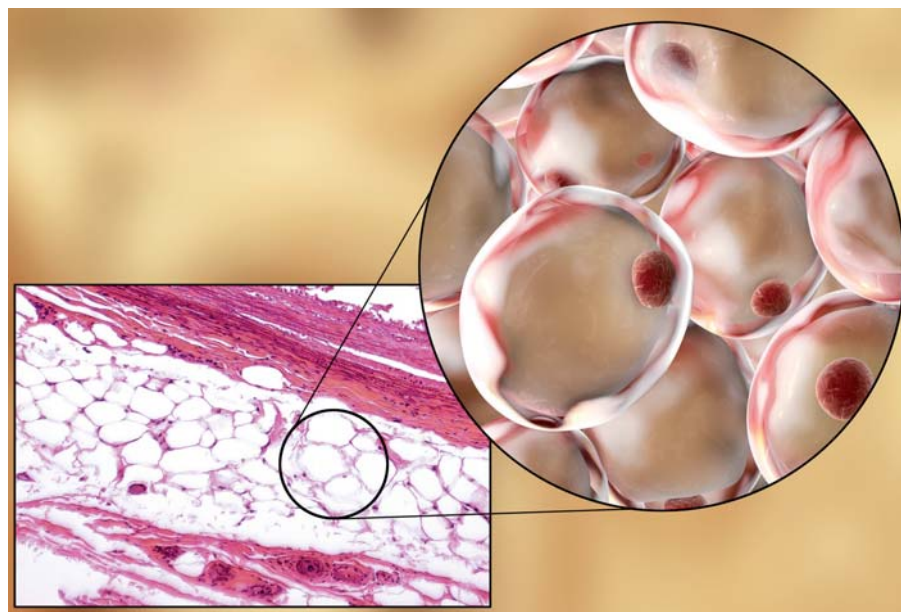


FOTO: www.shutterstock.com

(subkutánní), uvnitř organismu najdeme útrobní (viscerální), ta může velmi negativně ovlivňovat metabolismus. Adipocyty slouží jako zásobníky energie, z krve vychytávají mastné kyseliny a glukózu a syntetizují z nich zásobní tuky triacylglyceroly (někdy se používá název triglyceridy, triacylglyceridy, TAG), jsou tvořeny třemi mastnými kyselinami, které jsou propojeny glycerolem. Pokud člověk konzumuje větší množství trans mastných kyselin

hují a aktivují makrofágy a v těle vzniká záporný stav, který negativně ovlivňuje celý organismus a hlavně mozek (deprese, únava). Hnědá tuková tkáň je tzv. multivakuolární, obsahuje více drobných vakuol s mnoha mitochondriemi, které tkáň zbarvují dohněda a dokáží rychle vytvářet teplo. Najdeme ji hlavně u kojenců, ale v dospělosti i u zdravých, štíhlých jedinců. U obezních osob většinou úplně chybí.

Chrupavkám i kostem škodí imobilizace, statické zatížení, dlouhodobé stání nebo sezení. Obrovský vliv na jejich kvalitu mají emoční programy, například nezvládnuté emoce strachu a úzkosti.

(ztužené tuky, levné čokolády, cukrovinky, polotovary, uzeniny), tělo je neumí využít a ukládá je do tukových zásob. Je pak nutné je z těla odstranit, tělo detoxikovat, protože narušují metabolismus a jsou příčinou metabolického syndromu, ale roli mohou hrát i u alergií, intolerancí a podobně. TAG, ale také přímo mastné kyseliny, jsou v tukových buňkách skladovány v jedné velké nebo ve více menších tukových kapkách. Bílá tuková tkáň je tvořena univakuolárními adipocyty, kdy v buňce je jedna velká tuková vakuola (kapka), která ji téměř celou vyplňuje a vytlačuje jádro buňky na okraj. Slouží hlavně jako zásobárna energie a vyskytuje se hlavně v podkoží a oblasti břicha. U zdravých mužů tato tkáň tvoří běžně 10–20 % hmotnosti, u žen 20–30 %. Pokud jsou adipocyty velké, přeplněné tukem, přita-

Hnědá tuková tkáň je řízena vegetativním nervovým systémem, bílá naopak hlavně hormonálně. Tuková tkáň je pro zdravý organismus velmi důležitá. Pokud není schopná rychle ukládat tukové částice po příjmu potravy, dochází k ukládání tuku do metabolicky aktivních tkání (játra, slinivka, svaly) a vede to k poruše jejich funkcí. Tento problém se vyskytuje u obezních a paradoxně i u vyhublých a anorektických osob. Naštěstí stačí zhubnout jen několik kilogramů tuku, ne svalů (5–10 % hmotnosti) a zdravotní stav se výrazně se zlepší.

Důležitá poznámka hlavně pro ženy – přiměřené tukové zásoby v podkoží jsou zdravé. Tuková tkáň je velmi důležitý a prakticky možná největší metabolický a hormonální orgán, produkuje celou řadu hormonů (leptin, adiponektin, rezistin, angiotensin...), které ovlivňují citlivost všech tkání, včetně mozku, na inzulín. Epidemie metabolického syndromu, který se projevuje poruchou metabolismu tuků, zvýšeným cholesterolem, aterosklerózou, vysokým tlakem, inzulínovou rezistencí a diabetem, postavou typu jablko, chronickými záněty, je z velké části způsoben hormonální poruchou tukové tkáně a mitochondrií v adipocytech. Útrobní tuk reaguje hormonálně citlivěji, proto je jeho nadbytek mnohem nebezpečnější než u podkožního tuku. Detoxikace tukové tkáně je obrovsky důležitá a určitě bychom na ni neměli zapomínat. K dispozici je preparát **LipoDren**, který dokáže tuto tkáň detoxikovat a zbavit tak nežádoucích toxinů a tuků.

Mgr. Marie Vilánková



Od minulého čísla vás postupně seznamujeme se všemi preparáty Joalis tak, jak jdou abecedně za sebou. Některé od doby svého vzniku změnilý název nebo složení. Každopádně stojí za to si všechny postupně připomenout.



Abece detoxikačních preparátů

Lihové preparáty

BetaDren

Preparát určený původně k odstranění mikrobiálních ložisek z *beta buněk* ve slinivce břišní. Později byl účinek přenesen do preparátu **PankreaDren**.

BiliDren

Původně sloužil k odstranění mikrobiálních ložisek ze žlučníku. Později bylo jeho působení v rámci zjednodušení přeneseno do preparátu **LiverDren**.

