



Kosti, moderní medicína a detoxikace

Žlučník a žlučové cesty

Rozum (starost) překonává strach

Balená voda versus voda z kohoutku





Onehdy mě napadlo sestavit si soukromý žebříček nejpoužívanějších slov. Vítězem uplynulé (zimní) sezony se bezkonkurenčně stalo slovo **kalamita**. S kalamitou v uchu ráno vstáváme a sedí tam, ještě když večer usínáme. Těžko si pak uchovat optimismus a dobrou náladu, jestliže nám pořád dokola omílají, že se nacházíme v kalamitní situaci.

Nadužívání slova **kalamita** je snad odrazem toho, jak je společnost obecně naladěná. Nechci zlehčovat problémy, které kvůli letošní sněhové nadílce vznikly – v některých regionech byla situace opravdu závažná. Poukazují na fakt, že se stalo zvykem nazývat paušálně kalamitou ledacos. Sotva se objeví první vločky, hned jim dáme název **kalamita** a zároveň vyjádříme překvapení, že k tomuto stavu došlo. Zajímavé, jak upřímně se člověk dokáže divit tomu, že v zimě začalo mrznout a napadl sníh.

Ať tak, či tak, detoxikovaný imunitní systém naší redakce se naštěstí kalamitě ubránil, takže ji (doufejme) v bulletinu nenajdete. Místo ní jsme vám tentokrát připravili například článek o onemocněních kostí z pera pana doktora Jonáše. Autor v něm nechává o této problematice promlouvat klasickou medicínu i detoxikací. Věnovali jsme se také některým medializovaným tématům: V rubrice **Portrét** vám terapeut Jiří Hötzel poradí, jak posílit imunitu, aby se organismus ubránil chřipce. A pokud vás zajímá, jestli je kvalitnější voda z vodovodu nebo voda balená, nalistujte si rubriku **Životní prostředí a ekologie** – možná budete překvapeni.

V souvislosti se svým zmíněným miniprůzkumem jsem si také všimla, že takřkajíc „od přírody“ negativní kalamita je poměrně běžně spojována s předločkou díky, která je zase ve své podstatě pozitivní. Můžeme tak slyšet formulace typu: **Díky sněhové kalamitě došlo k hromadné havárii na dálnici D1. Ještě že tu kalamitu máme.**

Jak je vidět, kalamitě za mnohé vděčíme, a proto bych ji úplně nezatracovala. Koneckonců – **díky kalamitě vznikl i tento úvodník...**

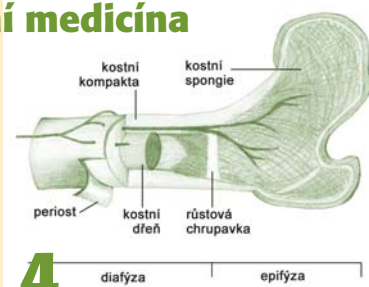
Příjemné počtení přeje

Petra Kotková
Mgr. Petra Kotková



Kosti, moderní medicína a detoxikace

Onemocnění kostí může zásadním způsobem změnit lidský život. Příčina problému většinou nespočívá v kosti samotné, ale v některém ze vzdálených orgánů. MUDr. Jonáš rozebírá ve svém článku problematiku detoxikace jednotlivých částí kosti z pohledu moderní medicíny.



21

Balená voda versus voda z kohoutku

Výrobci balených vod bojují s vodárnami o přízeň spotřebitele. Obě strany vyzdvihují přednosti svého produktu a upozorňují na nedostatky konkurence. Jak je to s jejich kvalitou doopravdy, vám pomůže rozluštit tento článek.



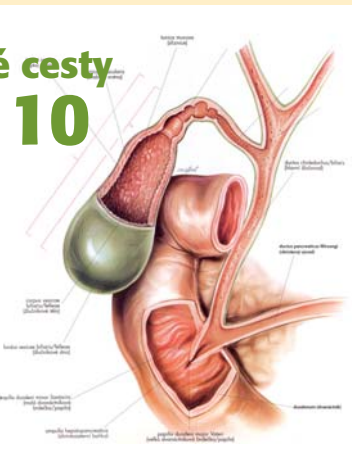
Hyperaktivní dítě

6

Po celé dva roky jsme na stránkách bulletinu mapovali problematiku hyperaktivních dětí. Dnešní článek MUDr. Jonáše celý cyklus uzavírá.

Žlučník a žlučové cesty

Klasická medicína považuje žlučník za orgán, bez kterého se člověk vcelku dobře obejde. V článku Ing. Jelínka se dozvíte, že žlučník má v organismu svou nezastupitelnou úlohu, a to jak po stránce fyziologické, tak po stránce emoční.





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



Grafická úprava

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

www.samphotostock.cz



Foto na str. 31 a 32

www.samphotostock.cz

téma měsíce

Kosti, moderní medicína a detoxikace4

psychika & detoxikace

Hyperaktivní dítě a detoxikace6

galerie preparátů

Vegeton8

psychika & detoxikace

Toxičtí lidé XV9

orgány čínského pentagramu

Žlučník a žlučové cesty10

strava & metabolismus

České děti mají drogové prvenství12

MUDr. Jonáš radí

Očkování a Deimun Aktiv, detoxikace v těhotenství13

lidské emoce & pentagram

Rozum (starost) překonává strach14

zachyceno v síti

Konec éček v potravinách17

Alkohol a zdraví17

Mikrospánek je možné poznat předem17

co vás zajímá

Laboratorní hodnoty III18

zachyceno v síti

Bílé víno kazí zuby20

životní prostředí & ekologie

Balená voda versus voda z kohoutku21

portrét

Jiří Hötzl23

zachyceno v síti

Štíhlostí proti prasečí chřipce25

ze zahraničí

Nový on-line systém vzdělávání v Polsku25

za zdravím na zahrádce

Řebříček obecný, řepík lékařský26

zdravě & chutně

Kuřecí plátky s rostlinnou smetanou a kukuřicí, plněné cibule27

kalendář akcí

Připravované akce28

Kosti, & moderní medicína & detoxikace

Onemocnění kostí může zásadním způsobem změnit lidský život. Fakt, že se v kostech mohou usazovat různé toxické látky a mikrobiální ložiska, je nám již dobře známý. Za onemocněním kostí však může stát i orgán velmi vzdálený. Proberme si nyní otázku kostí a detoxikace z pohledu moderní medicíny.

Nejčastěji ohrožená kostní tkáň je kostní dřeň (*medulla ossium*). Jde o specializovaný krvetvorný orgán, ve kterém vznikají krevní elementy a odkud se krvinky vydávají na svoji pouť do krevního oběhu. Krevní oběh je zanáší do různých dalších orgánů, kde vykonávají svoji funkci anebo jsou ke své funkci vyškoleny.

V kostní dřeni vznikají krvinky bílé i červené řady a je to rovněž místo zrození krevních destiček – trombocytů. Z hlediska čínské medicíny, pentagramu a detoxikace spadá kostní dřeň pod slezinu, která je ostatně s funkcí kostní dřene úzce spjata. Slezina je pohřebištem krvinek: likviduje přestárlé a nemocné krvinky. Je to rovněž imunitní orgán, ve kterém se shromažďuje celá řada imunitních buněk i látek imunitního systému. Pro detoxikaci je důležité, aby před odstraňováním ložisek a toxinů z kostní dřene byla napřed detoxikována slezina. Na tomto konkrétním příkladu si můžeme vysvětlit, jak tento vztah funguje.

Dnes již víme, že hlavním důvodem kumulace toxinů ve tkáni je její „poškození“ emocionálním stresem, emocemi, psychosociálním stresem a jinými psychickými toxiny. Teprve tímto způsobem postižená tkáň začíná kumulovat toxiny a je místem, kde mohou vznikat mikrobiální ložiska. Když si celý děj obrátíme, dojdeme k tomu, že tkáň můžeme detoxikovat nebo ji zbavit mikrobiálních ložisek tehdy, zbavíme-li ji stresové blokády. Z pentagramu a analýzy jeho smyslu víme, že hlavním nositelem stresového poškození určitého okruhu je základní orgán, jeden z pěti mateřských orgánů. V tomto případě je to slezina. Aby stresová zátěž měla možnost z kostní dřene mizet, je potřeba uvolnit její cestu detoxikací sleziny. Teprve pak si můžeme být jisti, že máme šanci trvale zbavit kostní dřeň toxinů a tím normalizovat její funkci.

Toxiny v kostní dřeni způsobují poruchy krvetvorby. Poruchy krvetvorby mohou mít různý charakter a mohou se dotýkat různých druhů krevních elementů. Kvůli toxinům v kostní dřeni a samozřejmě vazbě na slezinu může vznikat nedostatek krevních destiček (trombocytopenie), anebo přebytek krevních destiček, což je onemocnění vzácnější. Tento zdravotní problém má pak za následek poruchy krevní srážlivosti, od pouhých modřin a drobných krvácení až po následky smrtelné.

Při poruchách krvetvorby červené řady vznikají rovněž stavy nedostatku červených krvinek (anemie), ale také stavy přebytku červených krvinek (polyglobulie).

Nejhorším důsledkem shromážděných toxinů je nádor kostní dřene, který vede k nekontrolovatelnému množení některé krevní složky, převážně bílé – tento nádor nazýváme leukemie. Bílé krvinky se mohou také konstituovat v kostní dřeni v nedostatečném množství, což má důsledek pro funkci imunitního systému.

Poruchy se nemusí vždy týkat množství krvinek, ale mohou se týkat i jejich kvality. Vznikají potom útvary, které neplní svoji funkci a mohou být mnohdy předčasně



a v nadměrném množství likvidovány slezinou. Ta se pak zvětšuje a může nabýt až děsivých rozměrů.

Pro detoxikaci kostní dřene tedy využijeme VeliënDren a OsteoDren, ale myslíme i na přítomnost kovů, radioaktivních látek, chemických látek, antibiotik a jiných léků. K jejich uvolnění musíme využít příslušný preparát (Antimetal, Lonyx, Antichemik atd.) a emocionální preparát, v tomto případě MindDren. Důvod této kombinace bývá vysvětlován na přednáškách, ale určitě na toto téma v budoucnu najdete i nějaký článek v bulletinu.

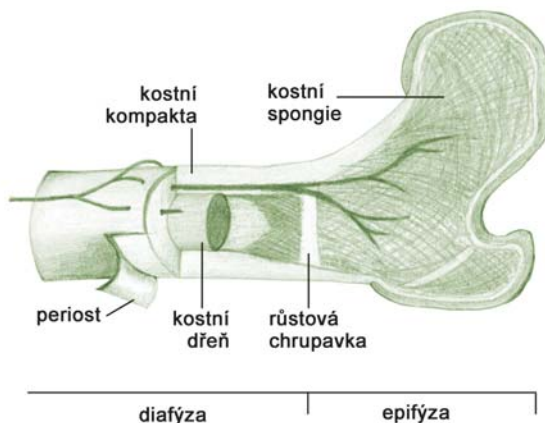
Onemocnění spongie neboli trámčiny je méně variabilní. Nejčastějším onemocněním je osteoporóza, tedy řídnutí kostní

spongie. Příčina osteoporózy není primárně v kostech, ale v jiných orgánech, a to především v orgánech podílejících se na metabolismu vápníku. Pro metabolismus vápníku jsou důležitá zejména příštítná tělíska a parafolikulární buňky (buňky produkující kalcitonin) roztroušené ve štítné žláze. Detoxikace kostní spongie tedy bude zahrnovat štítnou žlázu. Preparáty, které nám v tomto případě pomohou, nejsou však jednoduše cílené na štítnou žlázu, protože za příštítná tělíska (*glandulae parathyreoideae*) zodpovídají játra, a proto k jejich detoxikaci využíváme LiverDren v kombinaci s ThyreoDrenem. K detoxikaci parafolikulárních buněk musíme využít jak vlivu sleziny (preparát VelienDren), tak preparátu ThyreoDren, který obsahuje některé problémy štítné žlázy, příštítných tělísek i parafolikulárních buněk. K průběhu osteoporózy, který může

doprovázeny přítomností toxinů ve spongii a přítomností mikrobiálních ložisek. Kost, v tomto případě spongie, sice spadá obecně do okruhu ledvin, ale zároveň je formou vaziva. Možná někoho překvapí, že kost je specializované vazivo, ale z embryologického hlediska tomu tak zkrátka je. Za veškeré formy vaziva v těle odpovídají játra. Nejenže detoxikaci jater potřebujeme k likvidaci autoimunitního procesu, ale využití LiverDrenu jakožto preparátu detoxikujícího játra od mikro-

tato kombinace má vliv jak na ostatní kostní struktury, tak i na problémy, které souvisejí se záněty periostu. Zatímco medicína nemá možnosti, které by stav periostu přesně diagnostikovaly, Salvie spolu s EAM setem nám tento luxus dovolí. Nezapomínejte se proto při diagnostice na stav periostu podívat.

