

**Popis
jednoho
zápasu**

Imunitní systém a detoxikace

Voda hasí oheň

**Obecná stavba kostí
a jejich detoxikace**

**Včelí med konkuruje
antibiotikům**





Sbíráám odvahu na ten zásadní čin. Srdce mi tluče závratnou rychlostí. Žaludek mám stažený, na zádech studený pot, před očima temno. Dokážeš to, povzbuzuju se. V hrdle mi vyschlo. Polknu. Ztěžka zvedám jednu nohu, potom i druhou. V hlavě mám jen jedinou myšlenku a ta se právě snaží posunout ručičku váhy vlevo.

Je vám to povědomé? Právě jste si přečetli úryvek z knihy Novoroční koupelnové rituály aneb Tradice v číslech Yenbyho Mlsala, známého kulturního antropologa.

V prvních lednových dnech obvykle (s černým svědomím) hodnotíme, jak se na nás podepsaly vánoční svátky a oslavy konce starého roku, jakož i radostné vítání příchodu roku nového. Tisk nás doslova bombarduje různými „zaručenými“ triky, jak se zbavit kil, která jsme dozajista nabrali. MUDr. Igor Bukovský, Ph.D., ve své knize Hubnutí bez blbnutí – pravdy a lži o dietách a detoxikaci (vyd. AKV – ambulance klinické výživy, s.r.o., Bratislava 2009) hodnotí a komentuje tyto zaručené rady. S některými z jeho doporučení se budete průběžně setkávat při čtení tohoto čísla. Zařadili jsme pro pobavení i pár „dietních rad“, jejichž aplikaci rozhodně nemůžeme doporučit.

Nyní mi dovoluňte také několik vážných slov. Metoda řízené a kontrolované detoxikace nedávno oslavila deset let svého trvání, a tak tyto dny vnímáme jako určitý předěl, symbolický okamžik. Pro firmu Joalis znamená počátek nového roku nejen bilancování, ale také nové perspektivy – studie, které budou nezávislými metodami ověřovat účinnost preparátů, anebo rozšíření metody řízené a kontrolované detoxikace v Německu. V této souvislosti bych ráda upozornila na článek Popis jednoho zápasu. Kafka, Don Quijote, Sisyfos, deskriptivní geometrie, křesťanství, paraziti, celostní medicína a preparáty Joalis, ... Tyto zdánlivě nesourodé pojmy rozebírá MUDr. Jonáš v nečekaných spojitostech, z nichž vyplývá jeho vize o síle a smysluplnosti detoxikační medicíny. Tato vize se jistě nenaplní sama od sebe, pro její realizaci je třeba úsilí nás všech, jehož základ představuje pečlivé a důkladné studium a především hluboké pochopení a syntéza nastudovaných poznatků.

Nezbývá, než metodě řízené a kontrolované detoxikace popřát hodně zdraví v následujících letech její existence.

Mgr. Petra Kotková

Imunitní systém a detoxikace

Kvalita imunitního systému je v moderní době vážně ohrožena. Jeho špatná funkce se projevuje např. častou nemocností, alergiemi či vznikem autoimunitních chorob. Detoxikační medicína umí příčiny těchto nefunkčností odstranit – vysvětlíme vám jak.



Ze zahraničí

Desáté výročí své existence oslavila firma Joalis symbolicky vstupem na německý trh. Představíme vám jednoho z našich dvou nových regionálních zástupců, pana Mag. Edmunda Alsheimera, a nastíníme, jaké jsou naše společné cíle.

Obecná stavba kostí a jejich detoxikace



Z kolika kostí se skládá kostra dítěte a z kolika kostra dospělého člověka? Která kost je v těle největší a která nejmenší? Mají kosti ještě jinou funkci než opěrnou? Za jak dlouho se u zdravého jedince kosti metabolicky vymění? Odpovědi na tyto i mnoho dalších otázek najdete v článku Ing. Jelínka.

MUDr. Jonáš radí

Z vašich dotazů jsme tentokrát vybrali dvě zajímavá témata: vysoký krevní tlak a emocionální složky preparátů Joalis.



Včelí med konkuruje antibiotikům

Rezistence mikroorganismů vůči antibiotikům stále roste a vývoj nových typů antibiotik je značně problematický. Vědci objevili, že antimikrobiální účinky má také věc nám všem dobře známá – med. Jaký med se pro tyto účely používá, jaké jsou možnosti jeho uplatnění a naopak jeho limity?

Laboratorní hodnoty II

Těšit se můžete také na pokračování seriálu o laboratorních hodnotách. Tentokrát si povíme něco o bílkovinách.

leden–únor 2010

•

Redakční rada

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

•

Redakční zpracování

Mgr. Petra Kotková
p.kotkova@joalis.eu
tel. 221 732 031, 602 681 495

•

Grafik

Martina Hovorková

•

Vydavatel

Joalis s. r. o.
Na Florenci 19
110 00 Praha 1
IČO 25408534
www.joalis.eu

•

Tisk

Remedia s. r. o.
Záhřebská 148/50
120 00 Praha 2

•

Distribuce v ČR

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

•

Evidován pod č. MK ČR E 14928

•

Foto na titulní straně
archiv redakce

•

Foto na str. 35 a 36
www.samphotostock.cz

| | |
|--|----|
| téma měsíce | |
| Imunitní systém a detoxikace | 4 |
| psychika & detoxikace | |
| Hyperaktivní dítě XII | 6 |
| zachyceno v síti | |
| Nemocná generace | 7 |
| Denní pití alkoholu škodí víc než flámy | 7 |
| Omezte pracovní stres, nebudete trpět depresí | 7 |
| aktuálně | |
| Popis jednoho zápasu | 8 |
| galerie preparátů | |
| Mezeg | 9 |
| psychika & detoxikace | |
| Toxičtí lidé XIV | 10 |
| orgány čínského pentagramu | |
| Obecná stavba kostí a jejich detoxikace | 11 |
| mikrobiologie | |
| Včelí med konkuruje antibiotikům | 13 |
| lidské emoce & pentagram | |
| Voda hasí oheň | 14 |
| standarty & detoxikace | |
| Homeopatie a metoda řízené a kontrolované detoxikace | 17 |
| z deníku terapeuta | |
| Neploďnost páru | 18 |
| MUDr. Jonáš radí | |
| Vysoký krevní tlak, emocionální složky preparátů | 19 |
| zachyceno v síti | |
| Nosíte podprsenku? | 19 |
| co vás zajímá | |
| Laboratorní hodnoty II | 20 |
| portrét | |
| Jitka Šimová | 22 |
| novinky z Joalis s. r. o. | |
| Systém managementu jakosti | 23 |
| ze zahraničí | |
| Joalis v Německu | 24 |
| za zdravím na zahrádce | |
| Mochna husí, vrbovka malokvětá | 26 |
| letní škola | |
| Závazná přihláška | 27 |
| zdravě & chutně | |
| Indický květák, zapečený chřest s kozím sýrem | 31 |
| zachyceno v síti | |
| Vitamin D pro duševní svěžest? | 31 |
| kalendář akcí | |
| Připravované akce | 32 |

Imunitní systém & detoxikace

Slovo „imunita“ pochází z latiny a znamená odolnost a nedotknutelnost. Jedná se o obranný systém, jehož úkolem je zabránit průniku nežádoucích mikroorganismů do našeho těla, odstranit z něj cizorodé látky anebo hlídat nežádoucí přemnožení mikrobů žijících uvnitř. K těmto účelům používá především buňky kolující v imunitním a lymfatickém systému (kmenové buňky, leukocyty, makrofágy, NK-buňky) a také různé látky s potřebnými vlastnostmi (cytokiny, interleukiny, tumor nekrotizující faktor, lymfotoxin, chemotoxiny, interferony); hovoříme potom o buněčné nebo humorální imunitě.

Pro účely detoxikační medicíny nemá smysl rozsáhlé poznatky o imunitě rozebírat. Je však důležité pochopit, jak mohou být imunitní funkce narušovány vlivem toxinů a které orgány se na správném fungování imunity podílejí.

„Školská“ medicína, přírodní medicína a detoxikace

Současná medicína se soustřeďuje na povzbuzení nebo tlumení imunity medikamenty. Přírodní medicína využívá přírodních stimulačních látek, jako jsou glukany v houbách, Echinacea, lipový květ, vitaminy či minerální látky; tyto látky působí jen po dobu konzumace, mohou pomoci zvládnout kritickou situaci. Detoxikační medicína odstraňuje příčiny zhoršených imunitních procesů.

Odstranění toxinů z imunitních orgánů je důležité nejen proto, abychom neone-



mocněli, ale také proto, aby náš organismus předčasně nezestárl v důsledku devastace toxinů. Optimálně fungující imunitní systém navíc představuje pro detoxikační medicínu významného pomocníka: preparáty Joalis samy o sobě neodstraňují žádné toxiny, ale stimulují a informují imunitní systém a ten se pak s toxiny vypořádá vlastními silami. Práce s imunitním systémem tedy patří k základům detoxikační medicíny.

Které orgány se na imunitě podílejí

Pro obnovení správné funkce imunitního systému je třeba detoxikovat některé související orgány. Je to především kostní dřeň, v níž se vytvářejí buňky krevního a lymfatického systému. Dále je to lymfatický systém, který tvoří podstatnou část celého imunitního systému, má význam i pro lokální imunitu jednotlivých tkání a orgánů. Imunita a její působnost je v určitých přípa-

dech úzce specifikována, takže můžeme mluvit o imunitě protinádorové, protivirové, protiplísňové, protibakteriální a také o autoimunitní problematice nebo o alergii. Centra pro řízení těchto typů imunity jsou uložena v telencefalu, jehož detoxikace tedy bude pro zlepšení funkce celého imunitního systému zásadním krokem.

Detoxikační medicína je medicína celostní, a proto jakýkoliv detoxikační zásah do lidského organismu představuje svým způsobem zásah ovlivňující imunitní systém. Jako příklad můžeme uvést detoxikaci mozku při stresu, depresi nebo úzkosti; tyto i další emocionální výkyvy imunitní systém výrazně ovlivňují. Mozek a jeho funkce jsou podle celostní medicíny rozděleny mezi pět mateřských orgánů, významnou úlohu v efektivitě práce imunitního systému tedy hraje také detoxikace plic, ledvin, sleziny, jater a srdce.

Co a jak budeme detoxikovat

Primárně je třeba detoxikovat právě zmíněné hlavní orgány preparáty RespiDren, UrinoDren, VelienDren, LiverDren a CorDren (tytéž preparáty také zlepšují funkci bariéry – sliznic a kůže).

Ve druhé fázi detoxikujeme centra pro řízení imunity v telencefalu, a to preparátem Cranium. Preparát Imun detoxikuje kostní dřeň, zbavuje ji především mikrobiálních ložisek. Třetí významný preparát je Lymfatex, který detoxikuje oblast střevního lymfatického systému, především důležité *nodí lymphatici aggregati* (Peyerovy pláty), i další oblasti lymfatického systému, které mohou produkci toxinů narušovat imunitu jednotlivých souvisejících tkání a orgánů.

Tyto tři preparáty tvoří základní detoxikační „triumvirát“ pro imunitní systém. Nesmíme však zapomínat ani na preparáty, jako je Antimetal pro odstranění toxických kovů, Ionx pro odstranění radioaktivních

látek nebo Antichemik pro odstranění chemických látek.

Dále je třeba zabývat se ložisky v jednotlivých tkáních, protože toxiny z mikrobiálního ložiska poškozují lokální imunitu příslušného orgánu. Bude-li např. ložisko pod sliznicí dýchacích cest, je pravděpodobné, že tento orgán bude trpět zhoršenou funkcí nebo častějšími infekcemi. Je třeba zdůraznit i to, že sliznice tvoří (vedle kůže) první nárazovou imunitní bariéru. V dýchacím systému je to především kvalitní mikrobiální film na sliznici a kvalitní sliznice včetně slizničních řasinek zabráňujících průniku nežádoucích látek a mikroorganismů. K narušení kvality této sliznice dojde nejčastěji při toxickém zatížení cigaretovým kouřem, chemií, kovy nebo chronickými záněty vyvolanými mikrobiálními ložisky. Imunita střevního a gynekologického traktu je z velké části dána mikrobiální flórou, která dokáže nežádoucí mikroorganismy zničit. I tato mikroflóra může být narušena, a to nejen mikrobiálními ložisky, ale také léky (především antibiotiky), ozářením, operacemi a jinými zásahy. Kvalitu sliznic narušují i další toxické látky, jako např. gluten. Proto bude důležité jednak odstraňovat tyto toxiny (např. preparáty Metabol či Gli-glu), jednak zvyšovat kvalitu sliznic. Podle staročínské tradiční medicíny je strážcem sliznic slezina, a proto je detoxikace sleziny preparátem VelienDren zároveň také pozitivním počinem pro imunitní systém.

Jak již bylo řečeno, kvalitu imunitního systému mohou poškozovat také emoce, a tak je často potřeba odstranit nejen psychické zátěže pomocí preparátů NoDegen, Emoce, Streson, Hypotal, Supraren a MindDren, ale také vyřešit problematiku depresí nebo úzkostných stavů, a to detoxikací příslušné mozkové struktury a zároveň enterálního nervového systému jako producenta serotoninu.

V zásadě platí, že čím je onemocnění závažnější, tím komplexnější je porucha imunity (např. zhoubný nádor) a tím komplexnější musí detoxikace být.

Záchrana pro imunitní systém

Kvalita imunitního systému je v moderní době vážně ohrožena. Stoupá množství alergií jakožto poruch imunitního systému, v důsledku psychických stresů stoupá i množství autoimunitních chorob a především se u mnoha dětí již od narození nerozvíjí potřebná funkčnost imunitního systému.

Velkou zátěž pro imunitní systém může představovat také očkování. Vrozené problémy funkčnosti imunitního systému způsobuje i přetížení toxiny z nitroděložního života a další zátěže, jako jsou mikrobiální toxiny, kovy nebo jiné toxické látky.

Rád bych na tomto místě poukázal na to, že nedostatečnost imunitního systému může být relativní. Současné znečištěné životní prostředí, mnoho chemikálií, s nimiž přicházíme denně do styku, i umělé přísady v potravinách, to vše zatěžuje imunitní systém natolik, že nestačí správně vykonávat všechny své úkoly ani tehdy, je-li zdravý a dobře funkční. Čím více cizorodých látek se v našem okolí nachází, tím více zvyšujeme nedostatečnost imunity. Odstranit tyto látky ze životního prostředí je proto důležité, přestože samy o sobě problém nevytvářejí.

Detoxikační medicína umí s imunitním systémem pracovat velmi efektivním způsobem. Mezi její základní přednosti patří to, že z imunitního systému odstraňuje příčiny nefunkčnosti, a neprovádí tudíž pouze jeho dočasnou stimulaci. Dokáže si tak poradit nejen se sníženou imunitou, ale i s alergiemi nebo autoimunitní problematikou. Detoxikační medicína tak se svým celostním pojetím představuje unikátní systém v souboji s poruchami imunity.

MUDr. Josef Jonáš

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Jak omezit příjem skrytého a nevhodného tuku

- Nenatírejte si na chléb a pečivo máslo, plnotučný margarín nebo tavený sýr – anebo aspoň ne tak silně, že vám chléb vždy spadne natřenou stranou na zem.
- Nekonzumujte smažené, fritované a v tuku pečené potraviny.
- Nekonzumujte anebo ve svém jídelníčku výrazně omezte uzeniny, masové konzervy, tučné mléčné výrobky, polotovary a mražená jídla, která obsahují velké množství sýra, smetany, plnotučného sušeného mléka, vajíček a sušených vajíček.
- Nejezte mezi jídly sladkosti s obsahem tuku: neapolitánky, tatránky, „čokoládové“ a krémové tyčinky, nekvalitní mléčné čokolády, sušenky z bílé mouky, koláče z lístkového a lineckého těsta apod.
- Přestaňte péct koláče a zákusky plněné tukem a nastavovaným krémem – vyměňte své staré recepty za modernější a zdravější.
- Změňte některé stereotypy při vaření: používejte méně tuku do receptů, při vaření rýže a těstovin nepoužívejte žádný tuk, namísto maštění plechu použijte kvalitní papír na pečení, namísto eidamu a podobných tvrdých sýrů použijte parmezán (pro jeho výraznější chuť stačí použít menší množství) apod.
- Nekupujte a nepoužívejte pochutiny typu: majonéza, tatarská omáčka, omáčky a dresinky na vaječném nebo smetanovém základě.
- Odnaučte se touze po smaženém, fritovaném, přemaštěném a přesoleném jídle – život má mnohem více chutí a je nejvyšší čas, abyste je začali objevovat.



Jóga je výborná metoda pro regulaci úrovně aktivity. Když se dítě nudí nebo je bez nálady, cvičení mu pomůže dostat se „nahoru“. Je-li naopak hyperaktivní nebo ve stresu, určité jógové polohy těla (ásany) a pránájama (umění správného dýchání) mu pomohou uvolnit napětí a zklidnit mysl.

Jóga cesta



Cesta jógy vede k sebeovládání a sebezpoznání, k umění ovlivňovat a harmonizovat své vlastní duševní a fyzické pochody, posilovat jejich soulad. Hlavním cílem této cesty je život nejenom ve zdraví, ale i v míru a harmonii se sebou samým i s okolním světem. Uvolňuje sílu a energii, jejichž zdroj je hluboko v každém z nás, abychom mohli tuto energii využívat ve prospěch vlastního zdraví.

Základní pravidla pro cvičení jógy

Snažte se vždy cvičit spolu s dětmi. Místo, kde cvičíte, má být tichá, vyvětraná, ale dostatečně teplá (minimálně 18 °C), se zajištěným soukromím. Cvičte na dece nebo větším ručníku. Oblečení by mělo být lehké a volné, aby nebránilo pohybu. Dýchejte nosem, zhluboka a pravidelně, bez zadržování dechu. Cvičte na lačno, nejdří-

ve dvě hodiny po jídle. Nejvhodnější doba pro cvičení je doba východu a západu slunce, ale lze úspěšně cvičit i v jinou dobu. Cvičte pravidelně, minimálně jednou denně, alespoň po dobu pěti až deseti minut; mezi jednotlivá cvičení zařazujte krátkou relaxaci. Jednotlivé polohy (ásany) se začínají pomalu, uvolněně a plynule. Je důležité soustředit se vždy plně na to, co právě děláte, a uvědomovat si impulsy, které vysílá tělo do vašeho vědomí. Cvičit se má jen tak, aby to nebylo nepříjemné, nikdy ne až do pocitu bolesti. Nestanovujte si hned na začátku pro sebe nereálné cíle, cvičte pro radost.