Biosalz

Jeden ze zásadních preparátů současné detoxikace. Neodstraňuje, jak se většina lidí domnívá, pouze sůl kuchyňskou (NaCl), ale spouští vylučování biogenních solí. V organismu téměř nepřetržitě vzniká řada kyselin, například kyselina solná v žaludku, kyselina mléčná ve svalech či kyselina močová jako metabolit bílkovin. Ty musejí být neutralizovány a při tomto chemickém procesu vznikají soli. Nacházíme je již v dětském organismu. Masivně se však vyskytují ve starším věku a působí tuhnutí tkání, zanášení cév, ukládají se i v mozku, kůži... Právě **Biosalz** spouští jejich vylučování, které je možné po řadu mě-

síců po aplikaci tohoto přípravku sledovat v moči, potu, slinách, slzách a obvykle i ve stolici.

Candid

Preparát, který ovlivňuje odolnost imunitního systému proti plísním. Jeho účinnost není nijak oslnivá, protože existence těchto zvláštních mikroorganismů závisí na přísunu cukrů. Užívání je tedy možné doplnit protiplísňovou dietou. Detoxikace tímto preparátem spočívá v úpravě trávicích enzymů, což nám pomůže odstranit plísně z nežádoucích lokalit.

Na webu Asociace terapeutů a detoxikačních poradců (www.asociace-tdp.cz) v sekci I-televize najdete videoseriál, kde se podrobně věnujeme také tématu střevní dysbiózy.



Calon

Vede k odstranění mikrobiálních ložisek ze střev. Mikrobiální ložiska jsou významným toxinem, který sice není příčinou střevní dysmikrobie, ale podílí se na ní.

Conectid

Antiložiskový preparát vazivové tkáně. Vazivo je systémová tkáň, která se vyskytuje prakticky ve všech částech lidského organismu a odstranit z něj mikrobiální ložiska je velmi obtížné. Ve vazivu se totiž shromažďují ještě další a další toxiny, které pak samotná mikrobiální ložiska překrývají. Proto je tento preparát možné podávat hned na začátku detoxikace, ale jestliže následují další detoxikační kroky k odstranění solí, kovů a různých dalších cizorodých látek a jejich sloučenin, je nutno **Conectid** opakovat. To ovšem platí i u ostatních antiložiskových preparátů, protože právě ložiska jsou mikroorganismy obalené různými látkami, které cloní mikroorganismy před likvidací imunitním systémem. Rozbití těchto obalů je velkým detoxikačním počinem, ke kterému využíváme řadu preparátů, a proto bývá nutné tyto antiložiskové přípravky nasadit znovu.

CorDren

Patří mezi základní stavební kameny detoxikace. Jde totiž o preparát, který nejen odstraňuje mikrobiální ložiska v srdci, ale zasahuje i do jeho energie a tím ovlivňuje celý srdeční okruh. Slovo ovlivňuje je zvoleno úmyslně, protože to znamená, že okruh sám není zbavován všech toxinů ani ložisek, ale vytváří podmínky k jejich likvidaci dalšími preparáty. V **CorDrenu** se nachází informace, které se vážou k osrdečníku, k srdečnímu nervovému systému, k srdečnímu svalu, k výstelce i k vazivovým strukturám v srdci samotném. Zasahuje rovněž do psychiky, především do oblasti strachu, ovlivňuje řeč.



Cortex

Naprosto zásadní preparát detoxikačního arzenálu. Týká se odstranění ložisek z oblasti *medulla oblongata*, *pons Varoli* a *cerebellum*. Každá z těchto částí mozku má zcela jiné úkoly, ale všechny jsou tak důležité, že málokterý klient tento preparát nepotřebuje. Výhodou je, že jeho účinky jsou zabudovány do **Activ-Colu** spolu s mnohými dalšími, tak aby počet preparátů, které klientovi dáváme, nepřesáhl únosnou míru. *Pons Varoli* zasahuje do střevní dysmikrobie a samozřejmě do řady dalších součástí našeho organismu. Řídí hustotu žluči, počet krevních elementů a významně se podílí na kvalitě lidského spánku. V této oblasti mozku se nachází centra, která jsou součástí onemocnění cukrovkou nebo součástí srdečních arytmií. V *cerebellu* se nachází oblasti důležité pro koordinaci, rovnováhu a paměť. Jde tedy o velmi rozsáhlý preparát nesmírného významu.

Cranium

Preparát odstraňující mikrobiální ložiska z mnoha oblastí mozku. Nejdůležitější oblastí se nachází v tzv. *lobus cerebri*. Tyto mozkové laloky rozdělujeme na čelní, spánkový, temenní a týlní. Dále *lobus insulae* (ostrovní lalok) a *lobulus paracentralis*. Všechno jsou to místa, kde se rozhoduje o imunitě a dalších funkcích mozku, včetně řízení jeho elektrické aktivity. Mají zároveň velkou návaznost na mozkovou kůru a všechny další mozkové struktury. Do tohoto preparátu jsou zařazeny i lebeční švy *suturae cranii*. Preparát ovlivňuje i tvorbu cyst.

CapiliDren

Odstraňuje mikrobiální ložiska z vlasů. Vlas

má různé části a především ve vlasové cibulce se mohou nacházet mikrobiální ložiska. Kvalita vlasů a jejich pevnost záleží však na mnoha jiných faktorech. Především je nutno brát v potaz, že se do nich vylučují všechny lidské toxiny a je z nich tedy možné udělat toxickou diagnózu. A to nejen u člověka, ale (jak jsem uváděl v předchozích číslech bulletinu) například i u psů, když – psí srst můžeme použít velmi dobře pro diagnózu toxického zatížení. Toxiny pak mohou vést k tomu, že imunitní systém vlasy likviduje. Vlasy jsou však ovlivňovány i hormony, a tak je tato problematika daleko širší než jen mikrobiální ložiska, ale **CapiliDren** tvoří důležitou součást tohoto toxického zatížení.

CutiDren

Pomáhá zbavit se mikrobiálních ložisek z kůže. Je to velmi často využívaný preparát, protože ovlivňuje nejen vlastní kůži, ale i mazové žlázy, které jsou součástí výskytu akné. Pro odstranění mikrobiálních ložisek z kůže musíme ale použít i jiné preparáty, **CutiDren** sám by na to nestačil. Bezpodmínečně nutná je střevní symbióza a důležité je rovněž odstranění organických i anorganických toxinů i antigenů. Přes kůži totiž dochází k vylučování toxinů, což si v průběhu detoxikace můžete nejlépe ověřit na vylučování potu. Tento preparát rovněž zasahuje do činnosti potních žláz. Na druhé straně ani při využití **Activ-Colu** či při odstranění jiných toxických zátěží, které by mohly mít vztah ke kůži, nedosáhneme bez preparátu **CutiDren** výrazných výsledků. Je tedy nezbytnou součástí všech kúr týkajících se kůže.