Souhrnem lze tedy říci, že dominantním orgánem pro většinu kostí jsou játra, neboť kost je vazivo. Na problematice kostí se z části podílí také slezina a ledviny. Detoxikace kostí musí být buď specializovaná podle kostní tkáně, která je poškozená, nebo naopak velmi komplexní, tedy s využitím LiverDrenu, VelienDrenu a UrinoDrenu. Pro ložiska v kostní tkáni vznikl preparát OsteoDren, ale chceme-li odstranit i jiné toxiny, které se mohou v kosti shromažďovat, nezapomínejme na kombinaci příslušných preparátů s MindDrenem. V některých případech se kosti může dotýkat i autoimunitní porucha, v tom případě je detoxikace opět specializovaná, anebo porucha nádorová, která rovněž vyžaduje specializovaný přístup.



biálních ložisek bude nutné z hlediska příslušnosti kosti k vazivu. V kostní spongii se mohou vyskytovat i nádory, především sarkomy, mohou se tam vyskytovat i cesty a jiné nežádoucí útvary, ale to už je poměrně vzácná a specializovaná kapitola detoxikace.

Nakonec nám zbývá okostice (periost), což je vazivová blána, která zajišťuje výživu kosti z krevního systému. Opět jsem použil slovo vazivo, a tak nás napadne okamžitě, že také periost patří do okruhu jater, a proto musíme k jeho detoxikaci použít preparát LiverDren. Vlastní onemocnění periostu je vzácné, avšak my se s ním můžeme setkat relativně často, protože bývá součástí rozsáhlých revmatických problémů. Při bolestech, které se obvykle dávají do souvislosti výhradně s klouby, bývají záněty periostu často přítomny, a proto je detoxikace revmatoidních problémů velmi komplikovaná. Revmatoidních potíží se totiž účastní nejen klouby, ale i periost a některé další tkáně. Z periostu také mohou vyrůstat různé útvary, které vystupují především v těch částech těla, kde není silná svalová nebo tuková vrstva. U starších lidí pak můžeme vidět řadu těchto deformací; lidé je považují za nádory, což pro ně znamená velké psychické vypětí.

Periost tvoří klíč pro detoxikaci kostí, a proto jsou informace, které s ním souvisejí, důležitou součástí preparátu OsteoDren. Kombinace vhodná k detoxikaci periostu tedy bude LiverDren a OsteoDren;

O kvalitě kosti rozhodují také orgány spojené s funkcí štítné žlázy, s vitamínem D a s metabolickými procesy probíhajícími v ledvinách. Kostí rovněž vyžadují příslušnou výživu, to znamená příjem potravin s dostatečným množstvím vápníku a odpovídající poměry ve střevech, které v kombinaci s vitamínem D umožňují vstřebávání a využití vápníku. Kostí potřebují také vhodný pohybový režim, protože v lidském organismu mají kromě mnoha jiných funkcí i funkci podpůrnou, umožňující vzpřímenou chůzi. Naše povalování na gauči, v sedadle automobilu či v kavárně pochopitelně kostře vůbec neprospívá. Zdroj minerálních látek důležitých pro kosti hledáme především v celozrnných stravě a v mořských řasách, které velmi doporučuji zvláště u dětí, protože vybudování dobré kostry v dětském věku dává přece jen možnost si v dospělosti ulevit a čerpat z dobrého základu.

Problémy s kostmi nejsou dominantními problémy v našich poradnách, ale přece jen se s nimi setkáváme. Představa o tak důležitém orgánu v našem těle nám umožňuje režírovat náš život tak, abychom velmi přirozeně a nenásilně udržovali tento orgán zdravý. Nakonec příslušníci naší starší generace ještě krásné ženy označovali slovem kost a tím snad dávali najevo to, že je dobré, aby krása byla stejně věčná, jako je kostra, která nás nosí po tomto světě. Není většího významnějšího pro žádný orgán našeho těla, než to, když je spojován s krásou a něčím tak důležitým, jako je žena.

MUDr. Josef Jonáš

Ilustrace: Mgr. Marcela Václavková
Ilustrační foto: www.samphotostock.cz



být pomalý a pozvolný, ale také prudký až zničující, mohou přispívat i další faktory týkající se metabolismu vápníku, jako je stav ledvin, střeva i kůže. Důležitým funkčním faktorem je pochopitelně také pohybová aktivita.

Za autoimunitním procesem, který může být příčinou zničující osteoporózy, stojí intolerance pšeničného glutenu, ale protože to je rozsáhlejší problematika, musíme se prozatím spolehnout na své současné znalosti (do některého z příštích čísel bulletinu připravujeme článek, který o tomto tématu pojednává z hlediska nových poznatků). Autoimunitní procesy jsou rovněž

V našem informačním bulletinu jsme prošli celou řadu technik, které je možné s úspěchem aplikovat u hyperaktivních dětí. Péče o hyperaktivní dítě musí být komplexní a musí se skládat jak z výchovných postupů, tak i z nácviků vhodného chování. Přes stále stoupající počet hyperaktivních dětí v populaci nepřichází

Milí čtenáři,

po celé dva roky jsme na stránkách bulletinu mapovali problematiku hyperaktivních dětí. Dnes se s tímto seriálem rozloučíme. Následující článek MUDr. Jonáše je závěrečným slovem k celému cyklu.

Hyperaktivní dítě

moderní medicína s žádným konceptem, který by mohl vést ke zlepšení jejich obtížného chování. Psychofarmaka, která se v krajním případě ordinují, mají řadu vedlejších příznaků a tlumí další, i pozitivní projevy nervové činnosti dotyčného dítěte. Detoxikace, tedy podávání detoxikačních preparátů firmy Joalis, není u hyperaktivních dětí

jednoduchou záležitostí, a tak se v praxi s hyperaktivitou setkáváme spíše jako s vedlejším příznakem při poruchách imunity nebo jiných zdravotních obtížích, pro které k nám rodiče své děti přivádějí. Obvykle hyperaktivní dítě poznáme již ve své ordinaci, protože neudrží

pozornost, sahá na různé předměty, přes zákaz si tyto předměty ze stolu bere a neustále pohybuje některou částí těla nebo pobíhá, poskakuje, mluví, zkrátka jeho aktivita bývá nepřiměřená jak situaci a normě, tak věku dítěte.

Prvním faktorem, na který musíme pomyslet, je

intolerance glutenu, tedy jev, se kterým se budeme na stránkách bulletinu setkávat pod názvem celiakie nebo glutenová enteropatie. Gluten, a zvláště pak pšeničný gluten – gliadin, je nervový toxin a otevírá cestu ze zažívacího ústrojí k mozku pro další toxické látky, které dráždí nervový systém. Doporučuji proto zaměřit se na tuto problematiku a prostudovat přednášku v našem vzdělávacím systému na toto téma. Celiakii se také budeme věnovat v některém dalším čísle bulletinu. Detoxikace celiakie je poměrně obsáhlá záležitost a zabere nám dosti času.

Podobný důsledek mohou mít u dítěte i další tzv. malabsorpční syndromy, mezi kterými jmenuji hlavně laktózovou intoleranci způsobenou chyběním enzymu pro zpracování mléčného cukru – laktózy. Laktózová intolerance se v evropské populaci vyskytuje asi u pěti procent lidí, ale u lidí z jiných kontinentů a jiných ras to může činit až devadesát procent. Znamená to, že Evropané jsou k trávení a metabolizaci mléka



vybaveni poměrně dobře, přesto však nejen laktózová intolerace může na nervový systém působit. Říkám-li nejen laktózová intolerace, mám na mysli také alergie.

Potravinové alergie mohou působit na střevo, kde naruší sliznici tohoto orgánu, a tím se sliznice stává prostupnou pro látky, které by do krevního oběhu neměly přijít, především pro bílkovinné molekuly, ale i jiné toxiny. Ve střevě se zanícenou sliznicí se vyskytuje dysbióza, která má za následek vznik dalších toxinů, jež obvykle působí na nervový systém. Proto dalším krokem při hledání příčin hyperaktivity bude vyhodnocení potravinové alergie. Nejčastěji se můžeme setkávat s alergií na kravské mléko, ale i s alergií na ořechy, sóju, pšenici, mořské ryby nebo mořské plody, produkty obsahující latex, jako jsou banány, s alergií na kiwi, avokádo, kaštiny, brambory, peckovité ovoce či

Tato barviva se nacházejí v bonbonech a jiných cukrovinkách, a tak můžeme před nimi rodiče varovat. Z hlediska detoxikace může barvivo a jiné přídatné látky zůstat v nervovém systému a bude potřeba detoxikací tento toxin uvolnit. V tomto případě je zásadním preparátem emocionální preparát MindDren.

Další příčinou hyperaktivity, a nutno říct, že zcela pravidelnou příčinou, jsou mikrobiální ložiska v mozku. Postižené jsou především partie mozku, které odpovídají takzvanému okruhu jater, a tudíž využijeme možností, které skýtá kombinace LiverDren a Cranium. Jinou častou kombinací bude UrinoDren a Cranium, protože ledvinový okruh hraje v nestálosti, a tím i v hyperaktivitě důležitou úlohu.

V mozku se mohou nacházet i další toxiny, především toxické kovy nebo

Pro zklidnění hyperaktivního dítěte využijeme všech detoxikačních znalostí o toxinech v mozku a o vlivu dalších toxinů na centrální nervový systém. Detoxikační práce s hyperaktivním dítětem je časově náročná, zvláště pak v oblasti diagnostické, protože najít toxiny nebo alergeny či metabolity, které mozek takového dítěte dráždí, bývá poměrně složité. V případě úspěšnosti je však vděk rodičů značný.

Rád vzpomínám například na dítě, které po pouhém dokonalém vysazení výrobků z kravského mléka naprosto změnilo své chování: z problematického dítěte se stal jedinec oblíbený jak v rodině, tak ve školním kolektivu. V průběhu dvou let se ve školním prospěchu zlepšil ze čtyřek na trojky. Myslím, že to je nejlepší důkaz úspěšného provedení detoxikace.

Při detoxikaci hyperaktivního dítěte se kromě trpělivosti a zkušeností projeví i vaše tvůrčí schopnosti, protože problém bývá obvykle komplexní, i když vlastní příčina hyperaktivity bude jedna. Samotná hyperaktivita však přináší dítěti stres, protože se dostává do sporu jak s rodiči, tak s učiteli, a stres, jak víme, přináší vznik dalších ložisek a kumulaci

dalších toxinů. Odstranění celé řady mikrobiálních ložisek a toxinů bude mít tedy pouze sekundární charakter a nebude řešením vlastní příčiny hyperaktivity. V takovém případě doporučuji vysvětlit rodičům problém na příkladu postupného úklidu velmi zaneřáděného bytu. Při něm musíme uklidit nebo vyhodit vše, co tam nepatří. Byt se nám začne projasňovat a my se v něm začínáme lépe orientovat a nakonec se nám bude velmi příjemně obývat. Stejný postup musíme zvolit i u detoxikace hyperaktivního dítěte. Rodič pak pochopí, že naše počínání není chaotické, beze smyslu, ale že má svoji vnitřní logiku, která nám umožní dostat se k jádru problému a toto jádro pak označit a pracovat s ním. Na počátku se v chaosu, který při prvních vyšetřeních nalezneme, budeme jen těžko orientovat. Proto doufám, že vám byl seriál o hyperaktivních dětech ku prospěchu. Na naše klienty velmi dobře působí, setkají-li se s člověkem, který má přehled a zasvěceně jim může vysvětlit problém, s nímž přišli. Získáte tak důvěru i pro další práci s rodinou dotyčného dítěte a to je již dostatečný důvod, abyste se k seriálu ještě vrátili, znovu si jej přečetli a popřemýšleli o něm.

MUDr. Josef Jonáš

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Konec seriálu

a detoxikace

zeleninu jako mrkev, petržel, okurka, pastinák. Vzácněji se setkáváme s alergií na pepř a jiné koření, jako je hořčice, řepka, kmín, tymián, rozmarýn, skořice, anýz, bazalka a podobně.

Nezapomínejme ani na velmi časté alergie na vaječný bílek. Již samotná eliminační dieta velmi často vede ke zklidnění hyperaktivního chování dítěte, ale v detoxikaci máme další možnosti, jak odstranit imunitní přecitlivělost na některé zmíněné potraviny. Kvůli narušenému střevu a přecitlivělé nervové

toxiny z bytového prostředí. Kombinace preparátů MindDren a Antimetalo nebo MindDren a Supertox mohou sehrát důležitou úlohu, i když ne zásadní – v tomto případě jsou preparáty doplňkovými.