Začínajte vždy relaxací nebo dechovým cvičením. Pak následuje několik cviků na posílení ochablých svalů a polohy ve stoji – k celkovému uklidnění a soustředění rozptýlené pozornosti. Pokud již během těch-

to úvodních cviků procvičujete páteř, měly by to být pouze úklony, později i záklony. Poté můžete přejít k torzním cvikům. Pak je čas na vaše oblíbené, třeba i složitější ásany. Každá ásana se zpravidla opakuje dvakrát až třikrát. Cvičení ukončíte celkovým uvolněním v jedné z klasických relaxačních pozic. Pamatujte si, že výsledky jógy jsou úměrné pravidelnosti cvičení a času, který mu věnujete.

Před provedením pozice ji zacvičte v předstávě. Nádechem doprovázejte záklony a aktivaci svalů, výdechem zase předklony a relaxaci svalů. Po ukončení každého cviku se dvakrát až třikrát nadechněte nebo chvíli relaxujte v jedné z relaxačních poloh. Pokud vám nějaký cvik nejde, znamená to, že jste objevili nějakou svoji slabinu. Bylo by dobře vhodnými cviky tuto nedokonalost odstranit.

Jógové sedy a předklonové ásany umožňují snáze rozpouštět psychické napětí a pozitivně se vyladit. Jsou to nejstarší ásany vůbec.

Posadte se do sukhásany (tureckého sedu), pravé předkolení překřížte přes levé. Ruce sepněte před prsa, dýchejte zhluboka a uvolněně.

Cvik 1: pohodlný sed (sukhásana) a nácvik bráničního dýchání. „Pohodlný“ nebo turecký (zkřížený) sed je doporučován zejména dětem, protože nevyžaduje speciální přípravu. Temeno hlavy směřuje vzhůru, ramena jsou uvolněna, ruce položte na kolena, dobře napřimte páteř. Dítě se snaží dýchat „do břicha“. Dýchejte nosem, pomalu nasávejte vzduch tak, aby se snižovala bránice a břicho se mírně nafouklo. Proud vzduchu se snažte nasměrovat do břicha a nezadržujte ho v hrudníku. Účinky: toto cvičení zklidňuje, zajišťuje jemnou masáž orgánů břišní dutiny, stimuluje střevní peristaltiku, usnadňuje trávení a působí proti zácpě a nadýmání.

kujte cvičení na levou stranu. Účinky: protažení celého těla, posílení smyslu pro rovnováhu, procvičení kloubů dolních končetin, posílení schopnosti soustředění a sebekontroly.

Cvik 4: Po suverénním zvládnutí předcházející ásany se můžete pokusit o náročnější polohu, při které se pokládá pokrčená pravá noha nártem na stehno druhé nohy, koleno směřuje dolů. Indičí jogíní cvičí tuto ásanu naboso ve volné přírodě a výdrž v pozici spojuje s představou stromu, který přijímá energie země a slunce současně. Tato uzavřená tělesná poloha při sepnutých rukách vytváří zvláštní okruh a usměřňuje proud životní energie do jednotlivých čaker.

Cvik 5: vítěz (virabhadrasana). Stůjte zpřímá, nohy u sebe. Pokrčte jednu nohu a stejnou rukou ji uchopte za nárt, druhou ruku ztýčte nad hlavou. V této pozici setrvejte přibližně třicet vteřin a proveďte cvičení s pokrčením opačné nohy a se změnou paží. Účinky: procvičení svalů

a kloubů dolních končetin, zlepšení stability a schopnosti koncentrace.

Cvik 6: jógová relaxace (šavásana). Po dokončení souboru jógových cviků vždy věnujte alespoň pět minut relaxaci. Cílem šavásany je dokonalé uvolnění. V klidu se položte naznak, natažené paže nechte volně padnout podél těla dlaněmi vzhůru. Nohy dejte mírně od sebe, špičky se samy vytočí ven. Zavřete oči a prožívejte příjemný pocit uvolnění. Uvědomte si celou pravou nohu, od špičky až po kyčelní kloub a vědomě ji uvolněte s použitím formule: moje pravé chodidlo je těžké a teplé... moje celá pravá noha je těžká, teplá a uvolněná... S použitím obdobných formulí relaxujte nohu levou, pak pravou a levou ruku, oblast trupu, šíje a hlavy. Vyslovujte tyto věty pro dítě nahlas. Spočítejte bezstarostně několik minut v tomto příjemném stavu. Relaxace trvá pět až patnáct minut. Relaxaci ukončíte tím, že se zhluboka nadechnete, pomalu rozhybete ruce a nohy, protáhnete se v bocích, zahýbete rameny a hlavou, pomalu se posadíte a otevřete oči. Účinky: rychlá regenerace sil, harmonizace psychické sféry, prevence hyperaktivity. Efektivita relaxace se vysvětluje tím, že prostřednictvím uvolnění svalů vyvolává v mozku aktivitu neslučitelnou se stávajícím psychickým stavem. Relaxace pomáhá i při problémech s usínáním.

Zdroj: MUDr. J. Jonáš,
MUDr. D. Stehlíková:

Hyperaktivní dítě – přírodní léčení
Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

k sebeovládání

Cvik 2: napjatá záda (paščimóttánasana). Sedněte si na podložku s nohama nataženými vpřed. Trup je vzpřímený, ruce položte na zem, prsty směřují dopředu (dandásana). Levou nohu pokrčte a přitom se snažte levé chodidlo přitáhnout co nejblíže k tělu. Předpažte, držte nataženou pravou nohu a ve výdechu se s rovnými zády sklánějte pravou stranou nad pravou nohou. Oběma rukama uchopte pravý kotník nebo chodidlo. Hlava spočine na předkolení. Vydržte v této ásaně deset až dvacet sekund, pak nohy vyměňte a cvik opakujte. Účinky: protažení svalstva nohou a zad, zklidnění mysli.

Polohy ve stoji: cvičení pro fyzickou a psychickou stabilitu

Tato cvičení prohlubují smysl pro rovnováhu, vyváženost a stabilitu v oblasti tělesné a duševní, podporují správné držení těla, zvyšují sebevědomí, odstraňují úzkost, napětí, podporují koncentraci. Jsou velmi vhodná u dětí s poruchami pozornosti a hyperaktivitou. Stimulují trávení, a proto pomáhají proti zácpě. Regulují činnost ledvin, zlepšují dýchání a cirkulaci.

Cvik 3: strom (vrtšá). Výchozí polohou je stoj spojný, pohled směřuje dopředu (poloha hory – tádásana). Levou ruku dejte v bok, pravou nohu pokrčte v koleni a opřete ji o pravé stehno z vnitřní strany v nejvyšším možném místě (za pomoci rukou). Zvolna upažte, pak vzpažte, dlaně spojte nejdříve před hrudníkem, pak nad hlavou a napněte lokty. V poloze setrvejte asi deset až dvacet vteřin. Pokud máte potíže s udržením rovnováhy, postavte se ke stěně, abyste měli oporu. Po chvíli zopa-

Nemocná generace

Mezinárodní studie ukázala, že dnešní mladí lidé ve věku osmnáct až devětdvacet let jsou vcelku méně zdraví než jejich předchůdci před patnácti lety. Studie pracovala se vzorkem padesáti milionů mladých lidí z celého světa a ve světle výsledků vypadají dnešní mladí lidé jako obézní, líní, alkoholu a cigaretám holdující pařmeni. Kromě dlouhodobého trendu tloustnutí obyvatelstva (například v Americe trpí nadváhou každý třetí člověk) jsou tu i jiné poznatky. Téměř třetina lidí kouří a čtvrtina vypila během jednoho večera pět a více drinků, a to během roku hned dvanáctkrát. Mladí jsou se sebou podle všeho spokojeni nebo nevidí v ničem velký problém. Pijí a kouří, cvičí jen málo z nich.

Zdroj: Health Only, březen 2009

Denní pití alkoholu škodí víc než flámy

Z výsledků studie provedené lékaři ze southamptonské univerzity vyplynulo, že dlouhodobé denní pití (i menších dávek) alkoholu je pro játra mnohem nebezpečnější než víkendové flámy, na kterých se najednou vypije mnohem více alkoholu. K rozvoji vážných jaterních onemocnění výrazně přispívá také věk, ve kterém lidé začínají pít. Mnohem ohroženější jsou ti, kteří začnou pít po patnáctém roce věku, než ti, kteří začnou až po dvacítce. Jako částečný ochranný faktor před rozvojem jaterních onemocnění (nikoliv před vznikem závislosti) se ukázaly tři dny v týdnu bez alkoholu. Během těchto tří dnů jsou jaterní buňky patrně schopny částečně regenerovat.

Zdroj: Rodina a zdraví, 4/2009

Omezte pracovní stres, nebudete trpět depresí

Vědci z univerzity v Calgary zkoumali, jak působí pracovní stres v čase na rozvoj deprese. Ukázalo se, že včasné řešení pracovního stresu dokáže zhoršování psychického stavu zvrátit a napravit. Lidé, kteří před deseti lety prožívali svoji práci jako velice stresující, ale nyní měli klidnější zaměstnání, ohrožovala silná deprese stejně málo jako ty, kteří svoji práci považovali za klidnou nyní i před deseti lety. Vědci prokázali, že trvalý vysoký stres na pracovišti zvyšuje nebezpečí depresí o polovinu. Nejde přitom o maličkost, nějakým závažnějším depresivním stavem onemocní během svého života pětina obyvatelstva vyspělého světa.

Zdroj: Rodina a zdraví, 5/2009

Popis jednoho zápasu



Rád bych vybral pro svůj článek nějaký vhodný titul. Větrné mlýny a Don Quijote, toto přirovnání se mi zdá už poněkud omšelé a zprofanované. Také bych mohl na světlo vytáhnout Sisyfa, který valil svoji kouli neúspěšně nahoru. Sisyfos je však název pokleslého spolku, který mě častuje zlatými, stříbrnými i bronzovými balvany. Možná těmi, které neúspěšně valím do kopce, a tak se zakutálejí až k nim. Sisyfos ale dělal svoji práci za trest, pro svou nadutost a pýchu, a tak bych se nerad s tímto bájným mužem srovnával. Nakonec jsem si vybral kafkovský nadpis, snad proto, že i Kafka popisuje boj s něčím, co nemůže identifikovat, uchopit, fyzicky zničit; avšak toto neuchopitelné je všude kolem nás. A nyní již k tématu.

Detoxikační medicína má na své zástavě nápis „holistická neboli celostní medicína“. To bylo také základní paradigma, se kterým jsem detoxikační medicínu tvořil, a to proto, že jsem z celostní medicíny vyšel, fascinovala mě. Detoxikační medicína se mi zdála být tou představitelkou v pravém slova smyslu, která by naplňovala význam slova celostní. V průběhu deseti let jsem opakovaně bojoval jak se svými slabostmi, tak i s diverzí druhých. Chápu, že slovo holistický se krásně vyslovuje a zaštití mnoho nejasností. Avšak oč se lépe vyslovuje, o to se hůře chápe. Jeho pochopení je dáno jen určité skupině lidí, stejně jako třeba deskriptiva nebo význam Váchalových básní. Tuším, že tato skupina

bude vždy úzká, malá, nikdy se nebude jednat o masovou záležitost. Celostní v detoxikační medicíně znamená neustálé směřování k základu, k základní příčině, k jednomu jedinému bodu, jež Číňané nazývali tao. Nebyla to snad tak odvážná ani nemožná myšlenka: vždyť i celostní chápání vesmíru směřovalo od tisíce bohů a bůžků k monoteistickému starozákonnímu náboženství, až nakonec tato celostní představa duchovna zvítězila téměř na celé zeměkouli.

Horší je to s celostním pochopením sama sebe. Představa, že problému rozumíme, je velmi svůdná, aniž bychom ji museli odvádět do průsvitného hábitu bludiček. Rozumět, to však znamená sklouznout k primitivním mechanistickým představám, v jakých se utápí současná medicína. Existuje zde streptokok, herpetický virus, borelie nebo kandida, vezmeme tedy příslušnou jedovatou látku a neposlušný mikroorganismus zabijeme. Snad nejvíce v našich zemích rozbujela představa parazitů, ačkoliv to dávno nejsou nejrozšířenější mikroorganismy na zeměkouli, ba v našich zeměpisných šířkách jsou i celkem vzácné. Ožilo tak – v ostatních zemích již polomrtvé – učení paní Huldy Clark a především učení vycházející z nedokonalého překladu jejích knih: Kdekdo má v sobě parazita nebo nějaký pokud možno vzácný mikroorganismus – vezmu tedy antibiotikum, antivirotikum či antimykotikum a mikroorganismus zabiji.

V našem případě nemusím mít recept, nemusím mít velké znalosti mikrobiologie a farmakologie, ale mohu si vyžádat informační preparát se jménem svého mikroorganismu a snad jej mohu preparátem zabít. Kde je však otázka imunitního systému? Proč si imunitní systém neporadil s mikroorganismem, když nyní, po podání informačního preparátu, to dokáže? Pryč je učení o mikrobiálních ložiscích, které vysvětluje, že imunitní systém nemá k mikrobům v ložisku přístup. Pryč je celostní pojetí imunitního systému a vůbec v dále mizí geniální myšlenka pentagramu, který byl zpraco-

ván Číňany natolik moudrymi, že již před čtyřmi tisíci lety (tj. v době dávno před Hippokratem) léčili velmi racionálními postupy. Zkrátka detoxikační medicínu obsazují lidé, kteří postupně čím dál tím více likvidují její celostní pojetí a nesnaží se o jeho pochopení. Přesněji řečeno někteří se možná snaží, avšak když jim to nejde, rádi se uchýlí k pocitu omnipotence a domnívají se, že informační preparát může zabít mikroorganismus, který se v našem těle ocitl.

Když dostávám na stůl preparáty, které se v žargonu detoxikační medicíny nazývají speciálky (jsou to preparáty na přání jednotlivých poradců), zoufám si: absurdní a bizarní mikroorganismy, tkáně, které by ani při největší snaze nemohly udělat žádný zdravotní problém, zkrátka vizitka naprostého nepochopení principu celostní medicíny. Tímto článkem se ovšem nechci dotknout snad většiny lidí v našem společenství, kteří celostnost chápou, prokousávají se jí a snaží se své evropské mechanistické myšlení vsí silou otevřít a přetvořit. Jsou však lidé, kteří lehkou nohou vstupují do promyšleného systému preparátů a zanášejí tam myšlenky, které ve svém důsledku mohou pracně budovanou konstrukci celostní medicíny zbourat.

Svůj uplakaný článek bych chtěl věnovat především těm, kteří myšlenky celostnosti rozumí, kteří rozumí tomu, že detoxikační medicína se od všech ostatních liší právě touto důsledně uplatňovanou celostností. Přál bych si, aby vydrželi a vytvořili velmi pevné jádro, kolem něhož budou obíhat elektrony – jsou sice přitahovány energií jádra, ale přece jen se jaksí uvolnily a zanedlouho budou putovat prostorem. Víím, že nezměním myšlení těch, kterým není dáno, aby pochopili, že celostní pojetí detoxikace a preparátová konfigurace s pevnou, logickou, celostní strukturou je jedinou obranou a jedinou silou, kterou se může detoxikační medicína prosadit i v budoucnu. Z hlediska obchodního je to velmi špatné a budu za to zaručeně kritizován. Ale z hlediska vize o síle a smysluplnosti celostní medicíny bych si přál, aby lidé, kteří ji nechápou, odešli a založili si vlastní systém, jako to dělají politici, když dojdou k názoru, že jejich myšlenky přesahují rámec jejich domovské politické strany, a jako to udělaly vždycky všechny filozofie, ze kterých se odštěpilo mnoho názorových směrů. Vždyť se podívejte na křesťanství: tam probíhá boj o názorovou čistotu 2000 let. Kéž by za 2000 let někdo stejně zauvažoval o detoxikační medicíně tak jako já; byl by to důkaz, že žije. ♣

MUDr. Josef Jonáš
Ilustrační obrázek: archiv

Mezeg

Mezeg je preparátem budoucnosti, může výrazně promluvit do celé detoxikační strategie.



kolagenní tuhé a řídké vazivo, vazivo rosolovité, elastické, retikulární, tukové a podpůrné. Z těchto typů vaziva jsou tvořeny všechny orgány lidského organismu, přesněji řečeno některý typ vaziva se nachází v každém orgánu. Typy vláken pak udávají charakteristické vlastnosti vaziva:

elastické vazivo je tam, kde je potřeba pružnosti, retikulární vazivo tvoří nosnou síť a z kolagenního vaziva jsou tvořeny šlachy, kloubní pouzdra i pouzdra orgánů. Jistě vás překvapí, že také tuk je vazivo, stejně jako chrupavka či kost.

Od pochopení toho, že vazivo je vlastně všude, je již jen krůček k tomu, abychom měli pocit, že se ocitáme na prahu čehosi univerzálního a všudypřítomného.

Kdybychom dokázali detoxikovat vazivo, resp. nalézt princip, kterým bude vazivo detoxikováno, pak bychom z jednoho bodu zasáhli celý organismus. Většina mikrobiálních ložisek se totiž nachází ve vazivových částech orgánů, tedy v jejich pouzdrech, přepážkách, septech, fasciích, aponeurózách atd. Rovněž tuk jakožto vazivo je přítomný prakticky v každém orgánu, zkrátka některý typ vaziva je všude. Když říkám některý typ vaziva, tak to neznamená, že by šlo o různé tkáně, proto jsem vás na začátku článku obtěžoval tím, že vazivo vzniká z jednoho zárodečného listu (mezodermu) – z něho se vytváří mezenchymální tkáň, a ta se diferencuje do různých typů vaziva jakožto pojivové tkáně. Pojivo a vazivo je v tomto případě jedno a totéž: slovo vazivo znamená, že svazuje, zatímco pojivo spojuje, a to jsou synonyma pro jednu a tutéž funkci.

Různě vypadající tkáně, u nichž se nám ani nechce věřit, že by se mohly nazývat jedním termínem vazivo, mají společného otce i matku, a jsou to tedy nejbližší pokrevní příbuzní, jací v našem organismu mohou být. V preparátu Mezeg se pokouším přijít na kloub tomu, jak je možné zbavit vazivo jako celek mikrobiálních ložisek, aniž bychom rozlišovali, zda jde o vazivo kolagenní, retikulární, rosolovité, elastické, tukové atd. Ve vývoji tohoto velmi složitého preparátu jsem zhruba někde na půli cesty.

Dnes bych již jen těžko hledal člověka trpícího zdravotními problémy, který by neměl ložiska ve vazivové tkáni. Ložiska mohou být v pohybovém aparátu (pak má dotyčný člověk bolesti kloubů, šlach, burs či svalů), ale mohou také poškodit cévní systém, protože vazivo představuje jednu z vrstev, z nichž jsou tvořeny jak arterie, tak vény. Vazivo tvoří i kostru lymfatického systému a je místem, kde jsou uložena ložiska v plicích, slezině, v játrech, ledvinách atd. Bude-li mi osud milostiv, pak jednoho dne budu moci prohlásit, že preparát je hotový a že je tak účinný, jak je jen možné. Na tento den se velmi těším. Opakujte proto u svých klientů i u sebe užívání preparátu Mezeg řekněme v intervalu tří měsíců, protože za tu dobu se tento preparát posune o několik procent blíže ke svému maximu.