MUDr. Josef Jonáš





jako lístky po Dunaji

„Daj Bog,“ ozval se mužský hlas odněkud z hlubin šedé posleповané rákosové rybářské chýše. „Jest tu Kališ?“ zeptal se náš vousatý průvodce Franta. „Nět, Kališ zděs nět,“ odpověděl nabručený hlas. „To Ty, Vaska?“ vznesl Franta dotaz. „To ja,“ úsečně zazněl hlas. „A kdě Kališ?“ „Ja něznaju,“ odpověděl Vaska a vyšel ze své chýše směrem k nám. „Ja uže neviděl Kališe něskolko dnej,“ řekl a my až později zjistili, že to byla jeho nejdelší věta za dobu naší návštěvy...

Cesta do delty Dunaje

K téměř nečekanému kousku pevné půdy uprostřed močálů, bažin, vodních kanálů, rákosí, mezi milióny žab a zajetí jejich nekončícího večerního a nočního skřehotání jsme přirazili čtyři nafukovací lodě, takzvané baraky. Tedy přesněji jsme připluli ke břehu rybářské osady v deltě Dunaje, jen několik desítek kilometrů od jeho ústí do Černého

moře. V této osadě žijí bratři Vaska a Kališ, se kterými se můj kamarád Franta Havlíček seznámil již před lety při svých četných výpravách do místního zapomenutého kraje. Tuto končinu světa si postupně zřejmě zamiloval, vždyt od roku 1992 tady byl asi patnáctkrát! Jeho poslední návštěva se uskutečnila před šesti lety a tak se Franta rozhodl, že nám – partě osmi šumavských cestovatelů – ukáže

jemu důvěrně známá místa v rezervaci. Do nich se ovšem nedá dostat jinak než na lodi po úmorných hodinách pádlování. Protože jsme ale všichni nadšení objevitelé, s radostí jsme souhlasili.

Po vylodění na břeh jsme zjistili, že Vaska zjevně není zvyklý na žádnou společnost. Rybářský způsob života a snad i ryby samotné ho naučily mlčet v samotě v nekonečně dlouhých dnech v obklopení čarokrásné přírody, v jejichž vyhrátých útrokách se skrývá netušené množství rostlin, vodních živočichů, vážek, ptáků, komárů, motýlů a všelijaké jiné havěti, kterou snad ani nedokážu pojmenovat. Připadalo nám, jako bychom pro Vasku byli jen další živočichové, kteří se náhodou ocitli v blízkosti jeho chýše a porušili klid. Vůbec si nás nevšímal a my měli pocit, že jsme snad ani nepřirazili člun k jeho „zahradce“. Jakoby nic vyšel ze své ložnice zabeđené moskytiérou ze staré síťoviny a v ruce držel sprej na komáry. Obešel svůj skromný příbytek, poodhrnul rákosovou stěnu a repelent nastříkal kamsi do šterbiny. Franta, který jako jediný uměl probourat

jeho komunikační zábrany, mu šel pomáhat. Později jsme se dozvěděli, že ve stěně chýše se nedávno uhnízdili sršni. A jako naschvál přímo v místě, kde má Vaska zevnitř postel. I když jsme všichni vážně pochybovali o tom, zda je sprej na komáry dostatečným prostředkem na vyhubení sršňů, neodvažovali jsme se situaci komentovat, skoro ani v duchu. Vyskytli jsme se totiž ve světě, kde platí úplně jiné životní hodnoty, zákony i logika.

Asi po půlhodině Franta nakonec zavelel k nalodění a k odjezdu směrem k jezeru. Měli jsme pocit, že jsme celou dobu Vasku jen otravovali. Franta nás ovšem přesvědčoval o opaku – Vaska prý byl naší přítomností náramně poctěný. To, že působil, jak působil (tedy dle našeho úsudku apaticky nebo podrážděně), je pouze záležitostí jeho naturelu a povahy. A tak jsme z toho vyvodili závěr, že nemocní jsme zřejmě my, lidé moderní civilizace. Jsme totiž přesvědčení o tom, že musíme směrem k ostatním neustále vysílat další a další informace. „*Daj Bog*,“ řekl stručně Vaska a neznatelně se na nás usmál, když jsme odrazili od břehu a zamávali mu na rozloučenou. „*Daj Bog*,“ odpověděli jsme sborově.

Nekonečné pádlování

Lipované, kteří zdejší kraj obývají, jsou rumunskou národnostní menšinou. Do dunajských močálů přišli z Ukrajiny, aby unikli před náboženským pronásledováním Petra Velikého na přelomu 17. a 18. století. Hrdě totiž nepřijali jeho náboženské reformy a ukryli se do téměř liduprázdné delty Duna-



Voda v jezeře je velmi čistá, avšak plná všelijakých řas a jiného porostu

je. V současné době jich zde žije asi 40 tisíc a mnoho z nich se živí jako za starých časů – tedy převážně rybolovem. Jejich jazykem je lipovanština, směsice ukrajinštiny a ruštiny. Lipované jsou na svůj původ náležitě hrdí a při našich setkáních byli vždy velmi otevření. Ocenili naši snahu o komunikaci v ruštině. Z paměti jsme s kamarády až překvapivě lehce vytahovali slovíčka, která jsme se naučili ve škole ještě před rokem 1989.

Po návštěvě Vasky nás čekalo přepádlování jezera v délce asi pěti kilometrů. V horku a na prudkém slunci, před kterým nebylo kam se schovat. Ve vesnickém krámku na břehu jednoho z ramen Dunaje, kde jsme den předtím nocovali, navíc neměli krém na opalování. Zdejší prodavačka se na nás podívala, jako by o existenci krému na opalování

nikdy neslyšela (natož, že ho někdo mohl používat...). Takže nám nezbylo nic jiného než si všechna holá místa na kůži chránit dostupnými oděvy. Pádlování v tomto vedru bylo velmi náročné, ale síly na kochání se hladinou jezera nám ještě zbyly. Zdejší voda je velmi čistá, avšak plná všelijakých řas a jiného porostu. Ten je mnohdy tak hustý, že se na něm na hladině udrží třeba žába, která si nic nedělá z toho, že právě přejíždíme jen několik centimetrů od jejího teritoria. Musím podotknout, že takové množství žab, tolik různých druhů a barev, jsem pohromadě na jednom místě ještě neviděl.