Závažnějším problémem jsou toxiny, na které je centrální nervový systém z určitých důvodů daných prostředím v průběhu těhotenství citlivý. Tyto toxiny, vylučované především mikroorganismy neurotrofními (tedy mikroorganismy, které mají v oblibě nervový systém), mohou být vylučovány především z ložisek ve střevech – důležitá je tedy kombinace RespiDren a ColiDren. Nezapomínáme, že caecum podléhá okruhu jater, takže pro tuto část střeva si vyhradíme kombinaci LiverDren a ColiDren. V organismu dítěte můžeme nalézt i jiné zdroje těchto toxinů – lymfatický systém, v tom případě použijeme VelienDren a Lymfatex, nebo žlučník (preparát LiverDren), často však i plíce a orgány, které pod plíce spadají, tedy především vedlejší dutiny nosní. Tady bude na místě preparát RespiDren.

Mikrobiální toxiny nalezneme tím způsobem, že jako testovací použijeme preparát Mikrotox a při pozitivní reakci Salvie na tento preparát necháme Mikrotox v testovací misce a pomocí EAM setu hledáme zdroj tohoto toxinu.

soustavě dítě zcela pravidelně reaguje na některé přídatné látky v potravinách, tzv. éčka. Nejčastěji to jsou různé typy barviv, označované jako E 102 až E 112.

Vegeton



Detoxikační preparát Vegeton je určený k detoxikaci vegetativního neboli autonomního nervového systému. Vegetativní a autonomní, tato slova jsou synonyma a záleží na zvyklosti každého, které z nich používá častěji. Vegetativní znamená, že se jedná o podobný systém, jaký mají rostliny, tedy jde o systém, který je obecně společný pro rostlinnou i živočišnou říši. Slovo autonomní vyjadřuje neovladatelnost vůlí, neovladatelnost jakýmkoliv chtěním a naopak jakousi nezávislou svébytnost v našem organismu.

Vegeton je preparát, který na svá nejlepší léta teprve čeká, přestože úloha vegetativního nervového systému v organismu je dokonale prozkoumaná. Je už dlouho známo, že vegetativní nervový systém se skládá z řady etáží. Začíná někde v mozkové kůře a v dalších částech mozku a pak se z hypotalamu, kde se nacházejí centra pro řízení funkce vegetativního nervového systému, šíří do celého těla. Hypotalamus prostřednictvím hypofýzy ovlivňuje produkci hormonů dřeně nadledvin, které se pak přes krevní oběh dostávají k vegetativním nervům a řídí jejich chod. Tato cesta však není jediná. Další stupeň řízení probíhá přes kmen sympatiku (*truncus sympathicus*), což jsou nervové provazce, které v organismu probíhají podél páteře na levé i pravé straně.

Chci tím říci, že anatomie vegetativního nervového systému i jeho fyziologická funkce jsou dobře popsány, a tak to vypadá, že tomuto nervovému systému dobře rozumíme. Opak je však pravdou a neustále se setkáváme s výzkumy, které se snaží objasnit úlohu vegetativního nervového systému v mnoha nemocech a v mnoha poruchách zdravotního stavu. V poznání skutečné a detailní funkce tohoto nervového systému je tedy ještě mnoho neznámého. Tento systém se dělí na dvě

protikladné části – sympatikus a parasympatikus; tajemné je, že popis pojmů jin a jang, které tradiční čínská medicína používá již několik tisíc let, velmi nápadně připomíná funkce sympatiku a parasympatiku. Akupunkturisté se sice zjednodušení pojmů jin a jang na pojmy sympatikus a parasympatikus

brání, ale mnohé funkce, které čínští lékaři v dávnověku popisovali, nepochybně s vegetativním systémem souvisejí. Také jóga si všímala funkcí vegetativního systému, ačkoliv jej indiští lékaři nemohli podrobně znát. Dráhy šušuma a pingala (dráha měsíční a sluneční), jimž se při jógových a dechových cvičeních jóga věnuje, můžeme ztotožnit s *truncus sympathicus*. Čakry a jejich popisovaná funkce do značné míry připomínají funkci vegetativních pletení, které jsou regionálně rozmístěné v celém našem těle. Zkrátka tímto systémem se medicína musela zabývat již v hlubokém dávnověku a i dnes můžeme očekávat, že poznání funkcí vegetativního nervového systému může přinést velké objevy.

Preparát Vegeton je zaměřen výhradně na pleteně vegetativního nervového systému, na vegetativní plexy. Jestliže bychom chtěli popsat detoxikaci celého vegetativního nervového systému, museli bychom přidat preparát Supraren, přinejmenším také Hypotal a nejlépe ještě Cranium. Samotné vegetativní plexy však hrají velmi důležitou úlohu, protože jsou přímými nositeli emocionálních stresů. Víme dobře z vlastního života, že v určitých situacích se naše srdce rozbuší, žaludek sevrže, peristaltika střev rozběhne, sevření močového svěrače se uvolní, stejně tak si může počínat i rektální svěrač, zjeví se chlupy, naskáče husí kůže, objeví se třes celého těla, rozšíří se zornice, zrychlí dech, zkrátka je mnoho projevů, se kterými se každý člověk setkává mnohokrát v životě, aniž by si uvědomoval, že jde o projevy podráždění vegetativních plexů. Při opakované emocionální zátěži zůstává emocionální stres v těchto plexech fixovaný a může vést k trvalé poruše funkce tohoto plexu, aniž by porucha zasahovala do dřeně nadledvin nebo do hypotalamu. Je potřeba si uvědomit, že i nadledvinky jsou řízeny vegetativním plexem (*plexus suprarenalis*); neexistuje žádná funkce našeho těla, která by s vegetativním plexem neměla co dočinení. Trvale fixovaná emocionální zátěž pak způsobuje, že funkce dotyčného plexu je porušena. Může se pak podílet na srdečních arytmiích či poru-

chách srdečního rytmu, na střevních potížích, na pálení žáhy a jiných žaludečních obtížích, dokonce i na poruše výroby cholesterolu v játrech, funkci slinivky břišní či sexuálních funkcích; zkrátka emocionální postižení, které se fixuje na příslušných pleteních, bude zdrojem trvalé poruchy funkce orgánů, které jsou těmito pleteněmi řízeny.

Další problém spočívá v tom, že celý systém pletení vegetativního nervového systému nepodléhá jednomu orgánu. Naopak všechny pleteně jsou rozděleny mezi pět známých mateřských orgánů pentagramu, takže játra budou ovládat své pleteně, např. *plexus coeliacus* nebo *plexus hepaticus*, plíce budou ovládat *plexus pulmonalis* atd. Proto nemůžeme preparát Vegeton dávat na počátku detoxikace a očekávat, že tím vyřešíme problematiku, která s tímto nervovým systémem souvisí. Naopak musíme začít základními preparáty, tedy dreny týkajícími se pěti základních orgánů a také dalšími preparáty týkajícími se např. střev (ColiDren) nebo cévního systému (VasoDren) apod. Teprve po detoxikaci základních orgánů a odstranění emocionálního poškození z těchto základních orgánů můžeme pomyslet na to, že odstraníme emocionální zátěže i z příslušných pletení. Tehdy přichází čas preparátu Vegeton. Obvykle jej používám k tzv. druhé kúře, druhé vlně detoxikačních preparátů, někdy i později. Výsledkem můžeme být překvapeni, a to i tam, kde bychom to nečekali. Např. bolesti kloubů nebudeme dávat do souvislosti s tímto systémem, a přesto po odstranění emocionální zátěže z *plexus renalis* můžou bolesti ustoupit. Také *plexus suprarenalis* může nepříznivě ovlivňovat krevní tlak a po jeho detoxikaci se problémy s kolísáním krevního tlaku mohou vyřešit.

Mohl bych jmenovat celou řadu velmi překvapivých výsledků, které odůvodňují to, že preparát Vegeton patří do té nejužší skupiny VIP preparátů, nejčastěji používaných s velkým očekáváním. Stejně jako celá medicínská věda hledá zkušenosti a důkazy o působení vegetativního nervového systému na lidský organismus, i detoxikační medicína sbírá zkušenosti s tímto preparátem a s detoxikací tohoto poněkud tajemného systému, který jako by stál někde stranou od nervové soustavy, ale byl skutečně autonomní. Autonomní v tom smyslu, že je sice nenápadný, ale my si nemůžeme dovolit nepožádat jej o pomoc. Apeluji na ty, kteří používají detoxikační preparáty, aby sbírali zkušenosti s preparátem Vegeton a vytvářeli si příslušný obraz o něm sami. Nikdy však na něj nezapomínejte.

MUDr. Josef Jonáš

Je citlivý asi jako sled' v nálevu. Kdyby jeho krev použili při transfuzi, pacient by pod tím přívalem chladu nejspíš dostal zápal plic.

Ledovec

Ledovec je studený, klidný, opatrný, necitlivý, tajnůstkářský, málo-mluvný, nečestný, obojetný, omezený, úzkoprsý, nejistý, nedůvěryhodný, bezvýrazný, bojácný, nevyzrálý. Odrazuje ostatní od kontaktu, je zbabělý, nevypočitatelný, podezřívavý, zasmušilý a nekomunikativní.

Ledovec dokáže vyjádřit jediný cit: odcizení. Chladné mlčení je u něj totéž jako výhrůžky u bezohledného tyрана. Svou rezervovaností připomíná dřímající vulkán – s tím rozdílem, že ledovec nikdy nevybuchne. Nikdy nevíte, co takový člověk skutečně pociťuje, protože jeho gesta ani tón hlasu vůbec neodrážejí, co se děje uvnitř. Ať je spokojený nebo smutný, pořád má tentýž neurčitý až tupý výraz a jen zřídka projevívá své city.

Ledovce většinou dobře vykonávají své povolání, ale každý, kdo se s nimi stýká soukromě, je zklamán. Nedostatek jakýchkoliv citových reakcí je nesmírně frustrující. I když je prosíš, nikdy ti neřeknou, co se jim líbí nebo proč mlčí. Často upadají do úplného mlčení, aby svůj protějšek odradili od konverzace. Dělá jim dobře pohled na to, jak se ti druzí cítí v nastalém tichu trapně.

Ale i když mají stejné pocity jako ty, stejně se ti nesvěří, protože mají dojem, že by tím nad tebou ztratili převahu. Proto tě raději udržují v nejistotě, abys nevěděl, co se jim odehrává v nitru.



Skeptický paranoik




Když mu řekneš, že je skeptický nebo paranoidní, určitě ti neuvěří. Zdá se mu, že všichni jeho protivníci za ním slídí, ale neuvěří tomu. Domnívá se, že celý svět je proti němu – a má pravdu.

Skptický paranoik je skoupý na slovo, stále se proti všemu jistí, je pesimistický, bázlivý, sám se sebou se stále dohaduje. Osočuje druhé, je nevědomitý, omezený, nerozhodný, nedůvěřivý, pobouřený, dogmatický a samolibý. Stále odporuje a o všem pochybuje, je nejistý, masochistický, maličerný, škrobený, slabý, nesolidní a stále ubližovaný.

Skeptický paranoik zásadně nevěří ani slovo. Nevěří dokonce ani tehdy, když to sám vidí nebo slyší. Na jeho tváři se obvykle zračí nejistota a nedůvěra, které mu velí vylít kbelík ledové vody na každou tvou myšlenku.

Je to krajní pesimista a nedůvěřivec. I když se mu něco pověde, je podobně jako oběti osudu přesvědčen, že z toho stejně nic dobrého nevzejde. Pobyt v jeho společnosti je neobvyčejně únavný. V každém vidí nepřítele. Neochvějná víra není jeho silnou stránkou.

Navázání bližšího kontaktu se skeptickým paranoikem je nesmírně pracné. Neustále bude pochybovat o tvých úmyslech a upřímnosti a bude tě podezřívát, že mu chceš provést nějaký podraz. 

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

Žlučník & žlučové cesty

V dnešním díle seriálu o orgánech čínského pentagramu se budeme věnovat žlučníku a žlučovým cestám.