Vazivo je možná klíčem k detoxikaci organismu. Podle tradiční čínské medicíny jsou strážcem vaziva játra, a proto mějte svá játra rádi a přejte jim co nejméně agrese, ukřivdnosti, negativismu, vztahovačnosti, zkrátka všech psychických atributů, které se k játrům podle tradiční čínské medicíny váží.

MUDr. Josef Jonáš

Ontogeneze neboli vývoj jedince začíná splnutím vajíčka a spermie. Vajíčko se postupně diferencuje na tři vrstvy, z nichž později vznikají jednotlivé tkáně. Tyto listy se diferencují přibližně v 56. dni vývoje jedince z vajíčka a nazývají se ektoderm, mezoderm a endoderm. U člověka v konečném stadiu vývoje pak rozlišujeme čtyři základní tkáně – tkáň epitelovou, pojivovou, svalovou a tkáň nervovou. Z těchto čtyř tkání vznikají jednotlivé orgány, a to přibližně tak, že z ektodermu se vytváří centrální a periferní nervový systém a pokožka, z endodermu výstelka orgánů, žlázy s vnitřním vylučováním a žlázy zažívacího ústrojí a z mezodermu se vytváří především pojivová tkáň, která nás v případě preparátu Mezeg velice zajímá.

Pojivová tkáň se skládá ze základní hmoty (matrix), vyplňující mezibuněčný prostor. Vlastní kostru pojivové tkáně tvoří různá vlákna. V této síti se pak pohybují různé buňky, a to především buňky imunitního systému, jako jsou plazmatické buňky nebo makrofágy, eventuálně buňky tvořící chrupavku anebo žírné buňky, které hrají významnou úlohu při vzniku alergie.

Pojivová tkáň dává vzniknout vazivu, které se podle typu vláken dělí na

Panikaříte týden před dovolenou?

Jezte polévku!

A recept na polévku proti panice? Jeden jsem vymyslel, ale pochybuji, že ho budete chtít vyzkoušet: V třezalkovém olejovém extraktu opražíme 4 tablety Cipralexu a 2 tablety Prozacu, podlijeme láhvi kvalitního černého piva a za stálého míchání rozpustíme 4 tablety Xeristaru a 4 tablety Zolofu. Před podáváním posypeme rozdrčeným Lexaurinem. A proč vlastně panikaříte?



Lehký oběd – steak s koňakovou omáčkou

Silnější, 200gramový plátek hovězího masa... Na rozpáleném oleji opečte z každé strany asi minutu... Do části oleje s vypečenou šťávou přidejte lžici koňaku a 0,7 dl smetany a nechte zhoustnout...

Tak tohle je krutý kanadský žertík vůči všem, kteří chtějí seriózně změnit svůj život a svoji hmotnost. Že lehký oběd? Lehká redakce.

Většinu času tráví u reklamačních okének. Takoví jako on se přestanou setkávat, jen aby se mohli začít utkávat. Na něco se tě

zeptá a hned taky sám odpoví a ještě ti vysvětlí, v čem spočívá tvůj omyl.



Útočný kritik

matický, exaltovaný, pesimistický, nedůvěřivý, boječtivý, nespokojený, nedůtklivý, svévolný. Nade vším ohruje nos, je vládychtivý, opovrhlivý a podezřívavý, je to perfekcionista.

Útoční kritici vás chtějí přesvědčit, že nemáte pravdu, protože to jediné jim může dodat pocit vlastní chytrosti. Kritizují vás otevřeně a okamžitě, aby naznačili, že patříte do nižší kategorie než oni. Ať uděláte cokoliv, nikdy to není dost dobré a navíc se ve společnosti útočného kritika budete vždycky cítit nespokojený. Tito lidé jsou jako příliš nároční rodiče: napomínají

a plísňí své děti, i když si to nezaslouží.

Místo toho, aby hledali řešení, začnou všechny kolem sebe osočovat. Tímto způsobem – podobně jako kontrolní maniaci – chtějí ukázat svou moc a převahu. Považují za své poslání hledat cizí chyby a dotýcné osoby o tom okamžitě informovat, a to os-

trým, cynickým a útočným tónem, který neomylně odráží jejich nespokojenost. Jejich specialitou je osočování: „Kvůli tobě přijdeme pozdě“ nebo

„Tu práci nedostaneš, jsi moc nervózní“.

Tento rozhovor jsem vyslechla jednou večer v restauraci:

On: „Je to tvoje vina, že jsme se opozdili.“

Ona: „To není pravda. Je to kvůli tobě.“

On: „Kvůli tobě, protože ses musela tak dlouho líčit.“

Ona: „A tys zase moc dlouho telefonoval.“

On: „Všude chodíš pozdě. Máte to v rodině. Copak vás nikdo neučil přesnosti?“

To je dialog dvou typických útočných kritiků. I když s osočováním začal jako první muž, oba se snažili svalit vinu na toho druhého.

Útoční kritici vyžadují takovou dokonalost, že není možné je uspokojit. Podobně jako chodící dokonalost i oni prožívají neustálá zklamání, protože veškeré jejich snahy o vytvoření dokonalého světa vyznávají naprázdno.

Příliš dlouhý pobyt ve společnosti útočného kritika bude mít bezpochyby vliv na váš psychický stav, protože tento typ lidí je výjimečně nestravitelný. Jsou to lidé malicherní, až příliš se pídí po chybách v záležitostech naprosto nepodstatných. Takové chování se bohužel často vyskytuje v manželstvích, což možná vysvětluje vysoký počet rozvodů.

Útočný kritik je svárlivý a malicherný. Rád pouští hrůzu, je hádavý, agresivní, ufnukaný, nekomunikativní a plný nenávisti. Je provokující, závistivý, všechno ví a zná, je sadistický, přesvědčený o vlastní nadřazenosti, úsečný, drzý a sprostý. Je zahroklý, nesnášenlivý, odpudivý, upjatý, dog-

Arogantní chytrák

Je to chodící encyklopedie. Neuvědomuje si ale jednu věc: encyklopedie obrůstají na policích prachem. Zná odpověď na všechny otázky, ale nikdo se ho na to neptá. A když už něco neví, chlubí se tím, že to nezná.

Arogantní chytrák je povýšený, konfliktivní, nejistý, únavný, parazitující, pedantický, omezený a nekomunikativní. Každého odsuzuje, je samolibý a přesvědčený o vlastní nadřazenosti. Je odpuzující, hádavý, upjatý, neopatrný, tvrdohlavý, ironický, vládychtivý a hovorný, všechno kritizuje a nade vším ohruje nos.

Arogantní chytráci naprosto neumí jednat s lidmi. I když dělají dojem lidí, kteří se vyznají ve všem a jsou sebejistí, ve skutečnosti je šířící neklid. Ten je nutí, aby doka-

zovali všem a za všech okolností, jak jsou inteligentní a kolik znalostí nahromadili.

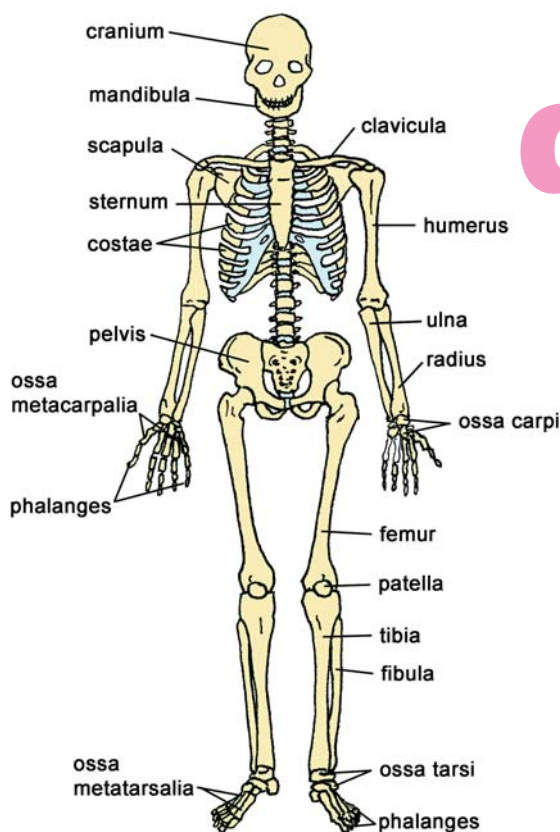
Arogantní chytrák nehovoří s tebou, ale sám se sebou. Často se chová, jako by ti dělal velkou milost, když se rozhodne promluvit. S oblibou používá velkých slov. Cizí myšlenky bez váhání zavrhuje. Pohrdání v jeho hlase má ten efekt, že se cítíš jako hlupák, který si dovoluje hrát si vedle něj na mudrce.

Jinou taktiku arogantního chytráka představuje přívál informací, kterými tě zahrne: nejsi totiž schopen mu konkurovat v množství znalostí, o schopnosti vést inteligentní rozhovor ani nemluvě. Arogantní chytrák ví všechno, nic nového se už dozvědět nemůže – a už vůbec ne od tebe.



Zdroj: Lillian Glass: Toksyczni ludzie
Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Obecná stavba kostí a jejich detoxikace



Kosti jako orgán patří podle čínské medicíny a jejich představ orgánového pentagramu do okruhu orgánů ledvin. Celý tento okruh (včetně kostí) souvisí s emocemi strachu, obav, nejistot, úzkostí a s lidskými neschopnostmi. V textech o klasické čínské medicíně (Vladimír Ando: Klasická čínská medicína – základy teorie I, nakl. Svítání, Hradec Králové, 2001) se praví, že:

„Ledviny uchovávají esenci ťing. Z této esence se vytváří dřev szej, jejímž místem určení jsou právě duté prostory uvnitř kostí a lebky. Kosti jednak uskladňují tuto vzácnou látku a tvoří kolem ní ochranný obal, a jednak jsou jí i samy vyživovány, tj. dostávají z ní látky potřebné pro to, aby byly dostatečně pevné a silné, a tím mohly plnit svoje další funkce...“

Kostra dospělého člověka se skládá z 206 jednotlivých kostí. Kosti a kostera jako celek mají celou řadu více i méně známých funkcí. Především slouží jako ochrana vnitřních orgánů před mechanickým poškozením z vnějšího prostředí. Lebka sestavená z lebečních kostí je tak schránkou i ochranou pro mozek, hrudní koš skládající se z jednotlivých párů žeberech zase chrání a ukrývá srdce a párový orgán plicí. Kostra zároveň dává celému tělu tvar a poskytuje mu mechanickou oporu. Umožňuje člověku vzpřímený postoj.

Velmi podstatnou úlohou kostí je umožňovat člověku pohybovat se, dýchat, mluvit, žvýkat, projevat emoce svojí mimikou apod. Spolu s kostmi se na těchto volných i mimovolných pohybech podílejí klouby, svaly, šlachy a jejich úpony, jimiž jsou na specifická místa na povrchu kostí uchyceny. Aktivaci svalových pohybů zajišťuje zejména centrální nervová soustava prostřednictvím periferního a vegetativního nervového systému.

Bez kostěného aparátu vnitřního ucha by člověk nebyl schopen nic slyšet. Právě sluch jako smysl patří do okruhu ledvinových orgánů. V širším měřítku bezchybné funkce,

harmonie a čistota ledvin a jejich podřízených orgánů neodpovídá pouze za to, zda člověk bude schopen slyšet akustickou informaci (slovo, melodii, hlas konkrétního člověka), ale zejména za to, zda se člověk bude schopen na informaci vnímanou sluchem soustředit, zda jí porozumí a pochopí ji a zda bude následně schopen si ji zapamatovat. Pocit zdravé jistoty související také s kostmi je nezbytnou podmínkou pro dobře fungující paměť.

Kostní dřev, nacházející se uvnitř kostí, je důležitý orgán krvetvorby. Je důležitá pro syntézu bílých a červených krvinek. Když dítě roste, je aktivní kostní dřev velkého počtu kostí, v dospělosti se na krvetvorbě podílejí hlavně kosti žeberech, prsní kost, stehenní kost, některé lebeční a pánevní kosti. Spolu s přibývajícím věkem se červená kostní dřev přeměňuje nejprve na žlutou dřev, která je bohatá na tuk, a posléze na šedou dřev.

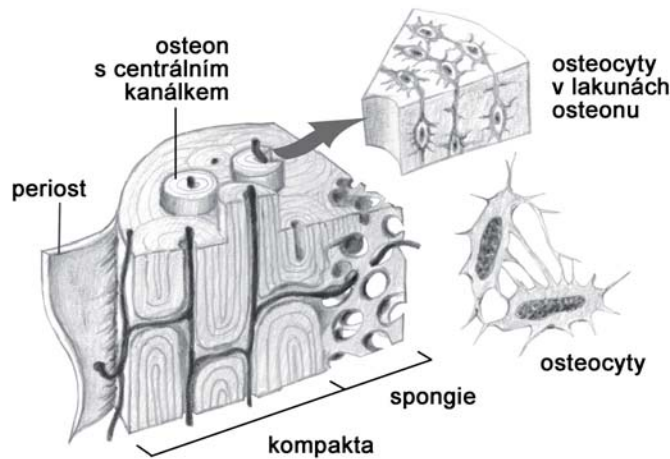
Kost je také významný metabolický orgán a rozhodně není neměn-



Rozložení aktivní červené kostní dřev v kostře dospělého a dítěte

nou tkání – neustále se přeměňuje (metabolizuje). Uvádí se, že kosti se u zdravého jedince metabolicky vymění zhruba jednou za deset let. Z pohledu detoxikační medicíny je to velmi podstatný údaj, neboť při poctivých a dlouhotrvajících (několikaletých) detoxikačních postupech lze očekávat v horizontu několika let zásadní pozitivní změny v kosterním aparátu (jako je například zlepšení osteoporózy).

Kost je především zásobárnou vápníku a fosforu. V kosti je přítomno přibližně 99 % všeho vápníku v lidském těle (zhruba 1 kg); hladina vápníku v krvi je neustále přesně řízena důmyslnými hormonálními regulačními mechanismy organismu (viz např. článek Metabolismus vápníku a toxické kovy – bulletin Joalis info listopad–prosinec 2008). Vápník je mimo jiné důležitý přenašeč nervových vzruchů uvnitř buněk, na kvalitě metabolismu vápníku je závislá například rychlost a bystrost v myšlení.



krátké (zápěstní kosti) a kosti nepravidelného tvaru (obratle, kost klínová).

Okostice (periost) je bohatě prokrvená tkáň obsahující také značné množství tkáňně nervové. Okostice je metabolický orgán a významná bariéra mezi vnějším a vnitřním prostředím kosti. Pokud se poškodí periost, porušuje se také výživa kosti. Vlastní kost „nebolí“, protože neobsahuje nervovou tkáň, bolest kostí je zprostředkována právě okosticí. Pokud jsou při de-

- **Největší kost v těle je kost stehenní (femur) – u dospělého člověka je dlouhá zhruba 46 cm. Nejmenší je třmínek (stapes), dlouhý asi 5 mm.**
- **Kost je jedním z nejpevnějších materiálů v přírodě. Její pevnost je čtyřikrát větší než pevnost betonu.**
- **Kostra představuje pouhých 14 procent celkové váhy těla (tedy asi 10 kg).**
- **Různé části kostry lze rozlišit již u zárodku starého pět týdnů, kdy je velký zhruba jako hrášek.**
- **Při narození má dítě v těle kolem 350 kostí.**
- **Někteří lidé se rodí s párem žeber navíc, jiní mají o pár méně.**

Kosti slouží také jako vyrovnávací systém Ph (kyselosti) organismu tím, že vstřebávají nebo vylučují ze svého objemu alkalické soli.

Kosti jsou i důležitý detoxikační orgán, neboť v obdobích stresu se do nich ukládají toxiny – zejména toxické kovy jako olovo nebo kadmium, které pak v období, kdy stres pomine, mají být z kostí odstraněny. K tomuto účelu a zároveň také jako podpora a urychlení těchto přirozených fyziologických procesů slouží například preparáty Joalis Antimetall a Joalis Ionyx.

Stavba kosti

Kost se obecně skládá ze tří součástí: na povrchu kosti je blána – vazivová okostice, která chybí v oblasti kloubů, pak následuje tzv. kompakta (kostní mineralizovaná tkáň) a uvnitř kosti je kostní dřev. Kosti lze rozdělit na kosti dlouhé (pažní kost, stehenní kost), kosti ploché (lopatka, některé lebeční kosti), kosti

krátké (zápěstní kosti) a kosti nepravidelného tvaru (obratle, kost klínová).

Okostice (periost) je bohatě prokrvená tkáň obsahující také značné množství tkáňně nervové. Okostice je metabolický orgán a významná bariéra mezi vnějším a vnitřním prostředím kosti. Pokud se poškodí periost, porušuje se také výživa kosti. Vlastní kost „nebolí“, protože neobsahuje nervovou tkáň, bolest kostí je zprostředkována právě okosticí. Pokud jsou při de-

nost srovnatelnou s vlastnostmi litiny – kompakta je též obrovsky pevná, ale zároveň křehká. Vydrží daleko více v tlaku než v tahu. Základními stavebními prvky kompaktní kosti jsou „trubice“ kostní tkáň – lamely. Ve stěnách lamel jsou uloženy vlastní kostní buňky.

Kostní spongióza – houbovitá kostní tkáň. Její základní stavební jednotkou je kostní trámec. Trámce jsou uspořádány tak, aby celková struktura byla maximálně odolná i při největším zatížení kosti. V prostoru kostní spongiózy se nachází

kostní dřev.

Základní typy buněk, které se podílejí na metabolismu kosti, jsou osteoblasty a osteoklasty. Zatímco osteoblasty jsou buňky syntetizující, podílejí se na vzniku nové kosti, osteoklasty jsou vícejaderné buňky o velikosti až 0,1 mm, které mají na starost „požírání“ (resorpci) kosti a využití takto získaných látek k jiným účelům v organismu. Rovnováha mezi činností osteoblastů a osteoklastů je základní podmínkou k udržení zdravých kostí. Tato rovnováha je řízena především hormonálním systémem.

Na obecnou detoxikaci kostí a tkání s nimi spojených použijeme zejména následující preparáty:

| | |
|-------------------|----------------------|
| Joalis OsteoDren | Joalis Antimetall Cd |
| Joalis UrinoHelp | Joalis Antimetall Pb |
| Joalis UrinoDren | Joalis Ionyx |
| Joalis ThyreoDren | Joalis Ionyx Sr |
| Joalis Supraren | Joalis Biosalz |
| Joalis Deuron | Joalis InfoDren KI |
| Joalis Antimetall | |

Mnoho úspěchů při detoxikaci kosterního aparátu přeje

Ing. Vladimír Jelínek

Zdroj doplňujících informací: Kol. autorů: *Lidské tělo. Cesty, Praha 1996*

Ilustrace: Mgr. Marcela Václavková

Obr. rozložení kostní dřevě: R. Čihák:

Anatomie I. Grada, Praha 2003

Kosti v přeneseném slova smyslu reprezentují paměť člověka, v širokém měřítku také paměť lidstva. Vždyť z kosterních pozůstatků lze usuzovat, jak naši předci vypadali. Z kostí se dá vyčíst například to, že Karel IV. trpěl dnou nebo že bakterie tuberkulózy je stará více jak 3000 let...