Mezi řasami se pádluje jen velmi ztěžka, často uvíznou na pádle a obalí ho tak, že je samo o sobě dvakrát těžší. Tím se samozřejmě pohyb lodí značně zbrzdí. Ještě horší ►

Přirazili jsme na břeh k rybářské chýši





Ještě horší situace s pohybem lodi nastává v zónách stulíků žltých

situace nastává v zónách vodních květin, stulíků žltých. Nenajždíme do plochy stulíků dobrovolně, někdy se jim prostě nedá vyhnout. A tak nezbyvá nic jiného, než se dál trhavě pohybovat odstrkováním se od jejich velkých a pevných listů zpevněných odspodu nedefinovatelnou biologickou hmotou.

Po cestě několikrát vyndáváme rybářský prut, na háček napichujeme šneka sebraného z rákosového stonku a nahazujeme. Nic. Uvědomujeme si, že zdejší ryby jsou zřejmě velmi inteligentní a po staletí vycvičené v obraně proti daleko rafinovanějším a propracovanějším metodám lovu zdejších rybářů. Máme pocit, že našemu prutu se sumci a jeseťeři odněkud z hloubky vysmívají. Naše vidina ryby opečené na másle na večerním ohni se rozplývá jako pára nad hrncem... Když jsme konečně dopluli na konec jezera, Franta se zatvářil poměrně zachmuřeně. Máme totiž značné zpoždění a slunce už je nebezpečně blízko západního horizontu. A nás čekají ještě dvě až tři hodiny pádlování! Chvíli si pohráváme s myšlenkou, že vyhledáme kus pevné půdy a utáboříme se uprostřed největší a nejzachovalejší evropské říční delty. Po chvíli se ale této myšlenky vzdáváme. Najít kousek pevné země v síti nekonečných kanálů je téměř nemožné. Pokud zahlédneme nějaký kus půdy, je obsazen. Tu jedním, tu dvěma domky poslepovanými většinou z bláta a rákosu, samozřejmě obydlenými. Nezbyvá nic jiného než přijmout skutečnost, že následující dvě hodiny budeme jen pádlovat a pádlovat. Bez zastavení. Velmi brzy objevujeme existenci doposud neznámých svalů. Ozývají se a bolest začíná být nekonečná. Mého parťáka Honzu začínají bolet bedra. Já už nevím, jak bych si sedl, protože baraky jsou pro dlouhodobé sezení velmi nepohodlné. Chvilku tedy sedím se zkříženými nohama,

chvilku mám pravou nohu pod levou, pak levou pod pravou. Klekám si na obě kolena, pak střídám pravé a levé koleno. A pak celé tohle kolečko pěkně od začátku. Po celodenním pádlování se změny poloh v sezení a klečení provádějí stále obtížněji a s větší námahou.

„Ach ti podunajští komáři!“

Zešerilo se, záby začaly po stovkách vylézat na řasy vyčnívající nad hladinu a zvědavě si nás svýma vypoulenými očima prohlížejí. Když mají pocit, že jim věnujeme příliš pozornosti, v mžiku skočí do vody a schovají se do podvodního bludiště vodních rostlin. Zbývají nám poslední dva kilometry, už je téměř tma. Pro jistotu máme nachystané čelové svítilny. Za chvíli se blížíme do rumunské vesnice, začínají se objevovat první svítící domky a všudypřítomné zaparkované rybářské

lodky. Některé obyčejné, jen s dvojicí vesel, jiné zmodernizované, vybavené motorem. Pozorujeme také napájející se krávy. Představa čisté vody, kterou jsme měli ještě před půl hodinou, se značně proměňuje. Přirážíme ke břehu a snažíme se vystoupit z lodi. Nohy ale neposlouchají a chůze jsme schopni až po téměř pěti minutách postupného rozcvičování. Po vystoupení z lodi se na nás okamžitě vrhají v počtu miliónů místní komáři. Rychle vyndáváme oblečení s dlouhými rukávy a nohavicemi, nanášime na sebe značnou vrstvu repelentu a na hlavu si nasazujeme moskytiéru pořízenou za tímto účelem. Jedině tak se dá přežít doba zhruba jedné hodiny po setmění. Pak komáři vždy zmizí kamsi do neznáma... Chvíli po přistání k nám přichází starší muž. Je to Lipovanec a už od pohledu veliký dobrák. Nejprve nám prozrazuje, že bydlí v Tulcea a tady u Dunaje si postavil dácú. A že jako bagrista strávil celý život budováním některého z říčních kanálů. Okamžitě nám nabídl, že můžeme přespat u něj na zahradě, na břehu říčního kanálu. Za chvíli přistavil podomácku sestrojený vozík, to abychom nemuseli všechny věci nosit v ruce. A tak nakládáme naše propriety na toto vozítko a pomalu se vydáváme směrem k obydlí našeho nového známého. Ve chvíli, kdy jsme před domkem, napadne ho ještě, že bychom kvůli atakům komárů mohli přespat uvnitř domu. Má manželku a považuje za dobré jí oznámit, kdo že to tady bude u nich doma dnes spát. „*Jest tu takije molodci a oni zděs budut spať*“, praví přes moskytiéru směrem dovnitř do osvětlené místnosti domu. To, co se z vnitřku domu ozvalo, se nedá přeložit ani zapsat v originále. Smršť rychle pronesených slov, tón a intenzita hlasu nás však nenechala na pochybách. Rychle jsme vy-

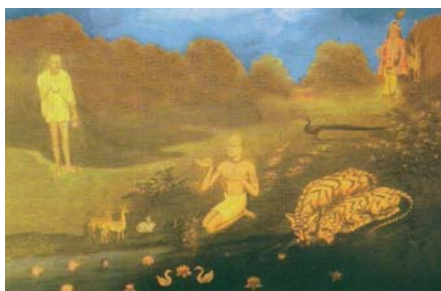
Následující dvě hodiny budeme jen pádlovat a pádlovat



couvali a náš nový přítel se zatvářil rozpačité a začal se nám omlouvat. Řekli jsme mu, že to nevdává, ve stanech postavených na zahradě se bude spát také dobře... A že to známe, někteří z nás také máme doma své manželky.