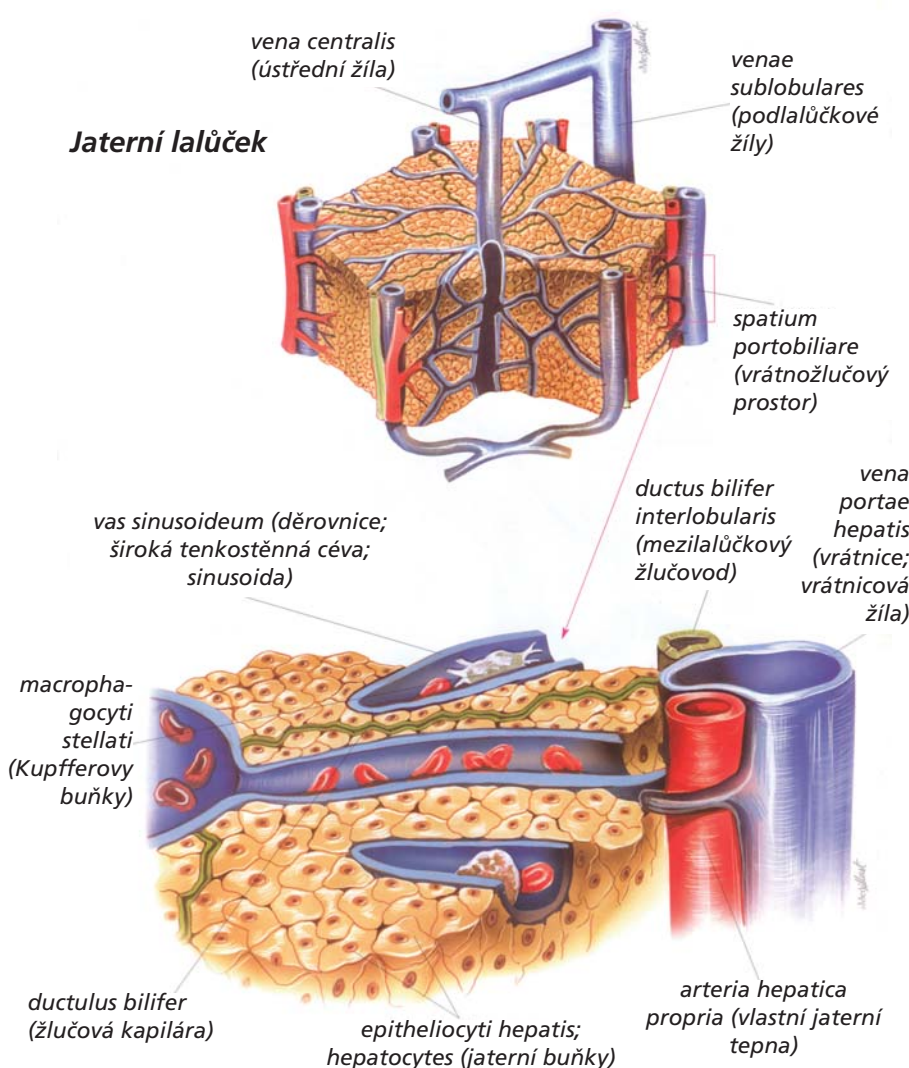
Jednou z velmi důležitých funkcí jater jako hlavního metabolického orgánu je produkce žluči. Ta je vyráběna jaterními buňkami v jaterních lalůčkách.

Tento jaterní žlučovod je prostřednictvím žlučnickového žlučovodu (*ductus cysticus*) spojen se žlučníkem, důležitým rezervoárem žluči. Nakonec se *ductus hepaticus communis* a *ductus cysticus* spojují v hlavní žlučovod – *ductus choledochus (biliaris)*. Ten ústí do dvanácterníku, počátečního úseku tenkého střeva, kde probíhají katalytické (rozštěpující) metabolické děje a vstřebávání živin v podobě základních jednoduchých látek, které přestupují přes sliznici střeva.

Z hlediska emocí se správné funkci žlučníku přisuzuje schopnost správně, rychle a rázně posoudit věci a umět se podle toho rozhodnout. Žlučník tedy bývá charakterizován jako „cenzor“ – nejvyšší kritik, z něhož vyvěrá schopnost posuzovat a řešit životní problémy a situace. Podle čínské medicíny jsou játra spíše „vrchním velitelem“, z něhož vyvěrají úmysly a rozhodnutí, ale schopnost rozhodnout si berou od žlučníku. Bezporuchové plnění všech funkcí žlučníku pomáhá člověku vytvářet takové duševní naladění, v němž je schopen s rozvahou a rozhodně řešit stávající problémy a s větší odvahou čelit obtížím. (Vladimír Ando: Klasická čínská medicína – základy teorie I. Svítání, Hradec Králové 2001)

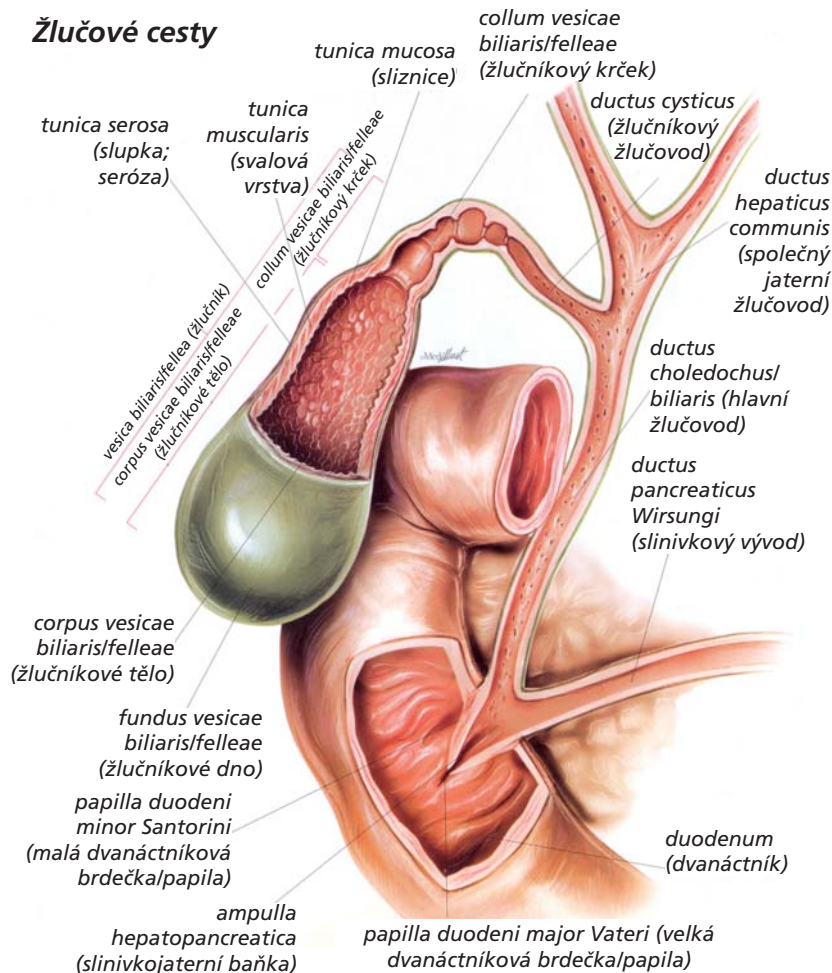
Žlučník je jangový (mužský) orgán. Spolu s játry představuje v člověku (jak muži, tak ženě) mužskou – otcovskou stránku. Výše uvedené emocionální kvality tedy velmi souvisejí s vnímáním role vlastního otce nebo jeho transformací do archetypu univerzálního otce (Boha otce). Bohužel u řady lidí, i u svých klientů, se setkáváme s nevyrovnanými vztahy k otci, který nevytváří dobrý vzor. To pramení právě z neharmonie výše uvedených emocí. Zde nezapomeňme na preparát Joalis No Degen, který pomáhá odblokovávat tato emocionální pouta, takzvané psychocysty.

Žluč je produkována játry v množství okolo jednoho litru za den. Neobsahuje trávicí enzymy, ale je nesmírně důležitá pro trávení a štěpení tuků. Do žluči se totiž přimíchávají žlučové kyseliny vyráběné v játrech – tvoří asi polovinu suché váhy žluči (tj. bez vody). Právě ty zajišťují v duodenalní emulgaci tuků. Jedná se o proces, kterým se jednotlivé molekuly triacylglycerolu jako hlavního druhu vstřebaného tuku dostanou od sebe na větší vzdálenost tak, aby se k molekulám mohly přilepit trávicí enzymy (lipázy) produkované ve slinivce břišní. Lipázy jsou ve skutečnosti „krejčovský nástroj“, nůžky, které se dostanou do těsného kontaktu k molekule triacylglycerolu a „přestřihnou“ ji na jednodušší díly, aby tyto díly mohly být vstřebány v jejunu (lačník, druhá část tenkého střeva).



Žlučovody, jimiž se vyrobená žluč z jater odvádí, začínají nejprve jako prostory mezi buňkami v jaterních lalůčkách. Tyto prostory, které tvoří nejjemnější větévky „stromu“ jaterních žlučovodů, se sbíhají do žlučových vývodů uložených mezi lalůčky (*ductuli interlobulares*), ty se pak stékají v silnější větve (*ductuli biliferi*). *Ductuli biliferi* se spojují do ještě silnější větve – v pravém jaterním laloku je to *ductus hepaticus dexter*, v levém *ductus hepaticus sinister*. Tyto dvě větve se pak spojí do jednoho kmene, jímž žluč vytéká z jater (*ductus hepaticus communis*).

Žlučové cesty



Žluč dále obsahuje cholesterol, žlučová barviva jako bilirubin a hlen (mucin), který se vytváří hlenovými buňkami epitelu (povrchové tkáni) žlučových vývodů. Bilirubin je barvivo, které dává žluči její charakteristickou barvu do žluta.

Vyrobená žluč putuje do žlučníku, zásobárny, kde je postupně zahušťována; probíhá zde totiž velmi účinné vstřebávání vody, která se vylučuje přes stěnu žlučníku (uvádí se až devadesát procent během několika hodin). Samotný žlučník je váček hruškovitého tvaru o délce asi sedm až deset centimetrů a šířce okolo čtyř centimetrů. Má objem přibližně šedesát mililitrů. Žlučové vývody a také *ductus choledochus* jsou široké okolo pěti milimetrů; pokud jste někdy aplikovali jaterní (žlučovou) kúru, kterou najdete např. také v Praktické detoxikaci podle MUDr. Josefa Jonáše, mohli jste si povšimnout, jak velké usazeniny ze žlučníku bez problému procházejí žlučovody ven do střeva.

Žlučové usazeniny (písky až žlučové kameny) mohou ve žlučníku vznikat jako jeden z důsledků zahušťovacího procesu. Obvykle se jedná o dva typy usazenin:

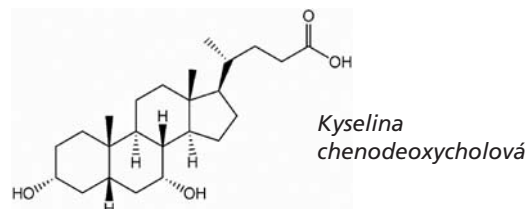
- Cholesterolové kameny (při jaterní očištění vycházejí jako drobné, nebo i větší zelené) vznikají, když je cholesterolu ve žluči nadbytek a začne krystalizovat.
- Pigmentové kameny jsou tvořeny barvivem bilirubinem, kterého je ve žluči nadbytek v důsledku zvýšeného rozpadu krve. Většinou je jich více a jsou malé. Při jaterní očištění je pozorujeme spíše jako písky nebo bláta (pokud jsou přítomny) a jsou tmavší barvy.

Doba od vytvoření krystalů až po první příznaky onemocnění žlučníku se odhaduje na tři až třináct roků. Většina lidí (asi 70 %) ale ani přes přítomnost žlučníkových kamenů nemá žádné potíže. Mezi příznaky, které ohlašují přítomnost žlučníkových kamenů, patří například pocity nadýmání, říhání, pocity předčasné plnosti, průjmy a zejména prudká záchvatovitá bolest v pravém podžebří. Žlučníkovými kameny trpí více ženy než muži. Kromě stravovacích návyků a genetických faktorů zde hraje hlavní roli již tolik diskutovaný stres.

Žluč je ve žlučníku nejen zahušťovaná, ale také aktivně upravovaná, například se zde vyměňují sodíkové ionty za vodíkové. Dochází tedy k okyselování (acidifikaci) žlučníkové žluči. Žlučníková žluč se proto zásadně liší od žluči produkované játry.

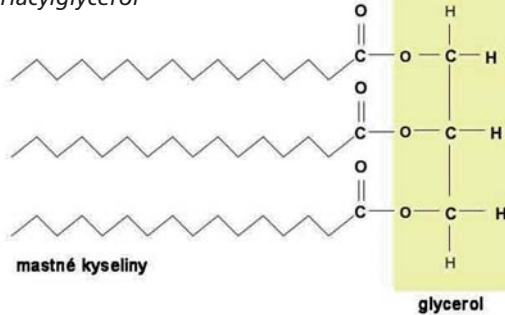
Stahy žlučníku a jeho vyprázdnění jsou vyvolávány jednak působením nervového systému reflexivně (*nervus vagus*), jednak hormonálně prostřednictvím uvolnění cholecystokininu (CCK), který je vyráběn podle genetické předlohy. Silným podnětem pro uvolnění CCK, jak čtenář předpokládá, je tuk obsažený v potravě, ale též vaječný žloutek nebo anorganický sírán hořčičnatý, který používáme pro jaterní (žlučové) kúry. Vyprázdnění žlučníku předpokládá jednak kontrakci žlučníku, jednak

uvolnění svěrače žlučovodu (*musculus sphincter Oddi*). Vyprázdnění může proběhnout během jedné hodiny.