Kost je tedy živá, neustále se regenerující tkáň. Pohyb a zdravá námaha kosterního svalstva velmi prospívá tvorbě kostní tkáň prostřednictvím stimulace činnosti osteoblastů. Při detoxikaci pohybového aparátu je třeba počítat s dlouhotrvajícími procesy – například u detoxikace od olova můžeme počítat až se dvěma lety.

Včelí med konkuruje antibiotikům

Narůstající výskyt rezistence mikroorganismů vůči antibiotikům nás nutí stále častěji zamýšlet se nad možnostmi léčby bakteriálních infekcí. Rezistence není způsobena jen nadměrným (a často zbytečným) používáním antibiotik, ale také schopností patogenů agregovat do komplexu nazývaného biofilm, který léčení infekce dále komplikuje. Zvýšená pozornost je věnována hlavně nozokomiálním patogenům, jako jsou methicilin-rezistentní *Staphylococcus aureus* (MRSA), multirezistentní kmen *Salmonella spp.*, *Pseudomonas aureginosa*, gentamicin-rezistentní *Escherichia coli* a *Klebsiella spp.*

Realizované klinické studie ukazují, že účinnou alternativou antibiotické léčby by mohla být tzv. apiterapie, a to konkrétně použití medu pro hojení chronických ran, jako jsou bérčové vředy, proleženiny či komplikovaně se hojící operační a další rány. Pro tyto účely se v klinické praxi používá patentovaný medicínský med (Medihoney™), což je směs dvou druhů medu z Austrálie a Nového Zélandu obsahující glukózooxidázu a bioaktivní složky z keříku manuka. Směs prochází tzv. gama radiací, která ničí spory anaerobní bakterie *Clostridium spp.*, jež mohou být sporadicky v medu přítomny.

Oproti antibiotikům, která atakují bakteriální stěnu nebo inhibují nitrobuněčný metabolismus, má med vysokou schopnost

pohlcovat vlhkost z okolního prostředí. Tím dehydratuje bakterie. Vysoký obsah cukru navíc zabráňuje růstu mikroorganismů. Med dále obsahuje malé množství peroxidu vodíku, který pomáhá při procesu hojení. Doposud se nepodařilo identifikovat látku, která způsobuje výrazný antimikrobiální účinek medu, avšak bylo prokázáno, že metylglyoxal, jehož zastoupení v manuka medech je výrazně vyšší v porovnání s medy z jiných rostlin, je schopný inhibovat růst bakterií *Staphylococcus aureus* a *Escherichia coli*. Manuka med je také vysoce efektivní vůči patogenům, jako jsou např. MRSA, vancomycin-rezistentní enterokoky a *Campylobacter spp.* Je však neúčinný vůči *Candida albicans* a *Serratia mercensens*. Med má také protizánětlivé účinky, stimuluje imunitní funkce a protinádorové aktivity, eliminuje buněčný odpad a redukuje pach.

Dosud není objasněn přesný mechanismus antimikrobiálního účinku medu ani mechanismus, jakým med urychluje proces hojení ran. Jeho nespornou výhodou je však to, že patogenní bakterie se nemožnou vůči bioaktivním složkám medu stát

rezistentními. Protože se ale jedná o přírodní produkt, může být med (kromě výše zmíněných spor bakterií) také zdrojem alergenů, které mohou negativně ovlivnit jeho použití.

Zdroj: Ing. Juraj Majtán, Ph.D.:
Apiterapia – úloha medu v procese hojení chronických rán. *Epidemiologie, mikrobiologie, imunologie*, srpen 2009
Ilustrační foto: www.samphotostock.cz



I já jsem se vážně zamyslel a mám několik „dietních nápadů“:

• Ear Diet

Šestkrát denně sníte porci čehokoli, na co máte chuť, ale jedna porce může být jenom tak velká, aby se vám vešla do ucha. (Nesmysl, ale v té angličtině to zní docela dobře, ne?)

• 100 Years Diet

Dáte si do úst libovolně velké sousto libovolné potraviny a žvýkáte ho do doby, než se dožijete 100 let.

• Škytavá dieta

Užitím vhodné chemikálie (např. čistý dusíkový led) anebo spolknutím vhodného předmětu (např. molitanová vycpávka z polštáře) si, pokud přežijete, vyvoláte permanentní čtyřadvacetihodinové škytání, které způsobí, že nemůžete jíst. Vaše zaručené hubnutí může začít!

• Police Diet

To si necháte nasadit na hlavu maskovací kuklu (nesmí mít otvor pro ústa, pouze pro oči!) a ruce si necháte za zády zamknout do policejních pout. Jakmile obdržíme z banky potvrzení, že jste zaplatili příslušný poplatek, moji budoucí spolupracovníci (předpokládám postupné vybudování jejich sítě v každém okresním městě) k vám přijdou osobně převzít klíč od pout, jež bude následně v přítomnosti notáře úředně zlikvidován, o čemž vám bude vystaveno úřední potvrzení, které obdrží vaši rodinní příslušníci, které uvedete ve své žádosti, již budete adresovat na adresu udanou v knize „The Police Diet“ na straně 720.

Než dostanu vyznění z patentového úřadu, že jsem tohle všechno vymyslel první, můžete vyhlížet v obchodě další čtyři knihy o nových dietách!



Voda hasí oheň

Dosažení stavu, v němž je člověk trvale šťastný a „srdce hoří jemným plamenem“, je snahou a vrcholem všech prastarých duchovních kultur včetně tradice alchymistické. V tomto stavu rozum ustupuje a člověk se „přepíná na srdce“. Srdce má hořet takovým plamenem, aby svou vášní člověka nespálilo. Takové stavy by měl duševně a duchovně vyzrálý člověk rozpoznat a měl by si „přebýtky ohně“ ve svém srdci uhasit a vymezit tak plamenům jejich hranice, ale zároveň je neuhasit zcela a nechat je přiměřeně planout.



Pravá moudrost se skrývá ve zcela obyčejných věcech. Když vyklízíte stráž a pálíte syrové větve, je třeba postupovat velmi pomalu a trpělivě, než se oheň rozhoří. Surové větve totiž hoří špatně. Musíte tedy nejprve rozdělat malý oheň, který postupně zvětšujete, až dosáhnete dostatečného žáru, aby hořely i větší větve. Pokud příliš pospícháte, nepovede se vám to...

Podívejme se na obrázek logikou pentagramu. Dřevo (a vítr, který je též „jaterním“ prvkem) živí oheň, zatímco voda obsažená ve větvích jej omezuje a nenechá ho rozhořet. Když Mojžíš podle Starého zákona (kniha Exodus) pásl ovce, spatřil hořící trnitý keř, z něhož k němu promlouval Bůh. Pro emocionální mozek člověka (i zvířat) je výše uvedený obraz jedním z nejpodstatnějších obrazů vůbec, neustále fascinuje a upoutává pozornost.

Stav, kdy je srdce příliš soustředěno „samo na sebe“, se nazývá pýcha. Člověk v tomto emocionálním stavu většinou není schopen sebereflexe – není schopen si tento stav připustit nebo ho mylně považuje za žádoucí a správný. Z hlediska dlouhotrvající spokojenosti a emocionální stability však není řešením. Lidová moudrost říká, že pýcha předchází pád. To znamená, že po vyčerpání orgánů srdce dochází zákonitě ke stavu emocionálního propadu a namísto radosti nastupuje útlum, rozladění, smutek, skepse, deprese apod.

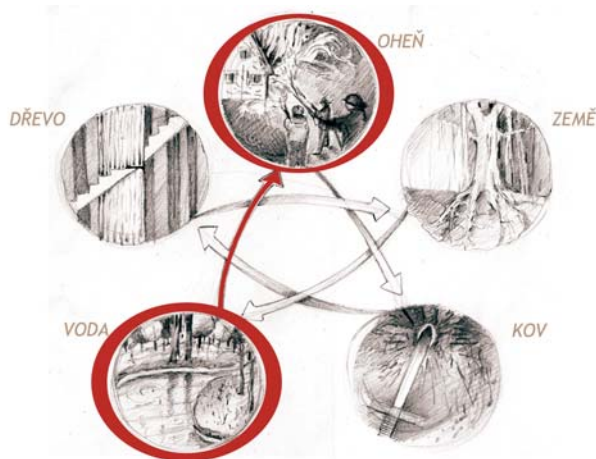
Alchymistická tradice zdůrazňuje, že pravou radostí je taková radost, která vyrůstá přímo ze srdce a jako zdroj inspirace používá

Radost (či spíše pocit štěstí a spokojenosti) je nesmírně důležitá emoce související s okruhem orgánů srdce. Je to vlastně cílová emoce člověka, to znamená, že se člověk vědomě či podvědomě snaží tohoto pocitu dosáhnout a setrvat v něm. Způsoby a prostředky k dosažení tohoto pocitu jsou však velmi rozdílné, stejně jako jsou rozdílné povahy lidí. Některé tyto způsoby jsou správné, jiné však hraničí s patologickým chováním nebo jsou již projevem vážně narušené psychiky jedince.

vyšší a zároveň vnitřní hodnoty, opírá se o Boha či o přírodní neboli archetypální obrazy. K nepravé radosti a spokojenosti vždy potřebujeme druhého člověka (nebo dokonce celé publikum), po němž požadujeme:

- aby nás chválil a zdůrazňoval naše přednosti,
- aby o nás neustále hovořil pozitivně a v superlativech, a to v naší přítomnosti i nepřítomnosti,
- aby nás poslouchal a naše pravdy přejímal za vlastní,
- aby neustále poslouchal naše „zábavné“ historky a vtipy,
- aby byl ve stavu naší emocionální podřízenosti a abychom nad ním neustále vyhrávali a dokazovali si tak svoje schopnosti
- atd.

Měli bychom si také uvědomit, že navozování pocitu štěstí druhým lidem je hojně využívaná manipulativní technika. Pokud člověk chválí druhého člověka nikoliv s upřímným obdivem k němu, ale s vedlejším úmyslem dosáhnout nějakého skrytého cíle (například půjčení peněz, dosažení postavení nebo fyzické pomoci), pak se jedná o manipulaci. Tento typ manipulace se používá též v reklamě, kde je pocit štěstí spojen s konkrétním výrobkem. Tvůrce reklamy/manipulátor nám tím vzkazuje: budete-li si kupovat tento konkrétní výrobek, budete šťastni (např. reklama, v níž šťastná rodina s dětmi jí svoji oblíbenou značku jogurtu). Zde uvedme lidové rčení, že „chvála smrdí“. Odhalit v pochvalě směřující k naší osobě vedlejší úmysl patří k základním schopnostem, jak odolat manipulativním technikám druhých osob.





Mgr. Yveta Hánlová – DĚŠŤ,
kombinovaná technika, 29,7 x 42 cm

Tímto způsobem bývají manipulovatelní především lidé, kteří neměli v dětství dostatek citové pozornosti od rodičů. Dítě by mělo mít pocit, že je pro rodiče největším pokladem. Rodič by měl dítěti dodávat sebevědomí, měl by rozpoznat jeho kladné stránky a zabývat se jimi. Neměl by dítě příliš kritizovat za jeho neschopnosti (které mohou právě tak být i neschopnostmi rodiče, jenž není ochoten se na ně podívat). Autoritativní výchova nerespektuje individuální vývoj dítěte a jeho přirozené schopnosti a zdravé touhy.

Základem ke zvládnutí vizualizační techniky, která vede k ovládnutí vlastní pýchy a navození stavu pokory, patří schopnost seberefektivně si okamžitě uvědomit svoji nezdravou emoci a chtít se do stavu pokory vrátit. Shrňme si, o jaké emocionální stavy (které nevedou k trvalé spokojenosti) se jedná:

- Příliš hovořím a mám pocit nadřazenosti nad posluchači nebo obecně.
- Rád soutěžím a těším se z výher nad druhými lidmi – proto to vlastně dělám.
- Rád poroučím a miluji být středem pozornosti.
- Rád dokazuji druhým lidem, že já mám pravdu.
- Mám radost z neúspěchu druhých lidí.
- Očekávám neustále pochvalu a uznání od druhých osob.
- Toužím po stále dalších a dalších nových věcech a zážitcích.

S radostí (což je emoce srdce) jsou spojeny zejména tyto archetypy (snové obrazy):

- oheň (plamen, hořící dům, hořící dřevo, hořící keř, ...)
- slunce
- zlato (zlatý poklad, zlatý prsten, zlaté vřeteno, zlatá rybka, zlatý pták, zlatý šíp, ...)
- princ, princezna, král, královna, vládce, lev, prezident, ...

Emoci srdce překonává/omezuje emoce ledvin. S okruhem orgánů ledvin jsou svázané především následující archetypy (snové obrazy):

- voda (řeka, moře, led, sníh, sněhová vločka, ...)
- ryba
- loď (plachetnice, pramice, ...)
- sůl
- prosící žebřák, nuzný oděv, nuzná chatrč, ...

Vizualizační technika na překonávání emoce pýchy spočívá v obrazovém živém spojení archetypu orgánů ledvin a archetypu orgánů srdce. Měla by to být taková scéna, kterou jsme schopni si co nejživěji představit. Tak například:

- hasiči hasí vodou oheň
- zlatá rybka v moři
- sůl nad zlato – sůl je potřebnější pro život víc než zlato (Sůl nad zlato; Božena Němcová: Slovenské pohádky)



Mgr. Yvetta Hánlová – OHEŇ,
kombinovaná technika, 29,7 x 42 cm

- zlatý poklad převážený na lodi přes moře (Věrný Jan; Pohádky bratří Grimmů)
- princ převlečený za obyčejného nuzného člověka – zahradníka (Pyšná princezna; Božena Němcová: Pohádky)
- princezna Zlatovláska oblečená do obyčejných šatů a předoucí na kolovratu s obyčejným větrem (Pták Ohnivák a liška Ryška; Karel Jaromír Erben: Pohádky)

Obraz vody, která hasí oheň a zajišťuje, aby se nerozhořel nekontrolovaně, je archetypálním protiobrazem k „nedostatkům i přebytkům“ srdeční emocionality. Používá se jak na stavy vlastní marnivosti a pýchy, tak na pocity prohry, neradosti nebo pocity, že mě nikdo nechválí. Vyvážené spojení vodního a ohnivého prvku vede k životní pokoře a k trvalé spokojenosti srdce.

Mnoho štěstí při nalézání pravé životní spokojenosti přeje

Ing. Vladimír Jelínek

Preparáty vhodné k detoxikaci organismu v souvislosti se „srdeční“ emocionalitou:
Joalis CorHelp
Joalis CorDren
Joalis VasoDren



Joalis VenaDren
Joalis VenaHelp
Joalis NeuroDren
Joalis CraniDren
Joalis MindDren
Joalis MindHelp
Joalis Cranium

Joalis EmoDren
Joalis Emoco
Joalis No Degen
Joalis Streson
Joalis StressHelp
Joalis Vegeton
Joalis Hypotal

Pohádky, které „uzdravují“ emoci srdce – pýchu a marnivost

O rybáři a jeho ženě

(Pohádky bratří Grimmů)

Jedná se o klasickou pohádku, v níž mořská ryba (v některých verzích zlatá rybka) má schopnost dát člověku cokoliv, o co jeho srdce požádá.

V této verzi pohádky je rybou zakletý princ. Osobou toužící po stále větších a větších věcech je zde rybářova žena, která neustále posílá svého muže za rybou žádat o další dary. Rybář tím není vůbec nadšený: na začátku vlastně pouští rybu bez přání, protože je spokojený s tím, co má, ale žena na něj neustále naléhá. Při vyvolání ryby z moře rybář říká:

*„Moře, moře, pokať se,
rybo z moře vynoř se,
moje žena Ilsebila
zas si hlavu postavila.“*

Tento obraz vynořující se ryby (zakletého prince) z moře je právě tím uzdravujícím protiobrazem ke stále vzrůstajícím požadavkům rybářovy ženy. Ta chce nejprve místo chajdy chalupu, pak místo chalupy zámek, pak jí to nestačí a chce být králem v ještě honosnějším paláci, pak chce být císařem v paláci všech paláců a opět to dostává. Čím víc žena dostává, tím méně je spokojena a tím rychleji chce více. Chce být papežem – vládcem nad všemi králi a císaři v chrámu všech chrámů. To jí stačí pouze chvíli a vymyslí si, že chce být samotným Bohem. V tom okamžiku padá

do svého původního postavení a opět sedí i se svým mužem v chajdě páchnoucí jako psí bouda.


V psychologických příručkách zachytíme, že jeden z pilířů spokojenosti člověka je mít se neustále na co těšit. To znamená nacházet pozitivní emocionální vazby zvědavosti a vzrušení přiměřeného tomu, co přijde. Zároveň se v lidové moudrosti praví, že se nemáme na nic příliš těšit, protože samotný výsledek nebo dosažení určité věci se může ukázat jako zklamání. Člověk například dosáhne nějakého postavení, stane se ředitelem, koupí si nové auto či nový byt nebo naváže nový vztah, ale brzy zjišťuje, že stále není spokojen. Jako by ten stav „těšení se na něco“ byl emocionálně prospěšnější než samotné dosažení cíle. Mnozí lidé se svými majetky nebo svým postavením chlubí a často si pořízují takové majetky nebo chtějí dosáhnout takového postavení právě proto, aby se mohli chlubit před ostatními. A to je právě ona emoce pýchy, která má být „ochlazená“ (uhašena) vodou.

Sůl nad zlato

(Božena Němcová: Slovenské pohádky)

Tato klasická pohádka je známá snad u všech evropských národů. Ve sbírce Pohádek bratří Grimmů nalezneme podobnou pohádku pod názvem Husopasky pláčou perly.

Král si zavolá své tři dcery a poručí jim, aby mu řekly, jak moc ho mají rády. Ta z nich, která ho má nejraději, dostane jeho království. Ve skutečnosti je osobou, jejíž emoce má být uzdravena, samotný král. Ústy psychoterapeuta bychom řekli, že má emocionální poškození z dětství, protože nebyl svými rodiči dostatečně chválen. Jeho výzva dcerám: „Pověz, jak mě máš ráda...“ je od začátku špatná, protože přirozeně by měl král říkat svým dcerám již od malička, jak je má rád on. Král místo toho žádá o pochvalu od svých dcer.