Tak plyne čas

V květnu letošního roku jsme se s kamarádkou Monikou rozhodli uspořádat tzv. **živlový víkend**. Pokusili jsme se navázat na osm let prozkoumávání základních prvků pentagramu (dřevo, oheň, země, voda, kov) v člověku a jejich souvislost s povahou a sklonem k prožívání specifických a charakteristických emocí u každého z nás. Živlový víkend měl za úkol provést účastníky obsahem knihy „**Jak zvládat emoce pomocí obrazů živlů**“, kterou jsem začal psát v roce 2009. V malém penzionu nedaleko Loděnice u Prahy, kde vaří vegetariánsky a téměř každý víkend se zde koná nějaká zajímavá akce, se sešlo asi 14 účastníků a čtyři asistenti včetně mých dcer, které živlovou problematiku v minulosti několikrát absolvovaly. Postupně jsme s účastníky procházeli deset základních emocí, respektive emocionálních situací. Hledali jsme společně klíč k jejich zvládnutí, a to v podobě přenesení se v mysli do nějaké známé přírodní scenerie. Obrazu, který pomáhá ne-



Obraz viděný ve stavu samádhi

zvládnutou emoci uzdravovat, rozpouštět či posilovat tím, že vyvolá emoci jinou, více žádoucí. Například zvládnutí stresu, strachu, obav, nejistot a úzkostí pomáhá vizualizace obrazu tekoucí řeky: „*Představte si, že stojíte na břehu nějaké Vám známé řeky. Postavte se pevně s pocitem jistoty. Pozorujte, že voda v řece plyne odněkud někam. A představte si, že na hladině řeky plavou listy, spadlé ze stromu. Následujte je myslí tak, abyste se za nimi příliš neopozdováli, ale ani je nepředbíhali. Lístek vede Vás, nikoliv Vy jej. Splýváte s přirozeným chodem věcí a představujete si, jak po vodě spolu s lístky odplouvají i Vaše povinnosti a strachy.*“ Při sdílení pocitů po této vizualizaci se jednomu zúčastněnému muži vedraly do očí slzy štěstí. V mysli si prý představil nádhernou harmonickou scénu a cosi v jeho

nitru řeklo: „*Tak plyne čas*“. Podle jeho slov byla celá scéna tak nádherná, že se mu nechtělo ji opustit. Jiný muž se podělil o svůj strach z nedostatku lásky a pozornosti. A vedraly se mu také slzy do očí. Vzpomněl si na meditační pobyt na Srí Lance, kdy podle jeho slov na chvíli dosáhl stavu samádhi (splnutí s okolním světem, tedy nejvyššího meditačního cíle). A v tomto stavu viděl právě listy na klidné vodní hladině... Přesně jako na nějakém zenovém obraze.

Musím se přiznat, že já sám jsem si z tohoto živlového víkendu mnoho odnesl a sdílení vizí těchto dvou mužů bylo pro mě zážitkem, který mě silně zasáhl. Od té doby musím pořád na motiv řeky myslet. Trochu v žertu jsem pak před odjezdem do dunajské delty prohlašoval, že pojedou podél toku Dunaje nejprve autem a pak lodí až téměř k Černému moři jako pohádkový Plaváček, jen abych pozoroval listky na hladině Dunaje a splýnul s okolní divotvornou přírodou. Zdá se, že tato metafora skutečně funguje. A místní lipovanští rybáři o tomto stavu myslí zřejmě vědí daleko více než my, lidé západní civilizace. I přesto, že si to ti to svérázní domorodci nijak zvlášť neuvědomují. Čas tu prostě plyne jako listky po Dunaji.

Ing. Vladimír Jelínek

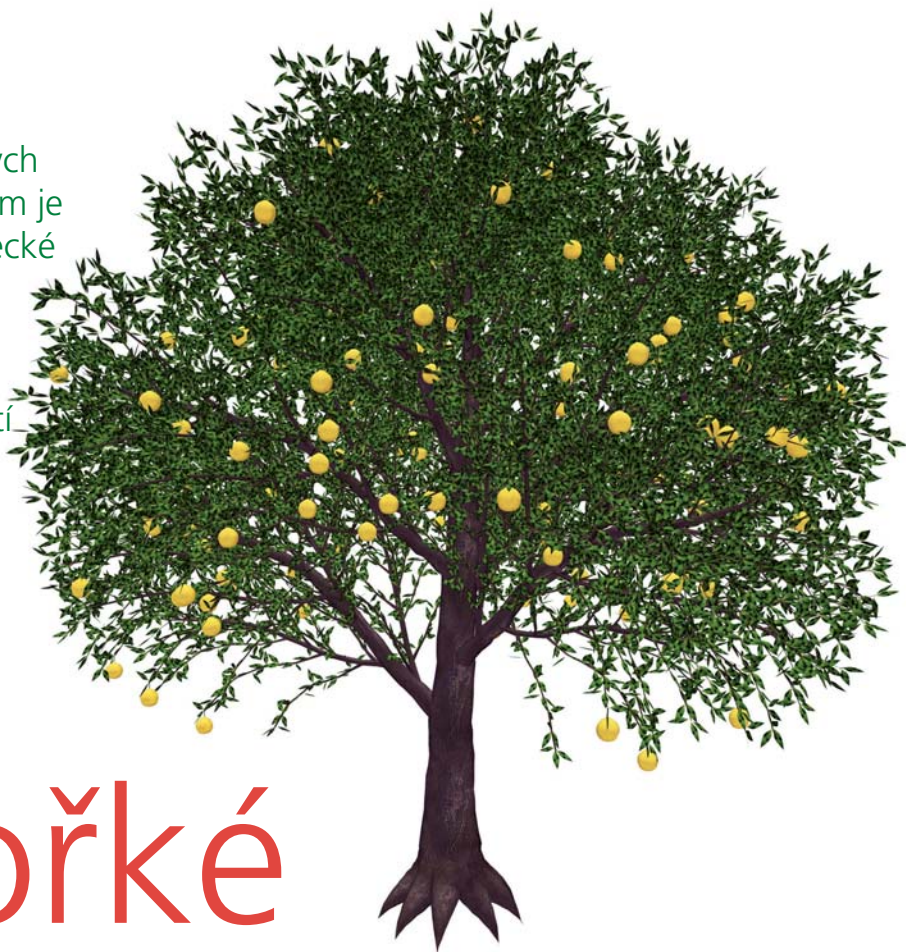


Čas plyne jako listky po Dunaji



Jednou z teprve nedávno objevených přírodních látek se širokým pokrytím je extrakt z jadérek grapefruitu. Vědecké výzkumy ukazují, že účinkuje proti téměř 800 kmenům bakterií i virů, stovec plísní a velkému počtu parazitů. Takovou mnohostranností se nemůže pochlubit žádná antimikrobiální látka.