Žlučové kyseliny se vyrábějí v játrech z cholesterolu. Primární žlučové kyseliny jsou kyselina cholová a kyselina chenodeoxycholová.

Triacylglycerol



Žlučové kyseliny jsou ale v organismu recyklovány, to znamená, že se nevyrobějí každý den nové, ale používají se ty staré, znovuvstřebané v ileu (kyčelník, třetí část tenkého střeva) a dopravené zpět do jater. Produkce žlučových kyselin v játrech kryje asi jen 20 % denní spotřeby (0,2 až 0,6 g).

Na závěr dodejme, že žlučovými cestami se také organismus detoxikuje. Zbavuje se zejména těch toxinů, které jsou rozpustné v tucích, to znamená většiny látek organické chemie a některých reziduí léků.

Na detoxikaci žlučníku a žlučovodů použijeme zejména tyto preparáty:

- | | |
|-------------------|------------------|
| Joalis LiverDren | Joalis Antimetal |
| Joalis LiverHelp | Joalis No Degen |
| Joalis Hepar | Joalis Emoce |
| Joalis BiliDren | Joalis Vegeton |
| Joalis Antichemik | Joalis NeuroDren |
| Joalis Antidrog | |

Zdroje obrázků:

Vigué, J. (ed.): Atlas lidského těla v obrazech.

Rebo Productions CZ, Dobřejovice 2008

(obr. Jaterní lalůček a Žlučové cesty)

www.future-of-technology.com (obr. Triacylglycerol)

en.wikipedia.org (obr. Kys. chenodeoxycholová)



Téměř polovina českých šestnáctiletých dětí vyzkoušela některou nelegální drogu, většinou marihuanu nebo hašiš. Toto číslo nás řadí na první místo v Evropě. S požíváním alkoholu mladistvými na tom nejsme o nic lépe – v posledních třiceti dnech užilo alkohol 76 procent českých studentů, nadměrnou dávku alkoholu mělo v posledních třiceti dnech 52 procent studentů. Cigarety denně kouří 26 procent šestnáctiletých, z toho téměř osm procent vykouří denně více než jedenáct cigaret.

Uvedené údaje vyplývají z Evropské školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD) z roku 2007. Výsledky pro Českou republiku byly zveřejněny již dříve, ale srovnání s jinými zeměmi teprve relativně nedávno. Projekt trvá již od roku 1995, sběr dat probíhal v letech 1995, 1999, 2003 a 2007. V roce 2007 se průzkumu účastnilo přes 100 000 šestnáctiletých studentů z více než třiceti evropských zemí, z toho v České republice odpovídalo 3914 studentů. Projekt umožňuje nejen porovnávat jednotlivé země vzájemně, ale zároveň i sledovat, jak se tato problematika v daném státě vyvíjí. Za dobu trvání projektu se ve většině zemí situace zlepšila, v České republice však nikoliv.

Nelegální drogu zkusilo někdy v životě průměrně 23 procent chlapců a 17 procent dívek (v ČR to bylo 46 procent studentů, což je nejvíce ze všech zemí). Nejčastěji užívanou drogou jsou podle průzkumu konopné látky, které jsou nejrozšířenější opět u nás. Každý šestý český student uvedl užití konopí v posledních třiceti dnech.

Cigarety kouřilo v posledních třiceti dnech 41 procent studentů a patříme i mezi země s největším počtem studentů, kteří kouří denně.

Česko je také jedna ze zemí, kde je patrný zvyšující se trend nadměrného pití alkoholu. Na prvním místě jsme se umístili v počtu studentů, kteří si vzali nějaký lék za účelem zvýšení účinku alkoholu (osmnáct procent, evropský průměr je šest procent). Téměř každý šestnáctiletý student (93 procent) požil alkohol v posledních dvanácti měsících.

Ve většině zkoumaných oblastí se Česká republika umístila nad průměrem. Podle Viktora Mravčíka z Národního monitorovacího střediska pro drogy a drogové závislosti je příčinou těchto děsivých výsledků tolerance české společnosti vůči užívání návykových látek. Ladislav Csémy (Psychiatrické centrum Praha) si myslí, že důvodů je víc. Uvedl, že se Česká republika soustředila na budování center pomoci, ale preventivní programy na školách nejsou většinou vedeny odborně. Podle studie je naše republika navíc mezi prvními zeměmi, kde se rodiče o děti málo starají. Csémy proto doporučuje, aby o rizicích užívání návykových látek mluvil s dětmi během preventivních prohlídek také lékař, který má jinou autoritu než rodiče nebo učitelé.

Zdroje: www.ceskenoviny.cz, www.espad.org
 Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Očkování a Deimun Aktiv

Rozhodnu-li se podstoupit očkování, mám užívat preparát Deimun Aktiv před očkováním, nebo po něm?

A. P.



Preparát Deimun Aktiv se používá po očkování, a to v jakémkoliv odstupu, to znamená, že obdobný účinek nastane, užijeme-li ho hodinu po očkování, tři dny, měsíc nebo rok. Účinek preparátu Deimun Aktiv však bývá přeceňován. Tento preparát dává pouze impuls k odstranění zbytků po očkovacích preparátech. Tyto zbytky mohou být podstaty mikrobiální, informační nebo mohou pocházet z konzervačních a jiných přídatných látek. Negativní dopad očkovací látky může spočívat v přídatné konzervační látce, která je vyrobená na bázi rtuti. Proto je Deimun Aktiv pouze preparát doplňkový. Důležité je, aby nervový systém, kde zůstává po očkování nejvíce stop, byl v natolik dobrém stavu, aby se dokázal negativních následků očkování zbavit. Očkování proti některým nemocem může vyvolat autoimunitní onemocnění, pak je problematika široká a postup při odstranění těchto důsledků je naprosto odlišný. Podle názoru mnoha lidí může očkování způsobit projevy autismu, epilepsie i jiných mozkových nemocí. Postup potom musí být zaměřený podle charakteru této nemoci a k tomu Deimun Aktiv nestačí. V tom nejjednodušším případě je vhodné, abychom kombinovali preparát Deimun Aktiv s preparátem MindDren a případně i s preparátem LiverDren. Tím nejvíce zvýšíme jistotu, že očkování v našem mozku nezanechá žádné toxiny, které by mohly být příčinou tzv. opožděné komplikace očkování, která nastupuje často po měsících nebo po letech. Pokud máme potřebné znalosti, zkontrolujeme přístrojem Salvia, zda po několika dnech nebo týdnech po provedeném očkování nezůstaly v našem organismu žádné toxiny s tímto aktem spojené.

Detoxikace v těhotenství

Může žena detoxikovat v průběhu těhotenství? Jak by měl terapeut uklidnit klientku, která zjistí, že je těhotná, a zrovna detoxikuje ženské orgány?

L. Z.

Pokud by detoxikační preparáty nebyly vhodné pro těhotnou ženu, muselo by to být uvedené přímo v návodu pro jejich užívání. Žádný takový údaj se nikde nemůžete dočíst a text, který se píše na etiketu, event. na doprovodný leták, je schvalován ministerstvem zdravotnictví. Žádné obavy a zákazy kolem těhotenství a užívání preparátů Joalis neexistují. Zazní-li na přednáškách varování před podáváním preparátů těhotným ženám, je to varování alibistické, protože jakákoliv alternativní metoda může vzbudit nežádoucí útoky odborné veřejnosti nebo tisku. Jestliže by některá žena, byť spekulativně a nepravdivě, označila preparáty Joalis za příčinu svých těhotenských problémů, nebo dokonce za příčinu narození postiženého dítěte, potom by kampaň, která by mohla být takto vyvolána, mohla být jak pro terapeuta, tak pro firmu velmi poškozující. Proto nabádáme k opatrnosti a k tomu, aby neznámým těhotným ženám nebyly preparáty podávány nebo jen po velmi důkladné úvaze. Známe-li dotyčnou ženu již před těhotenstvím a nepozorujeme u ní žádné známky toho, že by její psychika byla v tomto směru problematická, klidně provádíme detoxikaci v průběhu celého těhotenství. Toto prokazujeme i sami osobně, neboť jako lidé, kteří vědí o těchto preparátech maximum, jsme je svým manželkám, přítelkyním, příbuzným v průběhu těhotenství bez obav podávali.

Dostaví-li se žena toužící po otěhotnění, které se jí nedaří, dostane ode mě zároveň s preparáty i radu, která rozptýlí její obavy, pro případ, že se jí podaří otěhotnět v průběhu brání preparátů. Řeknu vždy takové ženě: „Otěhotníte-li v průběhu brání preparátů, je to v naprostém pořádku a naopak je to důkaz, že tyto preparáty jsou pro váš organismus velmi příznivé. Pokračujte proto v jejich užívání, neobávejte se alkoholu, který je v nich přítomen, protože organismus vytváří zcela přirozeně podstatně větší množství alkoholu, než se do těla může dostat užíváním těchto preparátů.“ Lépe je tedy připravit na to ženu prozíravě předem, než potom následně rozptylovat její obavy. Můžete to udělat se suverénním výrazem ve tváři, protože jste jí skutečně nemohli preparáty poškodit, a to v žádném stadiu jejího těhotenství, ani první nebo poslední den tohoto období.

Neváhejte a pište!

Bulletin Joalis info hledá spolupracovníky z řad terapeutů praktikujících řízenou a kontrolovanou detoxikaci organismu.



Naším cílem je:

publikovat články na odborné úrovni, ale zároveň srozumitelné široké veřejnosti

zařadit více témat zaměřených na detoxikaci

umožnit terapeutům výměnu zkušeností a názorů na stránkách bulletinu

Psaní a publikování článků je pro vás jako autora přínosem:

zhodnotíte své zkušenosti

můžete se profesně realizovat a rozvíjet

prezentujete se před širokým publikem

Finanční odměna

Za uveřejněný článek v rozsahu dvou normostran* nabízíme odměnu ve výši 1000 Kč.

Pište nám také své krátké postřehy, komentáře nebo dotazy – k bulletinu, ke konkrétním tématům, k preparátům i k detoxikaci obecně.

Více informací vám ráda sdělím na číslech 221 732 031, 602 681 495 nebo na e-mailech bulletin2010@seznam.cz, p.kotkova@joalis.eu.

Petra Kotková
Mgr. Petra Kotková

* dvě normostrany = 60 řádků strojopisu



Svatý Jiří bojující s drakem

Umění emocí

V posledních dvou číslech bulletinu jsme se věnovali překonávání konkrétních lidských pocitů (emocí) pomocí živlových přírodních obrazů. Z hlediska lidské psychiky představuje princip vzájemného překonávání žvlů princip sebeovládání čili ovládnutí svých vlastních nevládnutých afektů. Afekt* je krátkodobá, silná a prudká emoční reakce na významný podnět při sníženém sebeovládání. Vypůjčíme-li si obraz z pohádky, jsou vlastní nevládnuté emoce jako pětihlavý drak, kterému mají být usekány hlavy; vnitřně to znamená, že se člověk má utkat se svými vlastními pocity pomocí archetypálního hrdiny – osvoboditele princezny (lidské animy), který bojuje pomocí pohádkových symbolů – žvlů. Pět hlav draka, to je pět základních afektů – pocitů čínského pentagramu.

Uvědomit si svoje vlastní nevládnuté emoce, dobrá vůle změnit je a dostat se do harmonie, to je základní a nepostradatelný předpoklad tohoto UMĚNÍ emocí. Záměrně používám velká písmena, neboť každé umění (ať už umění výtvarné nebo umění hry na hudební nástroj) vyžaduje mnoho jednotlivých cvičení a pochopení řady technik, aby výsledný dojem z díla nebo přednesu byl bezchybným a hlubokým vnitřním zážitkem. Návštěvník výstavy nebo koncertu nevnímá snahu tvůrce nebo interpreta díla a nevidí jeho nemalé úsilí, které vyvinul pro dosažení výsledku. Stejně tak UMĚNÍ emocí vyžaduje nespočet dílčích cvičení a etud, aby bylo dosaženo výsledku, tedy čistě mysli a trvalé radosti v podobě jemně hořícího teplého plamene – hořícího keře, který nikdy neshoří... Dílčí cvičení již budou zapomenuta a přijde radostný pocit z dosaženého díla.

Zde a v tento okamžik musí opět zaznít slovo DETOXIKACE lidského organismu, neboť ze zkušeností s našimi již desetiletými detoxikačními terapiemi jasně vyplývá, že konkrétní toxiny na konkrétních místech v lidském organismu zcela zřetelně negativně přispívají k ovlivnění emocionálního stavu a často ovládají lidskou mysl. Řekli bychom tedy, že kompletní detoxikace lidského těla a lidské psychiky a práce s psychikou je nutnou a nezbytnou podmínkou pro to, abychom se mohli s uspokojivým výsledkem věnovat živlové a archetypální podstatě emocí.

ky a práce s psychikou je nutnou a nezbytnou podmínkou pro to, abychom se mohli s uspokojivým výsledkem věnovat živlové a archetypální podstatě emocí.