Nejstarší princezna Zlata byla sice krásná, ale panovačná a pyšná, prostřední princezna Perla zase marnivá a samolibá. Nejmladší Maruška byla krásná a zároveň i dobrá, přívětivá a ke každému laskavá. Nejstarší dcery srovnávají svoji lásku k otci s perlami a zlatem, což má charakter prázdné chvály; ve skutečnosti obě dcery mají rády samy sebe a – jak již bylo řečeno – jedna je pyšná a druhá marnivá. Opravdu srdcem miluje otce Maruška, která mu předkládá tu nejdrahocennější, co jeho emocionální stav uzdraví: tedy obraz soli. Sůl je člověku ve skutečnosti potřebnější než zlato. Sůl, prvek ledvinového okruhu orgánů, překonává zlato (zde emoce srdce otce – pocit citové nedostatečnosti překlápějící se v pýchu, což se projeví tím, že se na svou dceru Marušku nazlobí a vyžene ji z domova). 

Homeopatie & řízené a kontrolované detoxikace

Homeopatie je jedna z forem alternativní medicíny, založená na principu *similia similibus curantur* (tj. léčení podobného podobným). Poprvé byla představena v roce 1796 německým lékařem Samuelem Hahnemannem (1755–1843), v současné době je ve většině států západní Evropy uznávána jako oficiální směr. Je to samoregulační metoda, jejímž cílem je obnovit přirozenou rovnováhu organismu použitím malého množství (ředěných) účinných látek. Homeopatické přípravky jsou vyrobeny rezonanční technikou. Homeopat neléčí nemoc, léčí pacienta. Princip *similia similibus curantur* spočívá v tom, že pacienti s určitými příznaky je podáno velmi nízké množství látky, která ve vyšší koncentraci vyvolává u zdravého jedince tytéž příznaky. Léčba je co nejvíce podobná příznakům, jež pacient pociťuje, přičemž se očekává, že bude pokryto více problémů v různých oblastech (psychické i fyzické, všeobecné i lokální orgány). Léčba homeopatie se však potýká s určitými překážkami, což je především psychický stav pacienta a dále překážky v podobě reziduí léčiv, drog či jiných chemických látek, užívání antibiotik, chemoterapie, radiace a očkování.

Také metoda řízené a kontrolované detoxikace je forma alternativní medicíny. Vychází z principů celostní medicíny, snaží se odhalit příčinu nemoci. Je to samoregulační metoda, která má za cíl obnovit přirozenou rovnováhu organismu s použitím malého množství účinných preparátů. Používá preparáty psychosomatické, kombinující emocionální a somatickou informační složku. Tyto preparáty jsou vyrobeny s použitím techniky holografického přenosu informace.

Řízená a kontrolovaná detoxikace představuje k homeopatické léčbě vhodný doplněk. Obě metody účinkují společně ve vzájemném souladu, jeden proces nenarušuje druhý. Předností homeopatie je to, že může být použita i v případě akutních onemocnění a oficiálně je možné užívat homeopatika i v období těhotenství a kojení. Řízená a kontrolovaná detoxikace pak pomáhá homeopatii s výše uvedenými překážkami v léčbě, doplňuje ji efektivní formou drenáže po použití homeopatik, pomáhá rozbít infekční ložiska.


Konkrétní pomoc řízené a kontrolované detoxikace homeopatii vypadá následovně:

- **psychický stav:** preparáty Emoce, Streson, MindDren/MindHelp, NoDegen
- **léčiva a drogy:** MindDren, Antidrog
- **jiné chemické látky a těžké kovy:** MindDren, Antichemik, Antimetal
- **rezidua antibiotik:** MindDren, ATB
- **po chemoterapiích:** MindDren
- **radiace:** MindDren, Ionix
- **očkování:** MindDren, Deimun Activ

V první polovině 20. století přichází švýcarský homeopat Dr. Antoine Nebel (1870–1954) s myšlenkou tzv. drenáže, kterou charakterizuje jako proces detoxikace organismu prostřednictvím otevření přirozených cest vylučujících z těla nahromaděné škodliviny. Jejich správná funkce je podle něj předpokladem úspěšné léčby. Zaznamenal, že při skloubení očišťovacích technik a homeopatické léčby mají pacienti minimum komplikací a uzdravují se rychleji.

Drenáž lze realizovat i pomocí produktů Joalis: Lymfatex, UrinoDren, LiverDren, RespiDren, Metabex.

Homeopatie je nejrozšířenější forma přírodní medicíny, důvěřuje jí přes 100 milionů lidí po celém světě.

Řízená a kontrolovaná detoxikace je oproti tomu metoda mladá (poprvé byla představena v roce 1999); má ale moderní psychosomatický přístup k problematice a každým dnem si získává nové příznivce. 

MUDr. Barbara Liberovicz
Foto: www.samphotostock.cz



Jistě s námi budete souhlasit, řekneme-li, že jedny nejkrásnějších okamžiků při práci terapeuta jsou chvíle, kdy se dozvíme, že jsme prostřednictvím detoxikace přispěli ke vzniku nového života. Následující řádky ve stručnosti zachycují „detoxikační“ příběh manželů, kteří se dnes těší z dvouletého syna a osmiměsíční dcery.

Anna Nováková* (1978) vyhledala naši detoxikační poradnu kvůli vyrážkám na těle, dlouhotrvající rýmě a bolestem v podbříšku při menstruaci. Při EAV vyšetření byla zjištěna zátěž gynekologického systému a klientka dodatečně uvedla, že nemůže otěhotnět následkem endometriózy; s tímto osudem se však již smířila. Dále byla naměřena zátěž slezinového, ledvinového, plicního a jaterního okruhu

Neplodnost

páru

a volné toxiny jako borelie, plísňe či těžké kovy.

Vzhledem k prioritám byl nejprve detoxikován gynekologický systém, pak následovala detoxikace močového systému. Klientka po dobrání preparátů Imun, NoBacter a GynoDren konstatovala ústup bolestí v podbříšku, dále užívala preparáty UrinoDren, UrinoHelp, Lymfatex, MindDren, MindHelp a Streson.

Pět měsíců po detoxikaci klientka otěhotněla. Dostala proto preparáty Abelia Colonum a NoDegen, poté byla detoxikace přerušena.

Po porodu byla naměřena přetrvávající zátěž slezinového okruhu, hormonální nesoulad a chemická zátěž, klientka si stěžovala na záněty dásní. (Pro úplnost je třeba poznamenat, že v té době kojila.) Nasazeny byly preparáty Regular, Antichemik a Antivir.

Na další kontrolu se Anna Nováková* dostavila po dvou letech, kdy již byla matkou dvou dětí. K návštěvě ji přiměla

zejména únava, záněty dásní a zubů, vyrážka na ramenou a na zádech. Doporučily jsme jí preparáty Lymfatex, VelienDren a OroDren.

Paní Anna k nám poslala také svého muže Adama Nováka* (1978). Muž uvedl, že od dětství trpěl častými angínami; nyní má problémy se spermii (nemůže oplodnit svoji ženu). Užíval třikrát antibiotika, avšak bez efektu. Byla naměřena zátěž slezinového, ledvinového a plicního okruhu a z volných toxinů viry, plísňe, těžké kovy a chemická zátěž. Detoxikační kúra se skládala z preparátů Depreson, Lymfatex, TesteDren, VelienHelp, NoBacter, Cranium, NeuroDren, MindHelp, Pulmo a RespiDren.

Po osmi měsících detoxikace si klient stěžoval pouze na občasnou bolest v SI skloubení, žádné další potíže neuváděl. Dostal preparáty InfoDren KI, InfoDren KII a Infovit**.

Endometriosis

Endometriální tkáň se neliší mikroskopicky ani funkčně od normální děložní sliznice. Proniká do děložní svaloviny nebo po nitroděložních výkonech (sondáž, kyretáž) projdou částičky endometria vejcovody na pobříšnici a na povrch vaječnicků nebo jsou cestou krevní či lymfatickou zaneseny do vzdálených orgánů.

Endometrióza vnitřní působí kulovité zvětšení děložního těla do velikosti pomeranče. Útvar má na průřezu fibromuskulární strukturu s řadou dutinek obsahujících starou, čokoládovou krev jako produkt dystopické (uložené na neobvyklém místě) endometriální sliznice. Nemá pouzdro jako myom.

Mezi hlavní projevy endometriózy patří tlakové bolesti v podbříšku zvětšující se před menstruací a po ní, nepravidelné krvácení a sterilita.

Vyskytuje se nejčastěji ve vejcovodech, ve vaječnicích a na peritoneu Douglasova prostoru. Může se usídlit také ve vzdálených orgánech (močový měchýř, appendix, stěna střevní, plíce, pupek, jizvy po laparotomii a herniotomii).

Standardně se endometrióza řeší chirurgickými metodami a hormonální léčbou. Neplodnost při endometrióze se léčí rovněž hormonálně a chirurgicky, léčí se cysta na vaječniku nebo se používají metody asistované reprodukce.

Zdroj: J. Maršálek a kol.: Lékařské repetitorium (4. vydání), Avicenum, Praha 1981

Při příští návštěvě přetrvával zánět dásní a dále zátěž slezinového a jaterního okruhu chemickými látkami a radioaktivitou (podány byly preparáty Hepar, Ionyx a Epigen).

Na další kontrolu už pan Adam nepřišel a podle sdělení manželky se cítí dobře, žádné potíže nemá.

Můžeme si jen přát, aby podobných případů s dobrým koncem bylo více.

*MUDr. Ludmila Velecká,
Oldřiška Čapková*

** jména byla změněna*

*** Pozn. red.: Preparát Infovit není v současné době k dispozici. Je možné nahradit ho preparáty Vitavite® a Vitatone®.*

Vysoký krevní tlak

Víme, že k řešení vysokého krevního tlaku je vhodný např. preparát NeuroDren nebo preparáty detoxikující od toxických kovů. Mohl byste popsat, jakým způsobem řeší problémy s krevním tlakem nový preparát VasoDren?



Milan P., Jihlava

Vysoký krevní tlak je onemocnění způsobené poruchou regulačního systému, který ovládá tlak krve v arteriích. Krevní tlak se mění podle zatížení organismu i podle denní doby, a proto musí být flexibilní. Tento regulační aparát se skládá převážně z nervových center, která jsou uložena jak v aortě, tak v prodloužené míše a dalších nervových strukturách, jako je vegetativní nervový systém. Vegetativní nervový systém je ovlivňován dřením nadledvin, která produkuje katecholaminy, jež mají vliv na vlákna jak vazokonstrikční (zuzující arterie), tak vazodilatační (rozšiřující arterie). Tlak krve je však regulován i hormonálně, a to pomocí hormonů produkovaných ledvinami (renin). Na krevním tlaku se podílí ještě celá řada dalších faktorů, jako je pružnost arterií či množství tekutin, které je zadržováno v organismu, jakož i některé minerály, např. sodík, jehož vysoký příjem v potravě může být příčinou vysokého krevního tlaku. Proto existuje řada léků z různých chemických skupin, které ovlivňují buď betablokátory, nebo nervový systém či vylučování solí z organismu anebo snižování množství tekutin a podobně. V arzenálu detoxikačních preparátů zatím neexistuje specifický preparát, který by ovlivňoval regulaci krevního tlaku. Lze tedy říci, že nemůžeme cíleně ovlivňovat krevní tlak, ale může se nám to podařit nahodile, tím, že použitý preparát obsahuje příslušnou emoční složku nebo že jím náhodně ovlivníme některou ze struktur složitěho systému řízení krevního tlaku. V budoucnu, po ukončení výzkumné a ověřovací akce, by pak mohl vzniknout specifický preparát pro regulaci krevního tlaku.

Emocionální složka preparátů

Na přednáškách jsme slyšeli, že dreny budou obohaceny o emocionální složku. Byla tato změna již provedena? Pokud ne, kdy ji můžeme očekávat? Zajímalo by mě také, zda se bude jednat o všechny dreny, nebo jen o preparáty detoxikující hlavní orgány.

Jitka B., Kroměříž

Téměř na všech školicích akcích a přednáškách se hovoří o emocích. Emoce se ukazují jako základní toxin, který je při vzniku mikrobiálních ložisek v organismu vždy přítomen. Emoce se tak postupně stávají součástí všech preparátů, konkrétně hovořím o drenech, jak je i v dotazu uvedeno. Lze tedy říci, že se emocionální složka nachází ve všech drenech, a nikoliv jen v těch, které detoxikují hlavní orgány pentagramu. Emocionální složka v drenech se postupně rozšiřuje a zdokonaluje, a tak je vhodné v případě, že nedošlo k úpravě tak, jak bychom chtěli, podat preparát třeba s ročním odstupem. Preparáty se díky práci s emocionální složkou stále zdokonalují.

Nosíte podprsenku

Podprsenka je dnes běžnou součástí dámského šatníku, mnoho žen se bez tohoto kusu oděvu neobejde. Ženy s větším poprsím ji potřebují jako nezbytnou podpěru, ženám s prsy méně vyvinutými zase přidává na velikosti.

Je však nutné, aby byla podprsenka správně vybraná. Špatně zvolená podprsenka zaškrcuje lymfatické cévy, což má za následek omezené vylučování toxinů. Mohou také vznikat různé cysty a zatvrdliny či opakované záněty. Ucpané mléčné kanálky a cysty pak mohou vyvolat fibrocystickou chorobu. Patologické změny mohou vyústit až do vzniku rakoviny.



Další problémy mohou způsobovat kostice, resp. materiál, ze kterého jsou vyrobeny. Kousek kovu umístěný nad akupunkturními body vyvolává dlouhodobou stimulaci těchto bodů, čehož využívají např. kineziologové nebo čínští chiropraktici. V oblasti pod prsy se nacházejí dva důležité reflexní body – jeden z nich reguluje činnost jater a žlučníku, druhý zase činnost žaludku. Dlouhodobá stimulace těchto bodů může vést nejprve k zastavení odpovědi těchto bodů (a tím i k omezení dané funkce) a nakonec až k vážnému narušení funkce žaludku, jater a žlučníku.

Vliv oblečení na zdraví člověka zkoumalo několik týmů. Z jejich studií vyplývá, že u žen, které nenosí podprsenku, se podstatně méně často vyskytuje rakovina prsu. Bylo také zjištěno zlepšení stavu u 90 % patientek s fibrocystickou chorobou poté, co přestaly nosit podprsenku. Podle jiného výzkumu zase nošení podprsenky snižuje hladinu hormonu melatoninu o plných 60 %. Tento hormon vzniká v těle za tmy a zajišťuje klidný spánek; zároveň má silný kancerostatický účinek a funguje také jako antioxidant.

Pokud potřebuje žena nosit podprsenku, je třeba, aby jí dobře padla a neškrtla. Odborníci doporučují vyhnout se kovovým kosticím a používat raději umělohmotné nebo ještě lépe používat bavlněnou sportovní podprsenku bez kostic.

Zdroj: prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.: Podprsenka a zdraví. Meduňka, srpen 2009

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Laboratorní hodnoty II

3. Bílkoviny

Proteiny plní v lidském těle mnoho různých úkolů. Různé skupiny bílkovin nebo jen jejich jednotlivé části se dají prokázat v krvi nebo moči a poskytují důležité informace o poruchách.

Normální hodnoty látkové přeměny bílkovin

Sérum – celkové množství bílkovin 6–8 g/dl

Elektroforéza (údaje v % z celkového množství bílkovin):

| | |
|-----------------|---------|
| albumin | 55–65 % |
| alfa-1 globulin | 2–6 % |
| alfa-2 globulin | 6–12 % |
| betaglobulin | 8–15 % |
| gamaglobulin | 11–20 % |

Močovina 10–50 mg/dl

a) Celkové množství bílkovin

Množství všech proteinů v séru se označuje jako celkové množství bílkovin. Koncentrace celkového množství bílkovin samotného však poskytuje jen hrubé údaje o odchylkách množství bílkovin v těle. Abychom získali více informací, musí se skupiny, případně i podskupiny bílkovinných molekul dále rozdělit. To se děje pomocí elektroforézy.

b) Elektroforéza bílkovin

Albumin

↓ Snížený albumin je při chronickém nedostatku bílkovin nebo při jejich ztrátě následkem poruch funkce ledvin po popálení, ztrátách krve nebo při onemocnění rakovinou. Dalšími příčinami může být poškození jater.

Globulin alfa-1 a alfa-2

↑ při zánětlivých procesech a rozpadu tkáně, např. následkem nádorů; u alfa-2 globulinů se může jednat také o onemocnění ledvin
↓ poškození jater

Globuliny beta

↑ onemocnění ledvin, akutní poškození jater nebo jiné akutní zánětlivé procesy a nádory
↓ při chronickém onemocnění jater, při zánětlivých procesech či nádorech, popř. v souvislosti s nedostatkem železa nebo při poruchách srážlivosti krve

Globuliny gama

↑ zánětlivé procesy, chronické choroby jater nebo jejich poškození
↓ akutní záněty, onemocnění ledvin či chronická lymfatická leukemie

c) Močovina

↑ Zvýšené množství močoviny se najde v první řadě u poruch funkce ledvin a také při všech procesech, které jsou spojeny

se zvýšeným odbouráváním tkáně, tedy i bílkovin, jako jsou třeba těžké infekce nebo nádorová onemocnění. Ke zvýšeným hodnotám močoviny vedou také horečnaté stavy, popáleniny a těžká zranění.

d) Plazmové proteiny

Plazmových proteinů existuje podle odhadu více než 100. Akutní zánět signalizují tzv. proteiny akutní fáze, z nichž patří mezi nejdůležitější tzv. C-reaktivní protein (CRP). Normální hodnota CRP je ≤ 5 mg/l. Hodnota je zpravidla silně zvýšena při těžkých zánětech, např. popáleninách nebo operacích, po bakteriálních infekcích, nádorových onemocněních s tvorbou metastáz, při aktivním revmatickém onemocnění a při Crohnově chorobě.

e) Diagnostika enzymů

Každý druh tkáně, případně každý orgán, je vybaven určitými, zcela charakteristickými enzymy. Je-li orgán poškozený, enzymy se uvolňují z buněk a dostávají se do krve.

Důležité enzymy a jejich normální hodnoty

| | muži | ženy |
|------------------------|----------------|---------------|
| CK | ≤ 80 U/l | ≤ 70 U/l |
| GOT (ASAT) | ≤ 18 U/l | |
| GPT (ALAT) | ≤ 20 U/l | |
| Gama-GT | ≤ 28 U/l | ≤ 18 U/l |
| AP | ≤ 170 U/l | |
| LDH | 80–240 U/l | |
| ChE | 3000–8500 U/l | |
| ACP (kyselá fosfatáza) | ≤ 11 U/l | |
| Alfa-amyláza | ≤ 150 U/l | |
| Lipáza | 20–180 U/l | |

CK nebo CPK

CK, resp. CPK (kreatinová kináza, resp. kreatinová fosfokináza), má následující podskupiny:

- CK-BB je zvýšená po mozkové mrtvici nebo po epileptickém záchvatu křečí
- CK-MB stoupá po srdečním infarktu
- CK-MM je zvýšen především u chorob (úbytku svalů) nebo při poškození (zranění, infekce) svaloviny pohybového aparátu

GOT (ASAT) a GPT (ALAT)

↑ Podle koncentrace těchto enzymů se dá rozpoznat poškození jater. Zvýšení GOT může upozorňovat také na srdeční infarkt.