Někdo to rád hořké



Citrus *paradisi* – tak botanikové pojmenovali grapefruitový strom. Nejstarší písemnou zmínku o něm najdeme na dalekém karibském ostrově Barbados a pochází ze 17. století. Dospělý strom každoročně rodí 500 až 700 plodů, což je téměř

zkoumají. Za objevením širokospektrálního efektu semínek na naše zdraví stojí jeden náruživý zahrádkář, který si v roce 1982 všiml, že jadérka grapefruitu na kompostu nemění svou konzistenci, nehnijí a neplesniví. Tento zahrádkář byl zároveň lékař, fyzik a nositel

ho názoru absolutně nejlepším a nejúčinnějším antibiotikem a přírodním fungicidem, který nám příroda věnovala.“

Hurá na kvasinku!

Víme, že právě různé druhy plísní a kvasinek jsou spolupůvodci onemocnění, jako jsou kardiovaskulární poruchy, revma, artritida, dna, astma, alergie, gastritida, tuberkulóza, nádorová onemocnění a mnoho dalších. Podle mikrobiologů je až třetina obyvatelstva západních průmyslových zemí zasažena kvasinkou *Candida albicans*. Její šíření ve střevěch a vnitřních orgánech vyvolává celou řadu nepříjemností i nemocí. Například nadýmání, průjem, kolitidu, vředy v trávicím ústrojí, nemoci pohlavních orgánů, alergie, srdeční a ledvinové potíže nebo kolísání krevního cukru. Plísňová onemocnění, především kandidóza, platí v konvenční medicíně za obtížně léčitelné.

Na co lze tedy grapefruit použít?

Proti zánětům hrdla i krvácení dásní

Koncentrovaný výtazek je tmavohnědý a hořký, před použitím je třeba ho **silně naředit**, abyste se vyhnuli popálení ústní dutiny. Kloktáním a výplachy dokáže grepové jádro likvi-

Odborníci oceňují extrakt z grepového semínka pro neuvěřitelně široké spektrum využití i jeho účinnost.

šest metrů ovoce! Látka obsažená v jeho jadéřkách zabraňuje růstu streptokoků a stafylokoků, kandidy i kožních plísní.

Netradiční přírodní lék

Extrakt z jadérek grapefruitu působí silně antibioticky a už v nízkých koncentracích (0,1 %) je účinný proti stovkám bakteriálních kmenů. Malá lahvička s tmavohnědou aromatickou tekutinou najde široké uplatnění při různých příležitostech, proto by neměla chybět ani ve vaší domácí lékárně. Na rozdíl od mnoha známých přírodních léčebných prostředků není užívání grapefruitového extraktu nijak tradiční. Jedná se o „novou“ látku, jejíž účinky a možnosti užití se stále ještě

Einsteinovy ceny doktor Jacob Harich. Právě on zjistil, že grapefruitové semínko je významným zdrojem bioflavonoidů a dalších látek, jejichž společné působení je silně antivirové, antimikrobiální i protiplísňové. Bez nadsázky se dá říci, že doktor Harich objevil v grepovém semínku silné přírodní antibiotikum. Jeho následovníci stále rozšiřují pole účinků grepového semínka a oceňují jej pro jeho až neuvěřitelně široké spektrum využití a účinnost. Newyorský internista dr. Leo Galland řekl: „*Tato neobyčejná substance má v sobě cosi jedinečného. Tou jedinečností je její síla a účinnost bez vedlejších účinků.*“ Jeho německý kolega z Baden-Badenu dr. Klaus Künstermann ještě dodal: „*Extrakt z grapefruitových jadérek je podle mé-*

dovat patogenní bakterie způsobující záněty mandlí a hrtanu, působí antisepticky také při zánětech a krvácení dásní. **Urychluje léčbu aftů, osvěžuje dech a likviduje zubní plak.**

Akné, ekzémy či opary

Při akné využijte čistící schopnosti grepu k mytí pleti. Na nejvíce postižená místa lze použít výtažek výjimečně neředěný. Při ekzémech přidejte pár kapek do rostlinného oleje a promažujte postižená místa. Tento postup pomůže také pokožce malých dětí při plenkové dermatitidě. **Olej s grepovým jádrem na vatové tyčince vyléčí i opary na rtech, potřete 2–3krát denně.**

Pro vlasy bez lupů a vši

Pokud máte problémy s výskytem lupů a svěděním vlasové pokožky, přidejte grepovou silici do šamponu. **Šampon zředěný s výtěžkem v poměru 1:1 je nápomocný i při likvidaci vši.** Po vmasírování do vlasů je třeba hlavu zakrýt igelitem, nechat působit 20–30 minut a opláchnout. Procedura se opakuje 2–3krát, hnidy je potřeba vyčesat hustým hřebenem.

Na plísňová onemocnění

Plísň v okolí nehtů a kožní mykózy lze vylé-

čit potíráním neředěným extraktem, léčba trvá několik týdnů. **Při vaginálních mykózách používejte zředěný extrakt denně na výplachy, léčba trvá dva týdny.** Při všech plísňových onemocněních je vhodné užívat extrakt i vnitřně 1–3 měsíce.

Poruchy zažívacího traktu

Používá se na žaludeční a střevní infekce, v případě Crohnovy choroby a také k likvidaci bakterie *Helicobacter pylori*. Nejméně 95 % pacientů s dvanácterníkovými vředy je hostiteli *Helicobacteru* a zvyšuje se i riziko rakoviny žaludku. Můžeme použít i jako prevenci před střevními obtížemi při cestě do cizích zemí.

V domácnosti

Antiseptické složky grapefruitového koncentrátu můžete využít při běžné práci v domácnosti, zejména při čištění a mytí. Přírodní vůně a neдрáždivost z něj dělá vynikající **prostředek pro dezinfekci** podlah, zubních kartáček, hraček, dudlíků a dětských lahví nebo hřebenů. Přidáním pár kapek grapefruitového oleje do máchání dezinfikujete spodní prádlo a ponožky při výskytu plísňových onemocnění. Rozprašením v místnosti likvidujete **choroboplodné zárodky ve**

vzduchu. Pokud vaše rostliny napadly **mšice**, postříkejte je zředěným roztokem. Stejný postup použijte při výskytu **mravenců**, postřík provádějte dva dny po sobě a opakujte po dvou týdnech.