Rozum (starost) překonává

Strach v mnoha podobách a převlecích zažívá a zažívá stále každý z nás. Strach je emoce pozitivní v tom smyslu, že má zabránit člověku dělat takové věci, které jsou v rozporu jak se zachováním jeho potřeb, fyzických, citových či materiálních, tak i se samotným zachováním života. Tak například když člověk dojde na kraj útesu, je zde emoce strachu namístě – slouží normálnímu člověku k tomu, aby se zastavil, a navozuje zdravý respekt z hloubky pod útesem. Pokud se v člověku ozve nutkavá myšlenka, jaké by to bylo skočit dolů, měli bychom rozpoznat, že se ve skutečnosti jedná také o převlečený strach – to znamená nejistota ze sebe samého a z nepevnosti svého vlastního chování ve smyslu poslušnosti autorit a vlastní nepřiměřené důvěřivosti. Emoce lidského strachu a její definice byla již podrobněji probírána v bulletinu květen–červen 2009. Jenom pro připomenutí uvádíme výčet

(zdaleka ne úplný) nejběžnějších životních obrazů a situací, kdy je prožíván strach:

- Mám strach, že přijdu o práci.
- Mám strach, že ztratím partnera.
- Mám strach ze smrti.
- Mám strach z opuštění přáteli.
- Mám strach cestovat letadlem.
- Mám strach ze ztráty postavení.
- Mám strach ze samoty.
- Mám strach, že se dětem něco stane na zájezdu s cestovní kanceláří.
- Musím mít stále všechno v pořádku a uklizené; ve skutečnosti miluji, když mám všechny věci pod kontrolou.
- Mám rád dodržování VŠECH předpisů, příkazů a zákazů a nemám rád, když se jimi ostatní neřídí.

- Jsem pověřivý, když mi přeběhne přes cestu černá kočka, nemám klidný den.
- Když jedu z kopce na lyžích a rozježu se, tak radši spadnu, aby se mi nic nestalo. :-)
- Mám tendenci oznamovat každému, kam jdu a co tam budu dělat, a mlčky žádám jeho souhlas.
- Velmi dbám na hygienu, pravidelně se myji před každým jídlem a úzkostlivě dbám na to, co přesně jím.
- Jsem slušně vychovaný – když ke mně kdokoliv hovoří, vždy ho vyslechnu až do konce, i kdyby mě to vůbec nezajímalo.
- A další

* cs.wikipedia.org



Mgr. Yveta Hánlová – RYBÁŘ, kombinovaná technika, 21 x 29,7 cm

S emocí strachu, tedy emocí ledvin, jsou spojeny zejména tyto archetypy:

- voda (řeka, moře, potok, bažina, černé moře, studna)
- sníh, led, sněhová vločka, ledový zámek
- ryba, žába

Vizualizační technika na překonání emocí strachu spočívá ve spojení obrazů – archetypů strachu a rozumu (starosti). Může se jednat o následující obrazy:

- břehy řeky, ve kterých řeka klidně plyne
- břeh moře

- země, ve které je vyhloubena studna
- žabí král políbený na rty

Poznámka: Při pozorování svých vlastních emocí si často nejsme jisti, zda se jedná o úzkost nebo smutek anebo o nějakou zcela jinou emoci.

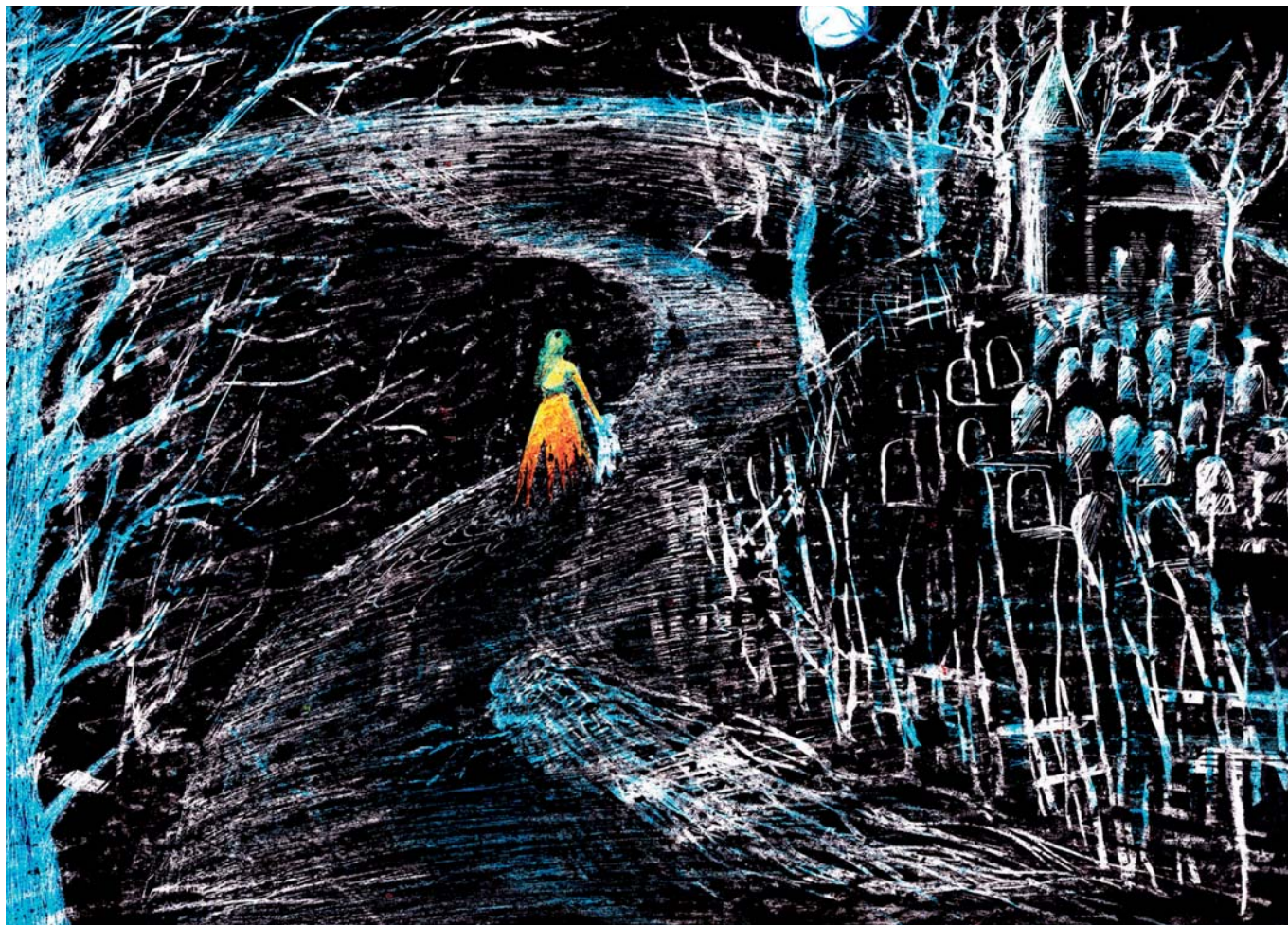
Poměrně spolehlivým prostředkem je nastavení spojeného obrazu (zde břehu a řeky) právě prožívané vlastní emoci. Pokud pocit zmizí, pak se jedná o druh strachu, pokud nezmizí, měli bychom se pokusit ho „spárovat“ s jiným dvojobrazem, až se trefoíme do jedné z pěti emocí (pro smutek je to například dvojobraz rozžhaveného železa v ohni).

strach

Emoci strachu překonává (přebíjí) emoce sleziny – emoce rozumu a racionalizace. Archetypy neboli snové obrazy pro tuto emoci jsou následující:

- břeh řeky
- břeh moře
- pole, hlína
- země
- břicho, žaludek
- rty, polibek
- Matka Země, matka





Mgr. Yveta Hánlová – MÁMINA SUKNĚ, kombinovaná technika, 21 x 29,7 cm

Matka je též obrazem, který překonává úzkost

Pro člověka je matka první a největší jistotou, kterou má jak v prenatálním období, tak při příchodu na svět. Novorozenci dávají prs matky jistotu obživy, dítě se schová-

vá do náruče matky, hledá u ní bezpečí a útěchu. Právě získání zdravého vztahu k matce – ženskému principu je také klíčem k překonání vlastních úzkostí. To bývá pro řadu lidí velkým problémem, protože mají nevyřešený vztah se svojí matkou,

a to jim brání (jak mužům, tak ženám) přijmout a vstřebat svoji ženskou animu.

Každá kultura má svůj symbol – univerzální pramatku – Matku Zemi, planetu Zemi, která je spolu s existencí Slunce jako zdroje životadárné energie největší jisto-

Pohádky, které „uzdravují“ emoci ledvin – úzkost

Jednou z typických klasických pohádek, která se zabývá emoci úzkosti, je pohádka **Tři zlaté vlasy děda Vševěda (Karel Jaromír Erben)** neboli pohádka o Plaváčkovi. Hlavním hrdinou pohádky je Plaváček, který pomocí obrazů – rad, jež dostává od děda Vševěda, uzdravuje svoji vlastní úzkost. Plaváček je syn uhlíře, kterému žena, matka Plaváčka, umírá hned po porodu. Plaváčka se ujímá král, který vyslechl sudbu sudiček o tom, že se Plaváček má stát jeho zetěm. Král se toho bojí, proto se chce dítěte zbavit tím, že ho vhodí v košíku do vody... Dítěte se ujme rybář se ženou, kteří ho zahlédnou plujícího na řece a vychovali ho...

Plaváček se nakonec za přispění svých sudiček skutečně stává zetěm krále. Ten ale neustává ve svých agresích a chce se zetě zbavit tím, že mu dává nesplnitelný úkol: přinést tři zlaté vlasy děda Vševěda (zde jsou vlasy též symbolem strachu, který je s úkolem spojený – každý vlas rovná se obraz na získání vnitřní síly, obrany proti úzkosti a jistoty v nepřátelském králově prostředí).

Při cestě za dědem Vševědem potkává Plaváček převozníka:

„Pozdrav pánbůh, starý přívozníku!“

„Dejž to pánbůh, mladý poutníku! Kam tudy cestou?“

„K dědu Vševědu pro tři zlaté vlasy.“

„Hoho, na takového posla dávno čekám. Dvacet let tu převážím a nikdo mě nejde vysvobodit. Slíbíš-li mi, že se děda Vševěda zeptáš, kdy bude mé roboty konec, převezu tě.“

Plaváček slíbil a převozník ho převezl na druhý břeh.

Při zpáteční cestě od děda Vševěda mu dává Plaváček radu, kterou získal:

*„Až zas budeš někoho převážet, dej mu veslo do ruky a vyskoč na břeh a bude ten místo tebe přívozníkem.“***

Kdo zná konec této pohádky, ví také, že roli převozníka a své místo na řece získává král, který byl první po Plaváčkovi „převezen“ převozníkem. Převozník (ve skutečnosti dvacetiletá emoce strachu Plaváčka) je tak vysvobozen a král sám padá do úzkostí – zůstává v řece.

tou na Zemi a je všem lidem dostupná! Právem je také hadí síla (kundalini) silou – energií, která postupuje od země k nebi, silou ženskou. Je to síla, jejíž dosažení, využití a rozvíjení vede k „přepnutí na srdce“, kdy již člověk neposuzuje svět pouze svým rozumem, logikou, ale řídí se správným citem srdce. UMĚNÍ emocí je pouze cestou pro odkrytí další brány, za kterou se skrývají další možnosti vlastního růstu a naplnění.

Mnoho štěstí při překonávání vlastních strachů a nejistot a při jejich nahrazování životními jistotami přeje

Ing. Vladimír Jelínek

Preparáty vhodné k detoxikaci organismu v souvislosti s emocemi, které jsou spojené se strachem a nejistotami:

Joalis UrinoDren
Joalis UrinoHelp
Joalis OsteoDren
Joalis InfoDren KI
Joalis GynoDren
Joalis NeuroDren
Joalis CraniDren
Joalis MindDren
Joalis MindHelp
Joalis Cranium
Joalis EmoDren
Joalis Mezeg
Joalis Emoce
Joalis No Degen
Joalis Streson
Joalis StressHelp
Joalis Vegeton
Joalis Hypotal

*Ilustrační foto:
cs.wikipedia.org,
www.samphotostock.cz*

Pohádka dává dvě podstatné emocionální rady do života:

- Čeho se člověk v životě obává a co si představuje, že se stane, se také skutečně stává (králova úzkostná představa, že se Plaváček stane jeho zetěm).
- Kdo působí a vyvolává druhému člověku strachy a úzkosti, sám v úzkosti a strachu nakonec skončí, pokud objekt násilí najde vnitřní klíč (myšlenkové obrazy) ke své vlastní úzkosti. (Zde máme na mysli královy agrese vůči Plaváčkovi, odpovědi děda Vševeda a králův osud v podobě nového převozníka, který se stále pohybuje na řece sem a tam...)