ALP (alkalická fosfatáza)

↑ při onemocnění jater, popř. při chorobách kostí

Gama-GT (GGT, γ -GT)

↑ při mnoha onemocněních jater, při nichž vzniká zároveň měštnání žluči

LDH

Laktát-dehydrogenáza je možné rozdělit do pěti podskupin (izoenzymy LDH 1–5), které jsou přiřazeny konkrétně jednotlivým orgánům. Nárůst LDH 1 a 2 je znamením především pro změny srdečního svalu, ledvin nebo erytrocytů. Vzestup LDH 3 může naznačovat změny lymfatických orgánů nebo trombocytů anebo nádorová onemocnění. LDH 4 a 5 upozorňují na změny v játrech nebo v kosterní svalovině nebo na nádorová onemocnění.

Cholinesteráza

↑ při zvýšené syntéze proteinů v játrech, při diabetes mellitus, koronárním srdečním onemocnění, při poškození jater vlivem alkoholu
↓ při všech formách chronického onemocnění jater

ACP

↑ při rakovině prostaty, u různých onemocnění kostí

Alfa-amyláza

↑ při zánětech nebo poruchách odtoku sekretu slinných žláz nebo slinivky břišní, příp. i jiných orgánů trávicího traktu

Lipáza

↑ při zánětech nebo nádorových onemocněních slinivky břišní



Zdroj:
Dietlinde
Burkhardtová:
Laboratorní
hodnoty.
NOXI,
Bratislava 2007
Ilustrační foto:
www.samphotostock.cz

Sedm triků na zpomalení vašeho jedení



- Nenabírejte si další kousek jídla příborem, dokud máte plná ústa.
- Nevkládejte do úst další kousek, dokud nespolknete předcházející.
- Na pár vteřin přerušte jedení, položte příbor a konverzujte.
- Při jídle nečtěte ani se nedívejte na televizi.
- Pokuste se dojíst jako poslední u stolu.
- Vyhýbejte se restauracím s rychlým občerstvením.
- Nedožijte všechno, co máte na talíři.

Toto zpomaluje metabolismus:

- vynechávání jídel (zejména vynechávání snídaně)
- každá blesková anebo nesmyslná redukční dieta
- špatná kuchařská kniha
- nedostatek spánku a snížená kvalita spánku
- nedostatek svalové hmoty a testosteronu
- špatný vztah k přírodě a příliš dobrý vztah ke gauči
- přejedení a přejídání se
- nadváha a obezita
- nedostatečný pitný režim
- glutamát sodný a všechny práškové polévky, dochucovací směsi, omáčky a potraviny, které ho obsahují
- květinové vůně
- některá antidepresiva
- některé hormonální přípravky

Svůj metabolismus urychlíte tím, že:

- nebudete vynechávat hlavní denní jídla (zejména snídaně)
- budete používat dobrou kuchařskou knihu
- si budete pěstovat velmi dobrý vztah k přírodě a špatný vztah ke gauči
- po cvičení, tréninku anebo jiném fyzickém výkonu nebudete alespoň hodinu jíst a pít nic, co obsahuje cukr anebo tuk
- si budete silovým tréninkem (přiměřeným věku) udržovat svalovou hmotu a přirozenou hladinu testosteronu
- budete postupně a trpělivě odbourávat viscerální tuk
- si dopřejete dostatek kvalitního spánku
- si vypěstujete a udržíte dostatek svalové hmoty
- před snídaní sníte půlku grapefruitu
- si každý den do jídla přidáte půl čajové lžičky mleté skořice anebo zázvoru
- každý den sníte 1–2 polévkové lžíce panenského olivového oleje (jako přirozenou součást jídla, nikoli jako sirup anebo rybí tuk)
- párkrát týdně si do jídla přidáte trochu pálivé papriky
- budete dbát o svůj přiměřený pitný režim (ani o vodě však neplatí, že čím více, tím lépe)
- budete ve své domácnosti a ve svém okolí dávat přednost citrusovým vůním



Jitka Šimová, školitelka farmaceutické firmy

V minulém čísle bulletinu nám paní Ing. Mária Lauková přiblížila, jak se seznamuje s detoxikací. O tomto tématu budeme nyní hovořit i s paní Jitkou Šimovou. Obě dámy od sebe dělí nejen věk, ale i odlišné životní zkušenosti, a tak je porovnání jejich názorů velmi zajímavé. Řeč bude samozřejmě také o mnohém dalším...

Můžete nám říci, co vás přivedlo k detoxikaci?

Pracovala jsem deset let v lékárně, kde jsem byla neustále v kontaktu s pacienty. Přemýšlela jsem o tom, jakým způsobem co nejšetrněji přistupovat k vlastnímu tělu, a to mě přivedlo nejprve k homeopatii, pak ke kineziologii i k dalším metodám, včetně aromaterapie a různých stylů masáží, a nakonec i k této detoxikační metodě. Myslím, že detoxikace je pro pracovníka ve zdravotnictví nutností, protože zdravotník přichází do styku s řadou nemocí. Mně se například podařilo v šestadvaceti letech prodělat příušnice. Lékaři z toho byli tehdy velice překvapení, měla jsem štěstí, že to paní doktorka vůbec byla schopná diagnostikovat. Volala pak na dětské oddělení, aby jí poradili, jaký kód má zapsat do výkazu, protože se nesetkala s tím, že by měl člověk v dospělosti příušnice. Po těchto událostech jsem začala více vyhledávat různé přírodní přístupy, které mi byly vždy sympatické, ať už se jednalo o bylinky nebo následně o homeopatii, která mi velice pomohla. Myslím si, že zdravotník by se měl sám udržovat v dobrém zdraví, aby mohl pomáhat druhým. Těch deset let pro mě bylo značně zátěžových. Měla jsem už i chronické nemoci, kterých jsem se nemohla zbavit. Po odchodu z lékárny se tyto problémy začaly postupně vytrácet. Jestliže člověk pracuje v lékárně třicet či čtyřicet let, není podle mého názoru schopný odvádět takovou práci, jakou by odvádět měl.

Máte na mysli ten neustálý kontakt s nemocnými, kteří do lékárny přicházejí?

Určitě. Lékárník musí být opravdu silná osobnost a mít silnou imunitu, aby si nebral osudy a nemoci druhých lidí na sebe. Pro mě těch deset let byla hraniční doba,

měla jsem pocit, že své práci už nemůžu dát tolik, kolik jsem dávala do té doby. Začala jsem tedy hledat jiné přístupy, přírodní medicínu a tzv. alternativní směry. Postupem času jsem vyzkoušela mnoho různých přípravků, které jsou volně prodejné v lékárně. To, co mi pomohlo, jsem se snažila doporučovat pacientům, zejména např. na jaře nebo v chřipkovém období, kdy je organismus oslabený. A pacient si se potom vraceli s dobrými zkušenostmi.

Vyzkoušela jste v té době také detoxikaci podle doktora Jonáše?

Musím říct, že konkrétně v lékárně jsem se s detoxikační metodou pana doktora Jonáše nesetkala. Víím, že distribuční síť tyto preparáty v současné době do lékáren dodávají, ale já jsem v lékárně začínala v roce 1996 a v té době byly k dispozici spíše různé rostlinné přípravky, obvykle ve formě roztoků nebo tablet. Detoxikaci podle doktora Jonáše objevuji až nyní.

Absolvovala jste už nějakou kúru?

S detoxikací jsem se seznámila zhruba před čtyřmi měsíci, právě dokapávám první kúru.

Jaké subjektivní výsledky pocítujete?

Cítím, že k očistě určitě dochází, a také ve svém okolí vidím větší zájem o tuto metodu, ať už se jedná o kolegy z práce nebo mé známé a příbuzné. V průběhu velice krátkého období, kdy jsem o detoxikaci začala mluvit, mi mnoho lidí řeklo, že jim tato metoda pomohla. Vidím v tom cestu, jak pomoci svému nejbližšímu okolí, minimálně své rodině a potom možná i dalším.

Kde jste se o metodě doktora Jonáše dozvěděla?

Sháněla jsem materiály o očistných metodách obecně a jeden z těch přístupů byla právě metoda doktora Jonáše. Našla jsem v Klatovech jednu paní terapeutku a návštěva u ní byla impulsem k tomu, abych se o tuto metodu začala zajímat více.

Takových přípravků, které člověka zaujmou, je celá řada. Koupíte si je, vyzkoušíte, ale málokdy rovnou jedete na seminář. Co bylo motivem k tomu, že jste se přihlásila na tuto letní školu?

Pro mě je vzdělávání a učení se nových věcí a nových přístupů určitou hnací silou, takže se vzdělávám v podstatě celý svůj profesní život. Obrovský zájem o tuto metodu ve mně vzbudily především kladné reference včetně toho, že jsem sama začala detoxikovat, a také velice pozitivní působení té konkrétní terapeutky.

V čem vidíte největší přednost řízení a kontrované detoxikace oproti jiným postupům, které jste vyzkoušela?

Mně se moc líbí ta idea jít hodně do hloubky, až do absolutního detailu. Většina tzv. očistných metod v podstatě spočívá např. v pročištění střev či jater, ale dalšími orgány už se nezabývají. Anebo je ta metoda tak obšáhla, povrchní nebo tolik zobecnělá či utajená, že do ní spotřebitel (ať už zdravotník nebo laik) nemůže proniknout. Zatímco terapeut pracující vaší metodou řekne například: „Máte problém s játry, s tím souvisí spousta dalších vašich symptomů, půjdeme po tomto okruhu, vyřešíme jedno po druhém...“ Myslím si, že pro detoxikovaného člověka je to velice průhledná a čitelná metoda.

Absolvovala jste také některý z našich on-line seminářů?

Absolvovala jsem seminář I a II s paní Dolejšovou. Je to zároveň i jeden z důvodů,

proč jsem teď tady. Myslím si, že je to pro zaměstnaného, vytíženého člověka velice příjemný způsob vzdělávání. Nemusíte nikam jet, nikde být fyzicky přítomna, můžete si to pustit večer doma. Nemůžete se tedy vymlouvat, že nemáte čas. Patřím mezi lidi, kteří jsou oddaní své práci, ale přesto se chtějí dále vyvíjet a vzdělávat. Učení z internetu, kde je přítomna (i když ne fyzicky) i osoba, která vám poznatky sděluje, na vás působí přece jenom víc než učení pouze z knihy.

Vy sama máte zkušenosti s přednáškovou činností. Jak byste zhodnotila naše on-line semináře i tuto letní školu z hlediska jejich přínosu pro účastníka?

Myslím, že oba dva internetové semináře, které jsem absolvovala, byly pro začátečníky velice srozumitelné. Řada z těch konkrétních praktických případů je pro začínající terapeuty zásadních. Ať už se zabýváte jakýmkoliv oborem, teoretická oblast je vždy ne příliš zajímavá a atraktivní. Ale když slyšíte konkrétní případ (tento člověk měl tento problém, vrátil se mi za tři měsíce, obtíže byly mírnější), vzbuzuje to jednak velice silný dojem a jednak větší touhu aplikovat tento program, vidět výsledky a mít z toho radost. Dnes bylo řečeno, že člověk musí mít rád lidi, a to je předpokladem pro jakoukoliv práci ve zdravotnické i v sociální sféře. Jakmile nemáte ráda lidi, nemůžete žádnou z těchto profesí dělat.

Pokud porovnáte on-line semináře a letní školu, která z těchto dvou forem výuky je pro vás přímější?

Myslím si, že oba dva přístupy mají svoje. On-line semináře si můžete pustit doma v klidu, zapřemýšlet si o tom, zastavit si to, pustit zpátky či přerušit kdykoli, kdy už nejste schopna absorbovat úplně těch sto procent informací. Tady zase slyšíte názory spousty lidí, kteří sice jsou „převlečení“ za začátečníky, ale nějakým způsobem už praktikují, a vidíte, že se detoxikací zabývají lidé z mnoha různých oborů. Mě třeba velmi překvapilo, že je tady velká část inženýrů, což je pro mě jako pro zdravotníka obor, který s tím moc nesouvisí nebo je hodně vzdálený...

Možná je zajímavá spíše ta „technická stránka“, princip, jakým funguje Salvia a preparáty...

Je to možné. Každopádně si myslím, že se tady sejde obrovské spektrum lidí, kteří přinášejí každý něco ze svého oboru a zároveň chtějí stejný výsledek jako ten zdravotník – tedy to, aby se lidé cítili dobře, aby byli zdravější, aby přemýšleli o svém zdraví. Obecně celý systém zdravotnictví stále tlačí na to, aby člověk neměl zodpovědnost za to, co se s ním děje. Toto se dle mého názoru zlepšuje u mladší generace, ti, kdo v dnešní době mají děti, se snaží věnovat prevenci čím dál tím větší pozornost. A díky dostupnosti informací na internetu se vzdělanost v této oblasti zvyšuje. Ale musím kriticky zmínit, že valná část dnešních důchodců ke svému zdraví – alespoň podle mých zkušeností – přistupuje spíše tak, že „celý život jsem pracoval a čekám, že se o mě postaráte“. Velkou roli tu hraje také tradiční český jídelníček a další způsoby huntování zdraví. Za bůček a opravu lednice každý zaplatí velice rád, ale připlatit si třicet korun za své vlastní zdraví, to už řadě lidí dělá velké těžkosti...

Mgr. Petra Kotková

ISO 9001

System managementu

jakosti (SMJ)



Společnost Joalis obdržela certifikát řízení jakosti výroby a služeb dle ISO 9001:2000.

Norma ISO 9001 specifikuje požadavky na systém managementu jakosti v organizacích, které chtějí prokázat svoji schopnost trvale poskytovat produkty v souladu s příslušnými předpisy a požadavky zákazníků a které usilují o zvyšování spokojenosti zákazníka. Základním požadavkem je zavést,

dokumentovat, uplatňovat a udržovat systém managementu jakosti (SMJ) a neustále jej zlepšovat.

Certifikační dokument ISO 9001 je uznávaný ve všech státech EU i mimo ni.

Eva Dostálová, General Manager Joalis s. r. o.

Jak přežít Velikonoce a jiné návaly radosti ve zdraví?



- vyhýbejte se excesům jakékoli formy (jídlo, alkohol)
- nejezte smažené potraviny, šunku a jiné uzeniny
- jestliže tyto potraviny jíte, nejezte za jeden den svátků větší kus, než je vaše dlaň
- nepijte alkohol
- jestliže alkohol pijete, nemělo by to být za jeden den svátků více než 4 dl vína (případně 2 malé whisky), pokud jste muž, a ne více než 2 dl vína (1 malá whisky), pokud jste žena
- nejezte více než 2 vajíčka za jeden den svátků, včetně zákusků, majonézy a bramborových salátů
- konzumujte jen vajíčka po důkladné tepelné úpravě (salmonelóza nespí ani v dubnu, ani v prosinci)
- nejezte zákusky s krémovou náplní
- jestliže je jíte, nejezte za jeden

- den svátků více než dva kusy (1 kus = velikost balíčku karet)
- namísto krémových zákusků jezte suché pečivo (medvědí pracny, ovesné a celozrnné suché pečivo, ořechové a makový závin apod.)
- nepijte bublinkové a slazené nápoje
- pijte vodu, pramenitou vodu, nesyčené minerálky, bylinkové čaje, 100% ovocné šťávy
- každý den snězte: půl kila ovoce, půl kila zeleniny, hrstku ořechů a 1 polévkovou lžici olejnatých semen
- každý den se dotýkejte těch, které milujete a objímejte je
- každý den si hrajte a smějte se
- každý den se dobře vyspěte
- každý den ujděte pěšky aspoň 5 kilometrů nebo 40 minut běhejte nebo 1 hodinu plavte nebo 2 hodiny jezděte na kole

K 1. 1. 2010 vstupuje společnost Joalis na německý trh. Našimi zástupci ve spolkových zemích budou regionální zástupci Mag. Alsheimer a Dr. Hauß. Mag. Alsheimer bude zodpovědný za spolkovou zemi Bavorsko a Dr. Hauß za země Porýní-Falc, Hessensko a Sársko. Zbylé spolkové země budou v první fázi zásobovány přes nově vytvořený e-shop v německé mutaci webových stránek www.joalis.eu.

Joalis v Německu

Hlavní cílovou skupinou pro rok 2010 jsou tzv. Heilpraktikeri, léčitelé či terapeuti přírodní medicíny. Cílem je do konce roku 2010 oslovit celkem 300 terapeutů a navázat s nimi spolupráci. Zavádíme zde současně i systém vzdělávání Joalis, který bude simultánně tlumočen. Na podzim 2010 bychom měli zorganizovat první kongresový den. V roce 2011 pak budeme oslovovat homeopatické obce a praktické lékaře.

Na trh vstupujeme s novou Teorií a praxí moderní psychosomatiky dle MUDr. Josefa Jonáše, která vychází ze zkušeností metody řízené a kontrolované detoxikace.

V následujícím rozhovoru vám krátce představíme pana Mag. Edmunda Alsheimera, nového regionálního zástupce pro spolkovou zemi Bavorsko.

Eva Dostálová, General Manager Joalis s. r. o.

Mag. Edmund Alsheimer

Mohl byste nám přiblížit, co přesně pozice regionálního zástupce obnáší?



Regionální zástupce zastupuje firmu Joalis ve své oblasti. Má na starosti nejen prodej produktů, ale také seznamování veřejnosti s metodou řízené a kontrolované detoxikace. Tím firmě dopomáhá k vynikající pověsti v oboru přírodní medicíny.

Jaké jsou vaše hlavní úkoly?

K mým hlavním úkolům patří představení a prodej produktů v cílové skupině, získávání zákazníků a následné konzultace s novými zákazníky a obstarávání zakázek.

Který z těchto úkolů je nyní vaší hlavní prioritou?

Budu se soustředit především na získávání zákazníků.

Čeho byste chtěl dosáhnout v průběhu tohoto roku?

Chtěl bych vybudovat zdravý okruh zákazníků (stálou klientelu), abych podle možností splnil nebo překročil dojednané cíle.

Jak vidíte perspektivy firmy Joalis na německém trhu?

Jsem přesvědčený, že máme společně na německém trhu velice dobrou šanci.

Jaký je váš osobní vztah k přírodní medicíně?

Pro mne existují některé situace, v nichž se člověk bez školní medicíny neobejde. Výhodu přírodní medicíny oproti té

školní spatřuji v tom, že chápe člověka jako celek. Proto většinou upřednostňuji právě přírodní medicínu.

Setkal jste se již dříve s metodou MUDr. Jonáše?

Ano, slyšel jsem o této metodě, protože jsem dříve podnikal v oboru prodeje lékařské techniky pro oblast přírodní medicíny. Znal jsem však pouze její základy.