Příběh Jany

„Kdo to nezažil, netuší, jak kvasinky dokážou ženě znepríjemnit intimní život. *Opakovaně se mi vracely kvasinkové záněty, pochva mne nepříjemně svědila a páčila. Pohlavní styk býval chvílemi i bolestivý. Gynekolog mi několikrát předepsal klasické léky, poševní tobolky, mastičky i antibiotika. Nic nepomáhalo a kvasinky se stále vracely. Nepomohly ani přípravky s aloe vera nebo s tea tree olejem. Někdo mi pak poradil extrakt z jaderek grapefruitu. Byl to spíš takový pokus. Extrakt jsem užívala vnitřně a navíc jsem si dělala výplachy pochvy a na noc zaváděla tampón s extraktem. Po týdnu svědění ustalo, po dalších dvou týdnech potvrdil mikrobiologický rozbor, že kvasinky jsou pryč. Omezila jsem i sladká a moučná jídla, cukr totiž kvasinkám pomáhá při množení. Ale základem mého vyléčení je právě extrakt ze semínek grepu.*“

Zpracovala Jitka Menclová

Zevní užití:

- **ústa a rty:** likvidace škodlivých bakterií a choroboplodných zárodků, plísňových infekcí ústní dutiny, odstranění aftů na ústní sliznici, popraskané rty, opary, rty spálené od slunečního záření, koutky
- **zuby a dásně:** plak, zubní kazy, bolesti zubů, záněty, krvácivost dásní způsobená zánětem
- **nos a vedlejší nosní dutiny:** rýma, záněty vedlejších nosních dutin, vřidky v nosní dutině
- **krk a hltan:** bolesti v krku, záněty v krku a hltanu, kašel, chrapt
- **uši:** bolesti uší, zánět středního ucha, ušní parazité
- **obličej:** akné, nečistá pleť, trudovitost pleti
- **vlasy a pokožka hlavy:** lupy, svědění pokožky hlavy
- **pokožka:** menší řezné rány, odřeniny, popáleniny, štípnutí hmyzem (komáři i klíšťata) a kožní onemocnění (mykózy, vyrážky, ekzémy, bradavice, pásový opar, lupénka)
- **nohy:** pocení nohou, plísň, zrohovatělá kůže, puchýře, kuří oka, bradavice
- **nehty:** plísňová onemocnění nehtů, zánět nehtového lůžka, hnisavý zánět prstů
- **genitálie:** záněty, mykózy a parazitární onemocnění pochvy; plísňová a parazitární onemocnění mužských genitálií

Vnitřní užití:

- **Pozor – nápoj má mírně hořkou chuť. Opatrní by měli být lidé s alergií na citrusy, u kterých může vyvolat nežádoucí reakci. Nepodává se ani malým dětem, jejich imunita se stále vyvíjí, extrakt se jim proto aplikuje pouze zvenčí.**
- **nemoci z nachlazení:** chřipkové infekce např. angína, chřipka
- **žaludeční a střevní potíže:** trávicí potíže a nevolnost (průjmy, zvracení, pálení žáhy, atd.), vředy a záněty žaludeční sliznice
- **mykotická a kvasinková onemocnění**
- **oslabení imunity, chronická onemocnění**
- **rekonvalescence**
- **prevence střevních obtíží při cestě do cizích zemí**

Extrakt nabízejí různí výrobci, liší se obsahem aktivních látek, který se pohybuje od 30–60 % zředěných v lihu nebo glycerinu. Ředění provádějte podle pokynů od výrobce.



Od prvního vydání Biokuchařky Hanky Zemanové uplyne letos už 11 let. V současné době se připravuje už třetí kompletně přepracované vydání tohoto bestselleru mezi zdravými kuchařkami.

Co se za dobu jedné dekády událo v životě známé propagátorky zdravé stravy?



Co je jednoduché, je v jednotě s duší

**Váš život byl pro mnohé pohádkou – ro-
dinná biopekárna, zdravé děti, úspěšné
knížky. Co se změnilo na přelomu let
2012 a 2013?**

Tu idylku jsme opravdu zažívali. Narodily se nám dvě krásné zdravé holčičky, tvořili jsme si život podle vlastních představ a podnikání se dařilo. No a pak přišla zápletka. Můj bývalý muž a tatínek dcer odešel k jiné ženě a náš život se začal vyvíjet pro mě tehdy dost

postupem času dozvídám a asi ještě dlouho budu dozvídat, jaké dary mi tenhle nečekaný pád přinesl a přináší. Nechci žít zatrpklá a ukřivděná. Vnímám, že je to na mně a mém rozhodnutí. Skrze tu zkušenost se ve mně probudila nová žena.

Jak vypadal váš přerod?

Říkám tomu, že jsem dostala možnost žít lepší variantu sama sebe. A díky tomu se pro-

**Máte svoji „duševní hygienu“, rituály,
které očistí duši?**

Žiju v určitém řádu a rytmu, zejména kvůli dětem, takže kdybych někdy měla tendenci „ulítávat“, tak mě moje dcery zaručeně přidrží nohama na zemi, za což jsem jim vděčná. Já jsem totiž docela svobodomyšlná a romantická duše, ale o to víc potřebuju určitý řád. A tak mě vlastně to každodenní ranní vstávání v šest hodin a výpravy do školy a všechny naše odpolední i večerní rituály moc baví.

Pomáhá vám i láska k přírodě?

Tím, že bydlíme na venkově, jsme hodně napojeny na cyklus přírody a moc nás baví si dělat krásnou sezonní výzdobu domu i zahrady. Rády si hrajeme s pranostikami a objevujeme různé tradiční zvyklosti. Zahrádka se nám stává našim druhým domovem a postupně ji přetváříme do „rajské zahrady“, kde

Bio jsou ty základní a nejpřirozenější dary přírody.

neočekávaným směrem. Ale „pohádkový“ je stále. V pohádkách jsou přece taky velké zvraty, temné lesy, strachy a bolesti, ale i dobré konce. A slovo „dobré“ vnímám tak, že se

měnil i můj každodenní život. Nic už neberu jako samozřejmost a stokrát denně prožívám hlubokou vděčnost za úplně všechny dary života.

od jara do podzimu stále něco kvete a plodí. Navíc si ji očarováváme...

Jak vypadá očarovaná zahrádka Hanky Zemanové?