*** K. J. Erben: Zlatá kniha pohádek.
Fragment, Praha 2009*

Konec éček v potravinách

V červenci letošního roku začne platit nové evropské nařízení, které radikálně omezí používání chemie v potravinách. Evropská unie stanovila seznam šesti přísad (tzv. éček), které jsou podezřelé z toho, že způsobují alergie, kopřivku, astma či hyperaktivitu dětí. Jedná se o barviva E 102, E 104, E 110, E 122, E 124 a E 129. Na obalech potravin, které tyto látky obsahují, bude muset být uvedeno, že „mohou nepříznivě ovlivňovat činnost a pozornost dětí“.

Výrobci však takové označení na svých produktech mít nechtějí, a tak raději omění receptury a nahrazují tyto látky přírodními surovinami. Jako barvivo se bude používat např. špenát, mrkev, kopřiva či paprika. Ačkoliv nařízení začne platit až 20. července, zavádějí výrobci změny už nyní – nechtějí riskovat vysoké pokuty v případě, že by termín nestihli.



Lubomír Chvalovský, předseda představenstva firmy Intersnack, předpokládá, že evropská legislativa vůči éčkům bude stále přitvrzovat.

Je pravděpodobné, že si za zdravější pochutiny připlatíme: přírodní barviva a aroma stojí až desetkrát více než ta chemicky vyráběná. Další náklady si vyžádají také změny výrobních postupů a změny na obalech.

*Zdroj: MF DNES, 12. 11. 2009
Foto: www.samphotostock.cz*

Alkohol a zdraví

Španělští vědci sledovali po dobu deseti let 15 tisíc mužů a 26 tisíc žen ve věku od 29 do 69 let. Z jejich výzkumu vyplývá, že nadměrné pití alkoholu snižuje u mužů nebezpečí srdečních onemocnění o 30 procent. U žen nebyl pozorován žádný podstatný účinek. Zároveň je však třeba mít na paměti, že nadměrné pití alkoholu má řadu negativních důsledků, a proto ho nelze doporučit.

Zdroj: MF DNES, 20. 11. 2009

Mikrospánek je možné poznat předem

Tým vědců z ČVUT Praha a ze Západočeské univerzity v Plzni přišel na to, že přicházející mikrospánek se v mozku projeví o pět až deset minut dřív, než člověk skutečně usne. Nyní vědci pracují na zařízení do aut, které by přicházející mikrospánek odhalilo a varovalo by řidiče.

Zdroj: MF DNES, 3. 9. 2009

Pište nám !

Do některého z příštích čísel připravujeme téma „Celiakie“. Máte-li s celiakií zkušenosti, budeme rádi, když nám o nich napíšete, a to na e-mail p.kotkova@joalis.eu nebo na adresu redakce. Posílat můžete také své dotazy – na vybrané příspěvky budeme reagovat.

Laboratorní hodnoty III



4. Látková přeměna a výživa

Četnými laboratorními vyšetřeními se dají určit nejen složky naší potravy, ale i z ní odbourávané a vylučované produkty. Upozorňují na funkci a souhru různých orgánů a systémů, které se podílejí na látkové přeměně.

a) Krevní cukr

Koncentrace krevního cukru je určována spotřebou, příjmem a tvorbou glukózy.

Hladina krevního cukru

Normální hodnoty hladiny krevního cukru

normální hodnota		
(nalačno)	70–110 mg/dl	3,9–6,1 mmol/l
diabetická	> 120 mg/dl	6,66 mmol/l
blokáda ledvin	cca 180 mg/dl	9,99 mmol/l

- ↑ jestliže slinivka břišní produkuje malé množství inzulínu nebo pokud inzulín v těle funguje nesprávně
- ↓ nádor buněk Langerhansových ostrůvků ve slinivce břišní, u diabetiků předávkování inzulínem nebo léky snižujícími množství cukru

Hodnota HbA_{1c}

Podíl HbA_{1c} (hemoglobinový komponent označovaný také jako glykohemoglobin) závisí na koncentraci krevní glukózy v posledních šesti až osmi týdnech. Normální hodnota HbA_{1c} u zdravých lidí je 4–6 %, u diabetiků ≤ 9 %.

b) Látková přeměna tuků

Normální hodnoty krevních tuků

	muži	ženy
cholesterol celkový	≤ 200 mg/dl 5,2 mmol/l	
HDL cholesterol	> 40 mg/dl > 1,0 mmol/l	> 50 mg/dl > 1,3 mmol/l
LDL cholesterol (ideální hodnota)	≤ 155 mg/dl 4,0 mmol/l	
triglyceridy	≤ 200 mg/dl ≥ 2,3 mmol/l	

Cholesterin (cholesterol)

- ↑ Vysoká hladina cholesterolu je často spojena s diabetem, nadváhou, nadměrným požíváním alkoholu, s nemocemi

ledvin, jater a žlučníku. Dalšími příčinami jsou dědičné nebo získané poruchy látkové přeměny tuků.

Lipoproteiny

LDL

LDL jsou proteiny s nepatrnou měrnou váhou, které obsahují málo bílkovin, ale hodně tuků. Dopravují dvě třetiny celkového množství cholesterolu v krvi. Zvýšená hodnota proto není žádoucí.

HDL

HDL jsou lipoproteiny o vysoké měrné váze, které obsahují bílkoviny ve vysoké koncentraci. HDL mohou přijímat přebytečný cholesterol z arterií a tkání a dopravovat ho zpět do jater, kde je odbouráván a vylučován. Čím je hodnota vyšší, tím je stav lepší.

Triglyceridy

Triglyceridy jsou neutrální tuky, které slouží buňkám jako palivo k získávání energie.

- ↑ u stravy bohaté na tuky, při nadváze, zvrápenatění cév, při diabetu, při snížené funkci štítné žlázy, u chorob ledvin a slinivky břišní, při zděděných poruchách látkové přeměny tuků, při nadměrné konzumaci alkoholu
- ↓ při zvýšené funkci štítné žlázy

c) Kyselina močová

Normální hodnoty kyseliny močové jsou u mužů 3–7 mg/dl, u žen 2,5–6 mg/dl. Se stoupající hladinou kyseliny močové se zvyšuje riziko onemocnění dnou.

- ↑ při stravě bohaté na puriny, při prudkém odbourávání buněk během hladovění, při onemocnění rakovinou nebo vlivem určitých léků a alkoholu, při poruchách funkcí ledvin

d) Játra a žlučník

Bilirubin

Žlučové barvivo bilirubin je produktem odbourávání krevního barviva hemoglobinu. Při zvýšení množství bilirubinu v séru dochází ke žloutence.

Normální hodnoty bilirubinu

bilirubin celkový	≤ 1,2 mg/dl, případně ≤ 20,5 μmol/l
bilirubin přímý	< 0,25 mg/dl, případně ≤ 4,3 μmol/l

↑ Hodnota bilirubinu se zvýší při zvýšeném odbourávání červených krvinek (např. při rozpadu buněk – hemolýze – vyvolaném anemií, infekcemi, popáleninami nebo porušenou tvorbou erytrocytů), při poškození jaterní tkáně (např. při infekcích, otravách nebo vlivem vedlejších účinků léků) či při znemožnění odtoku moče. U mnoha novorozenců dochází fyziologicky k přechodnému vzestupu bilirubinu v séru spojenému se vznikem novorozenecké žloutenky.

5. Minerální látky, stopové prvky a vitamíny

Minerální látky, stopové prvky a vitamíny mají velký význam pro všechny naše tělesné funkce. V laboratoři se dá vyšetřit jejich koncentrace v séru, popř. v moči či jiných tekutinách. Tím lze zjistit jejich nedostatek či nadbytek v těle.

a) Minerální látky

Zdroje a význam důležitých minerálních látek a jejich normální hodnota v séru viz tabulka č. 1.

Sodík

Sodík má velký význam při regulaci vodního hospodaření v těle. Hospodaření se sodíkem je pak regulováno různými hormonálními systémy.

- ↑ při silné ztrátě vody (průjem, zvracení, silné pocení), při chorobách ledvin
- ↓ po zvracení nebo silném pocení, při podvýživě, při chorobách srdce a jater

Chlor

Koncentrace chloru v séru může být posuzována pouze v souvislosti s jinými hodnotami. Je ho zapotřebí pro tvorbu kyseliny chlorovodíkové v žaludku.

Draslík

Draslík se podílí na hospodaření s vodou, má velký význam pro dráždění svalů a nervových buněk. Jeho nedostatek vede k únavě, oběhovým potížím, ochablosti svalů, ke křečím lýtek a k zácpě.

- ↑ především při poruchách funkcí ledvin
- ↓ při těžkých průjmech, silném zvracení, podvýživě, snížené funkci štítné žlázy

Hořčík

Hořčík aktivuje v buňkách řadu enzymů, hraje důležitou roli v látkové přeměně kostí a svalstva.

- ↑ zřídka, např. při těžké ledvinové insuficienci
- ↓ při jednostranné výživě, nadměrné konzumaci alkoholu nebo při poruchách příjmu ve střevě, dále při průjmech, zvracení nebo po operacích

Fosfor

Asi 85 % fosforu, resp. fosfátu, obsaženého v těle se nachází v kostře a v zubech.

- ↑ při hormonálních poruchách nebo při rozpadu tkáně vlivem léčby rakoviny
- ↓ nadměrná funkce příštítných tělísek nebo nedostatečný příjem ve střevě

Vápník

99 % vápníku v našem těle činí stavební složka kostí. Vápník se podílí např. na regulaci průchodnosti cév, acidobazického hospodaření, srážlivosti krve a přenosu elektrických signálů mezi nervy a svalovými buňkami.

- ↑ předávkování vitamínem D, nadměrná funkce příštítných tělísek, choroby spojené se zvýšeným odbouráváním kostí (např. rakovina)
- ↓ poruchy resorpce, zvýšená spotřeba v těle, onemocnění ledvin spojené se zvýšeným vylučováním



b) Stopové prvky

Stopové prvky tvoří podíl tělesné hmoty menší než 0,01 %. Je třeba dodávat je tělu potravou. Většina z nich se rychle vyloučí, a proto se musí neustále doplňovat.

Prvek	Normální hodnota v séru	Hlavní význam	Doporučená denní dávka	Potravní zdroje
Sodík (Na)	135–150 mmol/l	vodní hospodaření	cca 550 mg	slané potraviny (sýry, uzeniny, vyuzené potraviny, chléb)
Draslík (K)	3,5–5,5 mmol/l	stav tekutiny v buňkách, elektrická dráždivost	2000 mg	ořechy, hrozinky, banány, losos, kuřecí, jehněčí a hovězí maso, brambory, salát, špenát
Vápník (Ca)	2,15–2,75 mmol/l	stavba kostí, elektrická dráždivost (nervy, svaly), srážlivost krve	cca 1000 mg	mléko a mléčné výrobky, ovoce, obilí (celozrnné), listová zelenina, ořechy
Hořčík (Mg)	0,66–1,0 mmol/l	stavba kostí, enzymy	350–400 mg	luštěniny, obilí, ořechy, špenát, sójové výrobky, slunečnicová semena
Chlor (Cl)	98–110 mmol/l	vodní hospodaření, tvorba žaludečních kyselin	850 mg	jako sodík
Fosfor (P)	0,8–1,5 mmol/l	stavba kostí, látková přeměna energií	700–1250 mg	mléko, maso, ryby, vejce, obilí

Tabulka č. 2

Prvek	Význam	Denní potřeba	Potravinové zdroje
Železo (Fe)	transport kyslíku (hemoglobin)	10–15 mg	maso, játra, obilí, luštěniny, ořechy, sója
Zinek (Zn)	růst, hojení ran	7–10 mg	hovězí maso, játra, obilí, luštěniny
Měď (Cu)	růst, obranyschopnost, krvetvorba	1,0–1,5 mg	luštěniny, játra, obilí, ořechy
Mangan (Mn)	tvorba kostí, pohlavních hormonů, látková přeměna cukru	2–5 mg	luštěniny, ořechy, obilí, listová zelenina (špenát)
Fluor (F)	tvorba kostí, ochrana před zubním kazem	3,1–3,8 mg	maso, ryby, celozrnné obilí, ovoce, zelenina
Jod (I)	hormony štítné žlázy	180–200 µg	mořské ryby, vejce, mléko, vnitřnosti
Chrom (Cr)	látková přeměna cukru	30–100 µg	maso, celozrnné obilí, pивní kvasnice, luštěniny
Selen (Se)	erythrocyty	30–70 µg	maso, ryby, obilí, mléko
Molybden (Mo)	různé enzymy látkové přeměny	50–100 µg	luštěniny, obilí, vnitřnosti, listová zelenina

Železo

Železo je důležité pro tvorbu červeného krevního barviva hemoglobinu. Nedostatek železa je nejčastější příčinou chudokrevnosti.