Jak byste charakterizoval hlavní rozdíly mezi Německem a Českou republikou v oblasti alternativní medicíny?

Hlavní rozdíly bych stručně shrnul do následujících bodů:

- V Německu existují léčitelé nebo lékaři přírodní medicíny. Tzv. Heilpraktiker je oficiální titul, jehož držitelé náleží právo provozovat zdravotnickou praxi.
- V Německu je obecně podporován každý směr, který vede k úspěšnému vyřešení zdravotního problému a je jedno, zda má „nálepku“ školní nebo alternativní medicíny.

- Některé německé pojišťovny hradí i „přírodní“ léčebné procesy.
- Většina Němců potřebuje pro přijetí nových terapií obvykle delší dobu, než je tomu dle mého úsudku v rámci České republiky.

V Německu fungují tzv. Heilpraktikeri, což je u nás pojem v podstatě neznámý. Mohl byste nám přiblížit, v čem tato funkce spočívá?

Léčitelem („Heilpraktikerem“) se může stát v podstatě každý, i bez studia medicíny. Aby se člověk stal „Heilpraktikerem“, musí několik let navštěvovat „heilpraktikerskou“ školu nebo dálkově studovat a poté samozřejmě absolvovat zkoušky. V těchto zkouškách musí prokázat dostatečné vědomosti z oblasti medicíny a návazných oborů.

Pane magistře, přeji vám mnoho úspěchů ve vaší činnosti.

Mgr. Petra Kotková

Foto: archiv a www.samphotostock.cz



Zelený čaj

Zelený čaj obsahuje látky, které podporují spalování tuků, odbourávání tukové tkáně a redukcii hmotnosti tím, že:

- zpomalují trávení tuků tak, že „poskytují zábavu“ pankreatické lipáze, což je enzym, kterým pankreas rozkládá tuky
- zpomalují vstřebávání tuků ve střevech a zvyšují jejich vylučování stolicí
- zpomalují lipogenezi, neboť dokážou i v játrech „rozptýlovat“ pozornost enzymů, které tam vyrábějí mastné kyseliny a triacylglyceroly, takže jich potom vzniká méně
- snižují hladinu triacylglycerolů v krvi a to – kromě jiného – chrání vaše játra před tučněním (steatózou) a hromaděním tukové tkáně v omentu
- pravděpodobně zvyšují spalování (beta-oxidaci) mastných kyselin ve svalových buňkách
- pravděpodobně zvyšují váš bazální metabolismus a tvorbu tepla, takže při stejné námaze ztrácíte trochu více energie
- podporují účinek inzulínu a leptinu
- snižují hladinu LDL cholesterolu a glukózy
- potlačují chronické zánětlivé aktivity a degenerativní procesy různých buněk a tkání
- 1 šálek kvalitního zeleného čaje obsahuje 100–200 mg polyfenolů a k tomu, aby vás mohl zelený čaj zbavovat tukové tkáně, byste měli vypít 2–3 šálky denně.

Ale pozor: 1 šálek zeleného čaje obsahuje také 10–50 mg kofeinu, proto pokud jste na něj precitlivělí (např. vám spouští migrény), anebo užíváte léky, které se nesmějí kombinovat s kofeinem, zelený čaj bude pro vás bezpečný, jenom když budete pít zásadně bezkofeinový (i ten existuje).



Extrakt snídaně

Nejvhodnější potraviny k snídani:

- vařené obilniny a vločky z nich (oves, pšenice, proso, kukuřice, pohanka, rýže natural)
- celozrnné pečivo a celozrnné chleby
- cereální kaše a müsli
- čerstvé a/nebo sušené ovoce
- med, javorový sirup, hnědý cukr a jiná sladidla (s mírou!)
- sójové mléko a sójový sýr tofu
- ořechy a olejnatá semena (dohromady 1–3 lžičky např. loupané slunečnice, lněných a sezamových semínek, kokosu)
- některé mléčné výrobky (odtučněné mléko a acidofilní mléko, nízkotučné sýry a tvaroh, bílý jogurt, cottage sýr)
- libovolná zelenina
- avokádo

Ideální scénář snídane:

- 1) příjem tekutiny (asi 0,3–0,5 litru) – nejlepší je vlažná voda anebo zředěný bylinkový čaj
- 2) pauza 15–30 minut
- 3) samotná snídaně

Pokud si najdete snídani, která vám vyhovuje, můžete sníst stále víceméně to samé – můžete střídat pouze druh ovoce, ořechů, sladidla, pečiva, pomazánky, vloček anebo müsli. Jednak nemusíte přemýšlet, co a kolik se chystáte sníst, aby vaše snídaně byla pokaždé vhodná a vyvážená, jednak si váš trávicí systém a celý metabolismus zvykne a nebudete dopoledne trpět hladem, nadýmáním, únavou či nervozitou.

Extrakt večere

- První pravidlo večere je: nesedejte si ke stolu hladoví.
- Večere raději ve společnosti rodiny anebo přátel než o samotě.
- Večere začněte zeleninovou polévkou anebo zeleninovým salátem – vláknina vám pomůže naplnit žaludek a snížit kalorickou hodnotu a glykemický index celého jídla.
- Večere by rozhodně měla obsahovat bílkoviny s nízkým obsahem tuku – fazolové chilli, tofu, cottage sýr, nízkotučný tvaroh, bez tuku připravené drůbeží maso nebo

ryby bez oleje v rajské omáčce.

- K bílkovinám přidejte i komplexní sacharidy – celozrnný knäckebrot, celozrnné pečivo, celozrnné těstoviny, naturální rýže apod.
- Bez ohledu na to, co a kolik jste snědli, po večeri byste neměli zůstat pasivní.
- Postupně si nastavte složení, množství a dobu večere tak, abyste chodili spát trochu hladoví.
- Při večeri se určitě vyhněte těmto potravinám: smažená a fritovaná jídla, uzeniny, vnitřnosti, masné konzervy, bílá mouka a výrobky z ní, tučné mléčné výrobky včetně sýrů s velkým obsahem tuku, škrobem zahuštěné polévky a omáčky, bramborová kaše a pyré, krupicová kaše, bílá rýže a kýbl smetanové zmrzliny.



Extrakt pitného režimu

Co pít:

- kojeneckou anebo filtrovanou vodu
- stolní a pramenité vody
- bylinkové čaje a zelený čaj
- minerální vody s nízkou mineralizací

Kolik pít:

- 0,5–0,7 litru na každých (i započatých) 15 kg hmotnosti
- v případě větších ztrát vody pocením na každý 1 kg úbytku tělesné hmotnosti při fyzické aktivitě doplnit tekutiny v objemu 4 šálků (1 litr)
- sledujte bravu moče: čím tmavší, tím horší (jste dehydrováni, zvyšte příjem tekutin)

Kdy pít:

- ráno nalačno 0,5–1 litr (podle hmotnosti)
- mezi jídly
- před spaním – v noci hodně vody vypotíte a vydýcháte, suché sliznice se stávají náchylnější k infekci (nepijte však moc, abyste zbytečně nerušili spánek buzením se na toaletu)
- během jídla pijte co nejméně: odvyknete si zapíjet jídlo tekutinou, každé sousto dobře rozžvýkejte, a máte-li po jídle žízeň, vypijte maximálně 2 dl vody

Mochna husí

(*Potentilla anserina*)

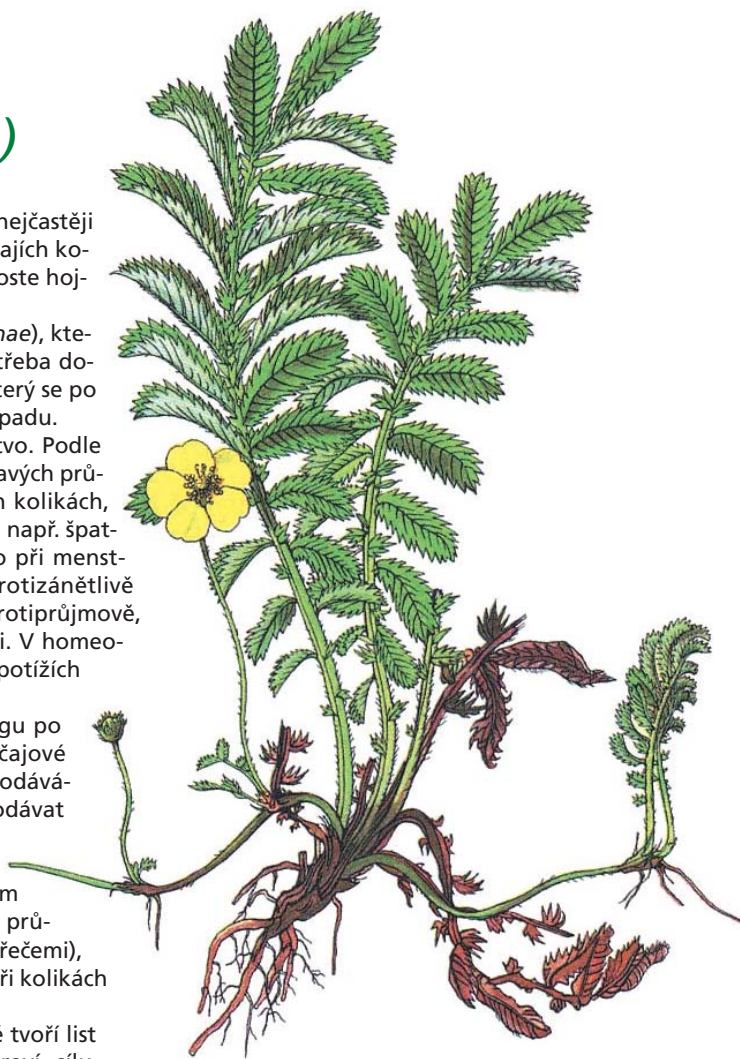
Mochna husí je víceletá, nízká, plazivá bylina, kterou najdete nejčastěji na loukách a pastvinách, travnatých březích, na náběhách či okrajích komunikací, na rumiškách a pustých místech. V České republice roste hojně od nížin po pahorkatiny.

Bylina kvete v květnu až srpnu. Drogou je kvetoucí nať (*Herba anserinae*), která se sbírá v květnu až červnu. Suší se ve stínu, při umělém sušení je třeba dodržet teplotu do 40 °C. Někdy se sbírá také kořen (*Radix anserinae*), který se po omytí zvolna suší a následně se práškuje. Kořen sbíráme v září až listopadu.

Droga uvolňuje křeče, působí protizánětlivě, ovlivňuje hladké svalstvo. Podle J. A. Zentricha ji lze použít proti křečím, při kolikových bolestech či krvavých průjmech, při peptickém vředu, břišních, žlučnickových nebo ledvinových kolikách, proti svalovému křečím (např. v lýtku) nebo cévním křečím způsobeným např. špatným prokrvením končetin, při lehčích formách anginy pectoris nebo při menstruačních potížích. Droga také povzbuzuje chuť k jídlu, působí protizánětlivě a ochranně na sliznici trávicího ústrojí, protiprůjmově, podporuje činnost jater a tvorbu žluči. V homeopatii se užívá při menstruačních potížích a při křečovitých bolestech.

Při přípravě odvaru vaříme drogu po dobu tří minut (v množství 1–2 čajové lžičky drogy na šálek vody) a podáváme třikrát denně. Lze ji podávat též ve formě prášku (třikrát až čtyřikrát denně na špičku nože, zapít čajem nebo červeným vínem) proti průjmům (zejména je-li doprovázen křečemi), žaludečním či střevním zánětem, při kolikách nebo bolestivé menstruaci.

Lidová pověra říká, že pět lístků, které tvoří list mochny, představuje lásku, peníze, zdraví, sílu a moudrost. Tomu, kdo nosí mochnu stále u sebe, se dostane všech těchto darů.



Zdroje: <http://botanika.wendys.cz>

S. Lavenderová, A. Franklinová: *Magické rostliny*


Ilustrace: F. Starý: *Rostliny a jejich půvab v ilustracích Karla Svobinského*

Vrbovka malokvětá

(*Epilobium parviflorum*)

Léčivými účinky oplývá mnoho druhů vrbovek, jednotlivé druhy jsou ve svých účincích víceméně obdobné. Pravděpodobně nejčastěji bývá využívána vrbovka malokvětá, a to pro léčbu zbytnělé prostaty.

Vrbovka malokvětá roste od nížin do podhorských pásem podél lesních cest, na březích potoků či v odvodňovacích kanálech. Sbírá se v červnu až září, suší se ve stínu, popř. při umělém teple do 35 °C.

Jako droga se používá nať (*Epilobii herba*), event. kořen (*Epilobii radix*). Má protizánětlivé, antimikrobiální, antiedematózní a močopudné účinky. Pozitivně působí při terapii benigního nádoru prostaty, preventivně účinkuje proti jeho vzniku. Dále se užívá při onemocnění zažívacího traktu nebo močových cest a při poškození sliznice úst. V některých zemích bývá používána také při krvácení z konečníku a menstruačních potížích. Pro přípravu nálevu zalijeme dva gramy nati 150 mililitry vroucí vody a necháme deset minut vylouhovat. Pijeme třikrát denně. 

Zdroje: www.zdravcentra.cz, www.fytokomplexy.cz

Ilustrační foto: Kol. autorů: *Velká kniha rostlin, hornin, minerálů a zkamenělin*

LETNÍ ŠKOLA I

s MUDr. Josefem Jonášem,
Ing. Vladimírem Jelínkem a Mgr. Marií Vilánkovou
ve dnech 22. 7. – 25. 7. 2010

Hotel FRYMBURK, Frymburk 140, 382 79 Frymburk

**Letní škola I je určena pro ty z vás, kteří se detoxikaci věnují teprve krátkou dobu
a chtějí si své znalosti a dovednosti dále prohlubovat.**

Přednášky jsou realizovány přehlednou a srozumitelnou formou.



ZÁVAZNÁ PŘIHLÁŠKA

Poštovní adresa:

jméno, příjmení, titul:

ulice:

PSČ: město:

telefon: e-mail:

registrační číslo ECC:

Fakturační adresa:

jméno / firma:

ulice:

PSČ: město:

IČO: DIČ:

Poplatek za pobyt

Viditelně označte, jakou možnost si přejete – tato částka vám bude fakturována:

- 1. plný pobyt jedné osoby v JEDNOLŮŽKOVÉM pokoji: 7.800 Kč
- 2. plný pobyt jedné osoby ve DVOULŮŽKOVÉM pokoji: 6.500 Kč

Možnost č. 1 a 2 – plný pobyt: zahrnuje ubytování (3 noci) včetně snídaní, obědů, večeří a účastnického poplatku za konferenční služby. V ceně je také slavnostní večeře. Stravování začíná večeří ve čtvrtek 22. 7. a končí obědem 25. 7. 2010. Kategorie ubytování: 4*

- 3. účastnický poplatek: 3.200 Kč

Možnost č. 3 – účastnický poplatek se vztahuje pouze na ty účastníky, kteří budou na přednášky docházet/dojíždět, případně zvolí bydlení v jiném hotelu nebo penzionu. V ceně je i slavnostní večeře.

- 4. účastnický poplatek + strava: 4.500 Kč

Možnost č. 4 – viz č. 3 + strava (obědy a večeře).

Pokud vyplňujete jednu přihlášku pro více osob, označte to vedle poplatku za pobyt (např. 6.500,- x 2 osoby).

Spolubydlící

V případě dvoulůžkových pokojů vyplňte jméno svého spolubydlícího, jinak vám bude přiřazen:

.....

Stravování v hotelu

Snídaně se podává formou bufetu, obědy a večeře jsou servírované. Prosím, vyberte si možnost stravování.

- 1) Oběd – normální strava a večeře – vegetariánská
- 2) Oběd – vegetariánský a večeře – vegetariánská
- 3) Oběd – bezmléčný, bezlepkový a večeře – bezmléčná, bezlepková
- 4) Oběd – vegetariánský, bezmléčný, bezlepkový a večeře – vegetariánská, bezmléčná, bezlepková

Doprava

Protože si uvědomujeme, že Frymburk je dopravně hůře dostupný, můžeme vám (bude-li dostatečný počet zájemců) **zajistit odvoz z Českého Krumlova do Frymburku**. Nejvhodnější doprava do Českého Krumlova (dle aktuálního zjištění) je Student Agency. Prosím o zaškrtnutí, zda máte o dopravu z Českého Krumlova do Frymburku zájem.

- ANO
- NE

Prosím o poskytnutí informace, zda budete cestovat vlastním autem. ANO NE



Hotel Frymburk

Wellness Hotel Frymburk je největší hotelový wellness komplex v České republice. Rozkládá se na břehu Lipenské přehrady ve stejnojmenném městečku Frymburk, na ploše 6,5 ha v nadmořské výšce 740 m. Hotel nabízí vysoký standard kvality ubytování, gastronomických služeb, wellness a spa služeb. Najdete zde moderně vybavené kongresové centrum, aquapark, fitness centrum, squash, bowling, tenis a další.

Platební údaje

Platby zasílejte na účet číslo: 205 511 314/0300 (ČSOB). Variabilní symbol: registrační číslo ECC + 333 (XXXXXX333). Pobyt prosím uhradte nejpozději do 30. 4. 2010. Kapacita letní školy je omezena na 80 účastníků a přednost bude dána těm, kteří budou řádně přihlášení a budou mít pobyt uhrazen v termínu. Děkujeme za pochopení.

Přihlášky a kontakty

Vyplněné přihlášky zasílejte na adresu: ECC s. r. o., Na Výhledech 1234/8, Praha 10 – Strašnice, 100 00, a to nejpozději do 31. 3. 2010. Případné dotazy vám rádi zodpovíme na tel. 274 781 415 (Kateřina Kohoutová) nebo e-mailu: k.kohoutova@joalis.cz.



LETNÍ ŠKOLA II

s MUDr. Josefem Jonášem,
Ing. Vladimírem Jelínkem a Mgr. Marií Vilánkovou
ve dnech 25. 7. – 30. 7. 2010

Hotel FRYMBURK, Frymburk 140, 382 79 Frymburk
Letní škola II je určena zkušenějším terapeutům s praxí.
Úroveň přednášek předpokládá podrobnější znalosti zákonitostí
detoxikační medicíny.



ZÁVAZNÁ PŘIHLÁŠKA

Poštovní adresa:

jméno, příjmení, titul:

ulice:

PSČ: město:

telefon: e-mail:

registrační číslo ECC:

Fakturační adresa:

jméno / firma:

ulice:

PSČ: město:

IČO: DIČ:

Poplatek za pobyt

Viditelně označte, jakou možnost si přejete – tato částka vám bude fakturována:

- 1. plný pobyt jedné osoby v JEDNOLŮŽKOVÉM pokoji: 11.500 Kč
- 2. plný pobyt jedné osoby ve DVOULŮŽKOVÉM pokoji: 9.300 Kč

Možnost č. 1 a 2 – plný pobyt: zahrnuje ubytování (5 nocí) včetně snídaní, obědů, večeří a účastnického poplatku za konferenční služby. V ceně je také slavnostní večeře. Stravování začíná večeří v neděli 25. 7. a končí obědem 30. 7. 2010. Kategorie ubytování: 4*

- 3. účastnický poplatek: 5.000 Kč

Možnost č. 3 – účastnický poplatek se vztahuje pouze na ty účastníky, kteří budou na přednášky docházet/dojíždět, případně zvolí bydlení v jiném hotelu nebo penzionu. V ceně je i slavnostní večeře.