Máme tam různé skřítky, víly, holky mluví s kytkami i krtkami, od jara do podzimu vybíháme bosky všechny tři ráno ještě v pyžamech ven. Holky tam rády běhají, i když leje, a pak je musím sušit u kamen. Kromě různých rituálů pro každou sezonu máme i způsoby, jak si zkrášlujeme běžné dny – třeba pátečními kornoutky s biosladkústkami nebo jsme si zavedly známý rituál vděčnosti – každý večer jsme děkovaly kamínkům za všechno, za krásný domov, teplo, zahradu, peřinu a oheň v kamnech, dobrou večeři i za to, že holky byly s tátou na výletě.

Změnil se v tom těžkém období váš přístup ke zdravému životnímu stylu?

Pro mě je zdravé jídlo už tak přirozenou součástí života, že mě to nijak nezatežuje a nepovažuji to ani za nic nenormálního. Jen jsem se naučila zjednodušovat si vaření, častěji jsem dělala třeba jen polévku. Na větší vyvařování jsem neměla energii, navíc holky milují ta nejjednodušší jídla, tak jsem připravovala hlavně to, co mají rádi.

Pracujete na nové knize. O čem bude?

Kniha se bude jmenovat Biokuchařka pro ženy. Pracovní podtitul je „nejlepší výživa pro ženské tělo i duši“. Bude o tom, jak pozvedávat energii ve všech oblastech každodenního života. Nechci zacházet do podrobností. Chci

být hlavně průvodkyní a na určitých tématech budu spolupracovat s úžasnými lidmi a odborníky.

Co znamená ta „nejlepší výživa pro ženské tělo i duši“?

Dnes se na nás ze všech stran valí tisíce rad, jak žít šťastněji, jak být „opravdovou ženou“, jak se mít ráda, jak žít v partnerství, jak se milovat vědomě, jak si vyrábět vlastní kosmetické přípravky. Můžeme chodit na stovky seminářů všeho druhu. Já jsem jich hodně prošla a dost mi daly, ale protože ráda používám selský rozum, tak si uvědomuju, že příliš mnoho informací podobného druhu nás někdy odvádí od nás samých a hlavně jejich přenesení do reálného života je často nemožné. A tak do knihy hledám ty hlavní a jednoduché náměty, které se dají vnést do života běžně zaneprázdněné ženy s dětmi. Stále víc objevuju kouzlo jednoduchého života a líbí se mi význam rčení: Co je jednoduché, je v jednotě s duší.

Je nějaký směr v oblasti biopotravin, který vás momentálně zajímá?

Souvisí to právě s objevováním jednoduchosti. Chci v jídle poznat co nejvíc našich tradičních pokladů. Čím dál víc mi připadá úplně postavené na hlavu, že se tak masově rozmáhá konzumace kešu ořechů, kustovnice, chia semínek i všelijakých dalších záračných potravin a zapomínáme přítom na křen, dřínky, dřišťálky, len, konopí, popenec, pampelišky, ptačinec nebo běžné české ořechy.




Mgr. Hana Zemanová (41)

- Narodila se roku 1975 v Praze.
- Vystudovala Pedagogickou fakultu Univerzity Karlovy.
- Už téměř 10 let žije na venkově nedaleko Sedlčan.
- Napsala dvě úspěšné knihy – Biokuchařku a BioAbecedář.
- S bývalým manželem stáli u vzniku Pro-bio ligy a v roce 2006 spolu založili rodinnou Biopekárnu Zemanka.
- Má dvě dcery a kromě rodiny se nyní věnuje hlavně psaní.

Trend „superpotravin“ je opravdu všudypřítomný...

Uvědomuju si, že žijeme v globálním světě a že máme možnost použít skvělé léčivé potraviny z jakékoli země na světě, ale považuju to za něco, co by mělo být spíš lékem nebo speciální výživou v případě nemoci nebo jako zpestření. Ale základem by měly být naše tradiční suroviny. Je jich spousta a neznáme je, protože jsme se vzdálili našim kořenům. Já se teď snažím pracovat na tom, abychom je znovu přivedli k životu a aby je lidé znali alespoň stejně, jako znají dnes tolik populární suroviny pro raw kuchyni.

Co Češi a biopotraviny? Už se jako konzumenti trochu vyznáme, nebo jsme pořád začátečníci?

Situace se hodně zlepšila oproti době, kdy jsem v roce 2005 psala první biokuchařku. Většina lidí už ví, že bio může být i maso a bůček a že jde o ekologicky šetrné zemědělství, ne o nějaké extrémní výživové přístupy. Bohužel různých výživových směrů a exotických „superfoods“ stále přibývá, a tak mám dojem, že se zase vytrácí ta hlavní myšlenka o biopotravinách, která říká, že bio jsou ty základní a nejpřirozenější dary přírody, že jsou to naprosto normální potraviny a měly by být co nejvíc lokální, sezonní a přirozené našemu životnímu stylu. A tak jsem trošku smutná nad tím, že je stále nedostatek kvalitní české biozeleniny a bioovoce. 

Zdroj: časopis BIOREVUE,
autorka rozhovoru Blanka Chocová

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	9.00–18.00	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	} 3500 Kč*/semestr
8. 10. 2016	9.00–18.00	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	
12. 11. 2016	9.00–18.00	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	
3. 12. 2016	9.00–18.00	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	
14. 1. 2017	9.00–18.00	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	
20. 9. 2016	9.00–18.00	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	} 3500 Kč*/semestr
18. 10. 2016	9.00–18.00	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	
15. 11. 2016	9.00–18.00	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	
13. 12. 2016	9.00–18.00	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	
10. 1. 2017	9.00–18.00	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: eccp Praha@joalis.cz nebo přímo na www.eccklub.cz v sekci Vzdělávání.

Přednášky v Brně

datum	čas	název akce	lektor	místo konání	cena
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

datum	čas	název akce	lektor	místo konání	cena
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.eckklub.cz v sekci Vzdělávání.



**Poradna
MUDr. Josefa Jonáše
oznamuje:**

**Seminář MUDr. J. Jonáše
konaný 12. 11. 2016 v 10.00**

v Hotelu Olšanka, Táborská 23, Praha 3
je plně obsazen

**Řízená
DETOXIKACE
organismu**

www.jonas-ordinace.cz

**Pozor!
V Brně změna
místa konání**

**Kongresový den
detoxikační medicíny v Brně
s Mgr. M. Vilánkovou a Ing. V. Jelínkem
8. 10. 2016**

**Kongresový den
detoxikační medicíny v Praze
s Mgr. M. Vilánkovou a Ing. V. Jelínkem
5. 11. 2016**

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