- 4. účastnický poplatek + strava: 6.500 Kč

Možnost č. 4 – viz č. 3 + strava (obědy a večeře).

Pokud vyplňujete jednu přihlášku pro více osob, označte to vedle poplatku za pobyt (např. 9.300,- x 2 osoby).

Spolubydlíci

V případě dvoulůžkových pokojů vyplňte jméno svého spolubydlícího, jinak vám bude přiřazen:

.....

Stravování v hotelu

Snídaně a večeře se podává formou bufetu a obědy jsou servírované. Lze požádat i o dietní stravu. Prosím, vyberte si možnost stravování.

- 1) Oběd – normální strava a večeře – bufet
- 2) Oběd – vegetariánský a večeře – bufet
- 3) Oběd – bezmléčný, bezlepkový a večeře – bufet
- 4) Oběd – vegetariánský, bezmléčný, bezlepkový a večeře – bufet

Doprava

Protože si uvědomujeme, že Frymburk je dopravně hůře dostupný, můžeme vám (bude-li dostatečný počet zájemců) **zajistit odvoz z Českého Krumlova do Frymburku**. Nejvhodnější doprava do Českého Krumlova (dle aktuálního zjištění) je Student Agency. Prosím o zaškrtnutí, zda máte o dopravu z Českého Krumlova do Frymburku zájem.

- ANO NE

Prosím o poskytnutí informace, zda budete cestovat vlastním autem. ANO NE



Hotel Frymburk

Wellness Hotel Frymburk je největší hotelový wellness komplex v České republice. Rozkládá se na břehu Lipenské přehrady ve stejnojmenném městečku Frymburk, na ploše 6,5 ha v nadmořské výšce 740 m. Hotel nabízí vysoký standard kvality ubytování, gastronomických služeb, wellness a spa služeb. Najdete zde moderně vybavené kongresové centrum, aquapark, fitness centrum, squash, bowling, tenis a další.

Platební údaje

Platby zasílejte na účet číslo: 205 511 314/0300 (ČSOB). Variabilní symbol: registrační číslo ECC + 888 (XXXXXX888). Pobyt prosím uhradte nejpozději do 30. 4. 2010. Kapacita letní školy je omezena na 110 účastníků a přednost bude dána těm, kteří budou řádně přihlášení a budou mít pobyt uhrazen v termínu. Děkujeme za pochopení.



Přihlášky a kontakty

Vyplněné přihlášky zasílejte na adresu: ECC s. r. o., Na Výhledech 1234/8, Praha 10 – Strašnice, 100 00, a to nejpozději do 31. 3. 2010. Případné dotazy vám rádi zodpovíme na tel. 274 781 415 (Kateřina Kohoutová) nebo e-mailu: k.kohoutova@joalis.cz.

Dnes s Mgr. Evou Jonášovou

Indický květák


Květák, hořčičné semínko, kari, sladká a pálivá paprika, drcený kmín, pepř, sůl

Květák omyjeme a rozebereme na růžičky. Na oleji opražíme hořčičná semínka, přidáme květák, kari, sladkou a pálivou červenou papriku, kmín a pepř. Podlijeme vodou a dusíme doměkka. Servírujeme s žitným chlebem.




Zapečený chřest s kozím sýrem

Chřest, kozí sýr, kukuřičná strouhanka, máslo v bio kvalitě, sůl, olivový olej

Oloupaný chřest povaříme v osolené vodě a rozložíme jej do zapékačí mísy. Strouhanku osmahneme na másle a posypeme jí uvařený chřest. Navrch dáme kozí sýr pokrájený na plátky a zapečeme. Na závěr zakapeme olivovým olejem. Podáváme s žitným chlebem. 

zachyceno v síti

Vitamin D pro duševní svěžest?

Zatím není jasné jak, ale vitamin, který vzniká v kůži vystavené slunci, patrně pomáhá starším lidem udržet si výkonný mozek. David Lee a jeho kolegové z Manchesteru porovnávali poznávací schopnosti více než 3000 evropských mužů ve věku 40 až 79 let a zjistili, že ti s nízkou úrovní vitamínu D dosáhli při testu zaměřeném na duševní činnost slabších výsledků. Vzhledem k rozsahu studie a k tomu, že bere v úvahu množství faktorů schopných ovlivnit mentální kapacity starších lidí, jde o jeden z dosud nejsilnějších důkazů spojitosti mezi úrovní vitamínu D a duševní svěžestí, řekl Lee. Vitamin D přijímáme v jídle, ale také vzniká v kůži vystavené slunečním paprskům. Ovšem příjem potravou je účinnější a není spojen s bezprostředním nebezpečím rakoviny. 

Zdroj: MF DNES

STANDARDNÍ SYSTÉM VZDĚLÁVÁNÍ

| datum | čas | název akce | lektor | místo konání | cena |
|-------------|------------|---|----------------------|--|----------|
| 20. 1. 2010 | 8.45–16.00 | Tematický seminář | Pavel Jakeš | Malinovského nám. 4, Brno, uč. 415a | 600 Kč* |
| 17. 2. 2010 | 9.30–15.30 | Ukázkové měření „Stáž u paní Dolejšové“ | Marie Dolejšová | ECC, Na Výhledech 8, Praha 10 | 1000 Kč* |
| 14. 4. 2010 | 9.00–15.00 | Pokračovací kurz detoxikační medicíny „Mikrobiologie“ | Mgr. Marie Vilánková | Hotel Olšanka, Výstavní sál Táboritká 23, Praha 3 | 500 Kč* |

Přihlášky a informace (akce v Praze): ECC Praha, tel./fax 274 781 415, eccpraha@joalis.cz

Přihlášky a informace (akce v Brně): Body Centrum, Cejl 7, 602 00 Brno, tel. 545 241 303

Číslo účtu pro kongresové dny a on-line systém vzdělávání: 205 511 314/0300

Více informací naleznete na www.joalis.cz.

* Platba na místě. Vstupenku na ostatní semináře zakoupíte v e-shopu.

NOVÝ SYSTÉM VZDĚLÁVÁNÍ

| datum | čas | název akce | lektor | místo konání | cena |
|-------------|---------------------------|--------------------------------|---|--|----------|
| 26. 1. 2010 | 15.00–17.00 | Seminář I | MUDr. Josef Jonáš | videokonference: www.joalis.eu | 299 Kč |
| 28. 1. 2010 | 13.00–17.00 | Seminář II | MUDr. Josef Jonáš | videokonference: www.joalis.eu | 399 Kč |
| 2. 2. 2010 | 12.00–17.00 | Seminář III A | Mgr. Marie Vilánková, Marie Dolejšová | videokonference: www.joalis.eu | 650 Kč |
| 3. 2. 2010 | 9.30–15.30 | Seminář III B | Marie Dolejšová | ECC, Na Výhledech 8, Praha 10 | 1000 Kč |
| 4. 2. 2010 | 17.00–18.00 | Zkouška 1. stupně | | e-mail | 0 Kč |
| 10. 2. 2010 | 13.00–16.00 | Seminář IV „Nervový systém“ | MUDr. Josef Jonáš | videokonference: www.joalis.eu | 499 Kč |
| 17. 2. 2010 | 18.30–20.30 | Videokonference | MUDr. Josef Jonáš | www.joalis.eu | 249 Kč |
| 18. 2. 2010 | 9.00–11.00 13.00–15.00 | Zkouška 2. stupně | | ECC, Na Výhledech 8, Praha 10 | 299 Kč |
| 23. 2. 2010 | 15.00–17.00 | Seminář I | MUDr. Josef Jonáš | videokonference: www.joalis.eu | 299 Kč |
| 23. 2. 2010 | 8.45–16.00 | Seminář III B v Brně | Ivana Buchtelová, Jaroslav Krejčí | Malinovského náměstí 4, Brno | 1000 Kč* |
| 24. 2. 2010 | 15.00–17.00 | Seminář V „Nervový systém“ | MUDr. Josef Jonáš | videokonference: www.joalis.eu | 499 Kč |
| 25. 2. 2010 | 13.00–17.00 | Seminář II | MUDr. Josef Jonáš | videokonference: www.joalis.eu | 399 Kč |
| 2. 3. 2010 | 12.00–17.00 | Seminář III A | Mgr. Marie Vilánková, Vladimíra Málová | videokonference: www.joalis.eu | 650 Kč |
| 3. 3. 2010 | 15.00–17.00 | Seminář V „Papillomaviry“ | Mgr. Marie Vilánková | videokonference: www.joalis.eu | 499 Kč |

| | | | | | |
|-------------|---------------------------|-----------------------------|-----------------------|-----------------------------------|---------|
| 4. 3. 2010 | 17.00–18.00 | Zkouška 1. stupně | | e-mail | 0 Kč |
| 10. 3. 2010 | 9.30–15.30 | Seminář III B | Vladimíra Málová | ECC, Na Výhledech 8, Praha 10 | 1000 Kč |
| 10. 3. 2010 | 13.00–16.00 | Seminář IV „Srdce“ | MUDr. Josef Jonáš | videokonference: www.joalis.eu | 499 Kč |
| 17. 3. 2010 | 18.30–20.30 | Videokonference | MUDr. Josef Jonáš | www.joalis.eu | 249 Kč |
| 18. 3. 2010 | 9.00–11.00 13.00–15.00 | Zkouška 2. stupně | | ECC, Na Výhledech 8, Praha 10 | 299 Kč |
| 23. 3. 2010 | 15.00–17.00 | Seminář I | MUDr. Josef Jonáš | videokonference: www.joalis.eu | 299 Kč |
| 24. 3. 2010 | 15.00–17.00 | Seminář V „Sebeovládání“ | Ing. Vladimír Jelínek | videokonference: www.joalis.eu | 499 Kč |
| 25. 3. 2010 | 13.00–17.00 | Seminář II | Mgr. Marie Vilánková | videokonference: www.joalis.eu | 399 Kč |
| 25. 3. 2010 | bude upřesněno | Zkouška 2. stupně v Brně | | Malinovského náměstí 4, Brno | 299 Kč* |
| 31. 3. 2010 | 15.00–17.00 | Seminář V „Emoce“ | MUDr. Josef Jonáš | videokonference: www.joalis.eu | 499 Kč |

Informace: ECC Praha, tel./fax 274 781 415, e-mail: eccpraha@joalis.cz

Přihlášky na Seminář III B v Brně a Zkoušku 2. stupně v Brně: Body Centrum, Cejl 7, 602 00 Brno, tel. 545 241 303

Číslo účtu pro kongresové dny a on-line systém vzdělávání: 205 511 314/0300

Více informací naleznete na www.joalis.eu.

*Platba na místě. Vstupenku na ostatní semináře zakoupíte v e-shopu.

Připravujeme:

Kongresový den detoxikační medicíny v Brně s Ing. V. Jelínkem a Mgr. M. Vilánkovou – 20. 3. 2010
Kongresový den detoxikační medicíny v Praze s Ing. V. Jelínkem a Mgr. M. Vilánkovou – 24. 4. 2010

ACUCOMB AC/V2, edice „Better future“ – přístroj pro akupunkturální diagnostiku

Pro zájemce, kteří se chtějí naučit
pracovat s přístrojem ACUCOMB,
nabízíme možnost školení.

Předběžné přihlášky posílejte na e-mail
d.taborska@joalis.eu do 31. 1. 2010.
Seminář bude realizován pouze v případě
dostatečného množství zájemců.
Pro více informací pište na info@joalis.eu.



REGIONÁLNÍ PŘEDNÁŠKY

| <i>datum</i> | <i>čas</i> | <i>název akce</i> | <i>lektor</i> | <i>místo konání</i> | <i>cena</i> |
|--------------|-------------|--|-----------------------|--|-------------|
| 12. 1. 2010 | 16.00–18.00 | Detoxikace a překonávání emocí | Ing. Vladimír Jelínek | 1. regionální centrum, Na Florenci 19 A, Praha | 0 Kč |
| 27. 1. 2010 | 17.00–18.00 | Psychika ženy a její detoxikace | Vladimíra Málová | 1. regionální centrum, Na Florenci 19 A, Praha | 0 Kč |
| 10. 2. 2010 | 17.00–18.00 | Detoxikace dětí | Jan Dzurko | 1. regionální centrum, Na Florenci 19 A, Praha | 0 Kč |
| 11. 2. 2010 | 18.00–19.30 | Co o nás prozradí gesta, výklad snů | Ing. Vladimír Jelínek | Spolkový dům, Jablonec nad Nisou | 50 Kč |
| 23. 2. 2010 | 17.00–18.00 | Promítání barev v auře, význam barev v každodenním životě | Alena Svobodová | 1. regionální centrum, Na Florenci 19 A, Praha | 0 Kč |
| 25. 2. 2010 | 18.00–19.30 | Detoxikace před početím | Vladimíra Málová | Spolkový dům, Jablonec nad Nisou | 50 Kč |
| 11. 3. 2010 | 18.00–19.30 | Detoxikace dětí – prevence, řešení zdravotních problémů | Vladimíra Málová | Spolkový dům, Jablonec nad Nisou | 50 Kč |
| 11. 3. 2010 | 16.00–18.00 | Co o nás prozradí gesta, výklad snů | Ing. Vladimír Jelínek | 1. regionální centrum, Na Florenci 19 A, Praha | 0 Kč |
| 25. 3. 2010 | 18.00–19.30 | Psychika ženy | Vladimíra Málová | Spolkový dům, Jablonec nad Nisou | 50 Kč |

Informace: 1. regionální centrum řízené a kontrolované detoxikace, Na Florenci 19 A, 110 00 Praha 1, tel.: 221 732 220, e-mail: regionalnicentrum@joalis.cz

Centrum zdraví Radost v Jablonci nad Nisou, Vladimíra Málová, tel: 777 245 860, e-mail: vladka.malova@seznam.cz

MUDr. Josef Jonáš pořádá celodenní seminář v Brně

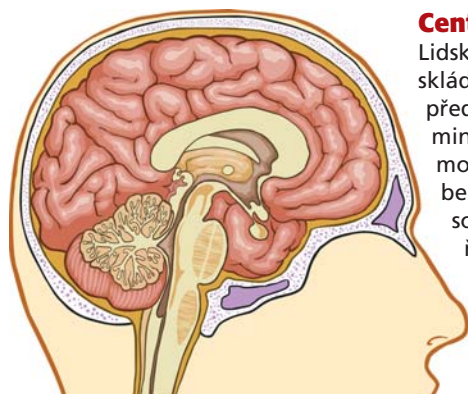
v hotelu Continental. Akce se koná 13. 2. 2010 od 10 do 17 hodin, poplatek činí 700 Kč.
Přihlásit se můžete e-mailem na m.vaclavkova@joalis.eu nebo telefonicky na čísle 724 090 525.

v příštím čísle

Seriál o hyperaktivních dětech se chýlí ke konci.
MUDr. Jonáš bude mít k tomuto tématu závěrečné slovo.

Anatomie lidské kostry

Ing. Jelínek se v rubrice Orgány čínského pentagramu bude zabývat stavbou a detoxikací lidské kostry v návaznosti na kosterní svalstvo i celý pohybový aparát.



Centrální nervová soustava

Lidské tělo je složité soukolí skládající se z těžko představitelného množství miniaturních součástek. Jak je možné, že všechny tyto součástky bezchybně fungují ve vzájemném souladu? Co tento dokonalý stroj řídí? To vše se dozvíte v článku o centrální nervové soustavě.

Ze zahraničí

Seznámíme vás s dr. Haußem, novým regionálním zástupcem firmy Joalis pro spolkové země Porýní-Falc, Hessensko a Sársko.

Hyperaktivní dítě



System vzdělávání Joalis

Ústřední myšlenkou celého systému vzdělávání Joalis je jednotný koncept prezentace metody řízené a kontrolované detoxikace podle MUDr. Josefa Jonáše. Z toho vychází jak celkové uspořádání seminářů, tak volba témat. Po zhodnocení zkušeností z uplynulého roku jsme se rozhodli pro některé změny.

- **Seminář I** je motivační seminář, má představit metodu řízené a kontrolované detoxikace i systém vzdělávání novým lidem.
- **Seminář II** seznamuje se základními toxiny, jako jsou mikrobiální ložiska, psychické toxiny či těžké kovy, a s vybranými preparáty.
- **Seminář III** je rozdělen do několika částí – část A probíhá on-line a představuje teorii měření na přístroji Salvia včetně EAM setu; v části B získá účastník praktické dovednosti s prací se Salvií a EAM setem; v některých zemích (Německo, Polsko, Rakousko, Slovensko) se organizuje i část C.
- **Seminář IV** je úvodem do detoxikace podle pentagramu, popisuje základní orgánové okruhy a souvislosti.
- **Seminář V** je v letošním roce novinkou – zabývá se podřízenými orgány a dalšími souvislostmi, pojmenovanými „diagnózy“.

Cílem systému vzdělávání Joalis je zmapovat během jednoho kalendářního roku celou metodu řízené a kontrolované detoxikace a poté doplnit obsah seminářů o nové poznatky z výzkumu.



Novinky v roce 2010

- Od 1. 1. 2010 bude systém aktivní také v Polsku, na Slovensku a v Německu.
- Zařazujeme Seminář V, cyklus čtrnácti unikátních přednášek pro zkušenější terapeuty. Přednášet bude převážně MUDr. Josef Jonáš a dále také Ing. Vladimír Jelínek a Mgr. Marie Vilánková.



Preparát Joalis Mezeg

k detoxikaci mezenchymální tkáně a gliových buněk

Při ontogenezi (vývoji jedince) vzniká vazivo z jednoho zárodečného listu (mezodermu) – z něho se vytváří mezenchymální tkáň, a ta se diferencuje do různých typů vaziva jakožto pojivové tkáně.

Termín vazivo zahrnuje řadu různě vypadajících tkání. Některou z nich najdeme v každém orgánu lidského těla.

Ve vazivových částech orgánů se nachází většina mikrobiálních ložisek. Tato ložiska mohou způsobovat např. bolesti kloubů, šlach, burs či svalů, mohou poškozovat cévní systém nebo být příčinou celé řady dalších potíží.

Preparát Joalis Mezeg pomáhá odstranit mikrobiální ložiska z vazivové tkáně, bez ohledu na typ vaziva. Detoxikací vaziva je tak možné zasáhnout celý organismus.

Joalis Mezeg je preparát, který v budoucnu může výrazně ovlivnit celou detoxikační strategii.



Více informací najdete v rubrice Galerie preparátů.

K dostání v distribuční síti ECC nebo na www.joalis.cz.