↓ nesprávná výživa, poruchy příjmu železa ve střevě, při zvýšené ztrátě železa vlivem krvácení

Normální hodnoty látkové přeměny železa

	Muži	Ženy
Železo	40–168 µg/dl 7,2–30,1 µmol/l	23–165 µg/dl 4,1–29,5 µmol/l
Ferritin	30–300 µg/l	20–200 µg/l
Transferin	200–400 mg/dl, příp. 16–45 %	

c) Vitaminy

Tyto látky můžeme rozdělit na vitaminy rozpustné ve vodě (B₁, B₆, B₁₂, C, H a kyselina listová) a na vitaminy rozpustné v tucích (A, D, E, K). Vitaminy rozpustné v tucích se mohou v těle ukládat, proto je možné i předávkování. Příčinou nedostatku vitaminů může být nesprávná nebo jednostranná výživa či nedostatečný příjem ve střevě.

Přehled nejdůležitějších vitaminů viz tabulka č. 3.

Zdroj: Dietlinde Burkhardtová:
Laboratorní hodnoty. NOXI, Bratislava 2007

Zdroj a význam důležitých stopových prvků viz tabulka č. 2.

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Tabulka č. 3

Vitamin	Normální hodnota (sérum)	Hlavní funkce	Denní potřeba	Hlavní zdroje
A (retinol)	0,7–3,5 µmol/l	zrak	0,8–1 mg	zelenina (mrkev), ovoce, játra, mléko, vejce
D ₃ (kalciferol)	50–100 nmol/l	látková přeměna vápníku a fosforu, tvorba kostí a zubů	5 µg	maso (rybí tuk), mléko, vejce, houby
E (tokoferol)	0,5 mg/dl	ochrana buněčných membrán před oxidací	11–15 mg	rostlinné tuky a oleje, ořechy, obilí
K (fylochinon)	50–600 ng/l	tvorba faktorů srážlivosti	60–80 µg	zelenina, maso (játra), obilí
B ₁ (thiamin)	10–60 ng/ml	látková přeměna cukrů	1,0–1,3 mg	obilí, houby, maso
B ₂ (riboflavin)	(vyšetřování není běžné)	látková přeměna bílkovin a cukrů	1,2–1,5 mg	maso, houby, mléčné výrobky
B ₆ (pyridoxin)	(vyšetřování není běžné)	látková přeměna bílkovin, nervy	1,2–1,5 mg	houby, maso, ořechy, ovoce
B ₁₂ (kobalamin)	148–738 pmol/l 200–1000 ng/l	tvorba krevních buněk (dědičná substance)	cca 3 µg	maso (vnitřnosti), vejce, mléko, ryby
C (kyselina askorbová)	2–15 µg/ml	hojení ran, imunitní systém	100 mg	ovoce (citrusové plody), rakytník řešetlákový, zelenina
kyselina listová	9–45 nmol/l 4–20 ng/ml	tvorba buněk (dědičná substance)	400 µg	obilí, maso, zelenina

zachyceno v síti

Bílé víno kazí zuby

Kyselé šťávy bílého vína mohou při pravidelném konzumování poškodit zubní sklovinu. Experti z Univerzity Johanna Gutenberga dokládají toto své tvrzení experimentem, při němž namočili do bílého vína na jeden den zub dospělého člověka. Úbytek vápníku a fosforu ve sklovině byl zaznamenán až do hloubky 60 mikrometrů, což vědci považují za neopominutelnou hodnotu. Nejhorší následky mají ryzlinky, které jsou nejkyselější, naopak červená vína odrůdy Pinot noir či Rioja jsou k zubům šetrnější. Odborníci doporučují držet se tradic a přikusovat k vínu sýr. Ten pomáhá neutralizovat kyselost a podporuje obnovu minerálů. Naopak vhodná není současná konzumace jahod nebo ovocných džusů. Víno bychom měli pít nejlépe k jídlu, protože sliny produkované při žvýkání jídla kyselost vína neutralizují. Potom bychom měli počkat nejméně půl hodiny, než si vyčistíme zuby, aby se zubní sklovina před čištěním zotavila.

Zdroj: MF DNES, 22. 10. 2009

Balená voda versus voda z kohoutku

Nedávno jsme mohli sledovat mediální „souboj“ mezi výrobci balených vod a vodárnami. Hlavní cenou v tomto souboji měla být přízeň spotřebitele.

Výrobci balených vod ve svůj prospěch uvádějí, že jejich voda má jasné složení, uvedené na etiketě, není upravována žádnými chemikáliemi a spotřebitel neplatí za úniky vody způsobené nekvalitním potrubím. Zároveň tvrdí, že povrchové vody, z nichž pochází většina vody z kohoutku, mohou podle vědeckých studií obsahovat zbytky hormonů a léčiv, nebo že voda z kohoutku může obsahovat nebezpečné látky (např. olovo, vinylchlorid, hliník či organické látky) uvolněné ze zastaralých vodovodů.

Vodárny ve svůj prospěch uvádějí, že jejich voda splňuje všechny hygienické limity (společnost Veolia Voda – Pražské vodovody a kanalizace si nechala dokonce zpracovat zvláštní analýzu vody na zbytky léčiv), je vždy čerstvá (neleží týdny někde ve skladu) a ve srovnání s balenou vodou je i velmi levná. K tomu přidaly projekt s názvem „Čerstvá kohoutková? Stačí říct.“ Tento projekt podporuje podávání kohoutkové vody v restauracích. Podniky, které se k němu připojí, získají originální karafy na vodu, osvědčení o kvalitě vody a speciální označení v podobě samolepky. Budou také přidány do on-line mapy restaurací nabízejících vodu z vodovodu.

Jak je to ale s kvalitou vody doopravdy? Občanské sdružení spotřebitelů TEST, které od svého vzniku v roce 1992 hájí práva spotřebitelů, vypracovalo srovnání. Testovali osmnáct značek balených neperlivých vod a pitnou vodu z kohoutku natočenou v Ostravě, Brně, Plzni, Praze a v Liberci. Pro účely srovnání bylo zvoleno celkem 64 ukazatelů, u vody z kohoutku byl ještě navíc měřen obsah pesticidů. Zkoumán byl např. obsah mikroorganismů, obsah žádoucích látek, obsah látek, jejichž přítomnost ve zvýšeném množství může vodu negativně ovlivnit, či obsah látek zdravotně závažných.

Pokud jde o základní mikrobiologickou nezávadnost, striktní požadavky byly ve všech případech splněny: voda nesmí obsahovat indikátory fekálního znečištění (enterokoky, *Escherichia coli*, koliformní bakterie), balené vody navíc nesmějí obsahovat *Pseudomonas aeruginosa* a sporulující anaerobní bakterie. V případě organotrofních bakterií se už požadavky liší – nejpřísnější jsou pro pitnou vodu z kohoutku. Analýza zaměřená na organotrofní bakterie potvrdila předpoklad, že pravděpodobnější riziko se pojí k vodám baleným než k vodě kohoutkové. Za povšimnutí stojí také fakt, že u pramenitých vod se mezní hodnoty počtu kolonií organotrofních bakterií analyzují pouze do dvanácti hodin po naplnění láhve. Už se ale nesleduje, kolik jich

V roce 2008 prý Češi utratili přes sedm miliard korun za balenou vodu. Výrobci však nejsou spokojeni, protože spotřeba balených vod i nealkoholických nápojů klesá. Snaží se proto spotřebitele přesvědčit, že balená voda je lepší a zdravější než voda z vodovodu.



je v láhvi uskladněné třeba několik měsíců v obchodě.

Údaj o obsahu žádoucích látek, zejména vápníku a hořčíku, je pro spotřebitele důležitý. Od roku 2006 však nemají výrobci (s výjimkou kojeneckých vod) povinnost uvádět informaci o celkovém obsahu minerálních látek. Na obalu musí být pouze „údaj o analytickém složení udávající charakteristické složky...“ Informace o pitné vodě z kohoutku může spotřebitel najít na webových stránkách své vodárenské společnosti nebo v jejím zákaznickém centru. U balených vod mohou být údaje na etiketě staré až tři roky, zatímco u pitné vody z kohoutku se dělá minimálně jeden rozběr ročně (u velkých vodovodů ale také několik denně). Test neukázal, že by balené pramenité, kojenecké a pitné vody byly významnějším zdrojem nutričně žádoucích látek oproti hodnoceným vodám z kohoutku.

Obecně je známo, že se pitná voda z vodovodu upravuje. Upravovat se však mohou také některé druhy vod balených, což už tak známé není. Povolené způsoby úpravy jednotlivých vod najdete v následující tabulce.

hu. Ostravská voda z kohoutku překračuje český limit pro obsah chloroformu, ale je stále hluboko pod limitem evropským, který není tak přísný. Chloroform (jehož přítomnost je důsledkem dezinfekce chlorem) byl však nalezen i ve dvou pramenitých balených vodách, které se dezinfikovat nesmějí.

Celkově jsou tedy výsledky testu velmi překvapivé. Z osmnácti druhů balených vod jich vyhovělo jenom pět. Ostatní obsahovaly vysoký počet organotrofních bakterií, nedovolené cizorodé organické látky jako benzoapyren, dichlormetan či chloroform nebo nadlimitní množství dusitanů. Dva testované vzorky obsahovaly nulový počet organotrofních bakterií, což poukazuje na přítomnost cizorodé toxic-



ukazatel	pitná voda z vodovodu	přírodní minerální voda bal.	pramenitá voda bal.	kojenecká voda bal.	pitná voda bal.
zdroj vody	povrchový i podzemní	podzemní	podzemní	podzemní	povrchový i podzemní
úprava vody	povolena	jen filtrace a provzdušnění	jen filtrace a provzdušnění	nepovolena	povolena
dezinfekce	povolena	nepovolena	nepovolena	jen UV	povolena
zdravotní požadavky	nezávadnost	fyzilogická prospěšnost	biologická hodnota	nejvyšší jakost	nezávadnost

Zdroj: www.pijtezdravouvodu.cz

Ve vyhlášce ministerstva zdravotnictví ale není přesně stanoveno, které druhy filtrace jsou povolené. Výrobci tak mohou používat i metody, které jsou sporné.

TEST dále hodnotil obsah látek, jejichž přítomnost ve zvýšeném množství může kvalitu vody negativně ovlivnit. Narazil na zajímavou skutečnost, že u balených vod nebylo možné až na tři výjimky detekovat, příp. stanovit, množství železa. Na dvou obalech bylo uvedeno, že byla voda odželezněna; nezdá se pravděpodobné, že by ostatní zdroje železo neobsahovaly. U některých značek bylo v podobném testu před osmi roky železo naměřeno, nyní už nikoliv. V případě pitné vody z vodovodu byla mezní hodnota pro obsah železa překročena pouze v jednom případě (Plzeň). Naměřená hodnota nepředstavuje žádné zdravotní riziko.

Pro obsah zdravotně závažných látek platí velmi přísné limity, které byly splněny ve většině zkoumaných vzorků. Jedna z pramenitých vod však překročila limit pro obsah dusitanů a tři balené vody obsahovaly cizorodé organické látky ve zjištěném množství, což je vylučuje z obě-

ké látky nebo na použití nedovolené „antimikrobiální“ úpravy. Voda z kohoutku byla ve všech pěti městech hodnocena jako zdravotně nezávadná.

V testu se neprokázalo, že by voda z kohoutku byla koktejlem chemikálií, jak se to snaží tvrdit výrobci balených vod ve svých reklamních kampaních. Neprokázalo se také, že by balené vody měly ve srovnání s kohoutkovou vodou významný zdravotní přínos. Je třeba brát v úvahu rovněž ekonomické a ekologické aspekty. Za litr vody spotřebitel zaplatí zhruba pět haléřů, což je mnohonásobně méně než stejné množství balené vody. K výrobě balených vod se každý rok použije 2,7 milionu tun plastické hmoty. Voda se pak do obchodů rozváží kamiony a z obchodů domů se dopravuje obvykle zase auty.

Sdružení TEST zpracovalo v rámci průzkumu také anketu, v níž odpovídalo celkem 6340 respondentů (3640 k balené vodě a 2700 k vodě kohoutkové). Osmdesát procent z nich pije doma vodu z kohoutku stále, jen dvě procenta nikdy. Na otázku „Proč kupujete balenou vodu?“ pouhých šest procent uvedlo, že si myslí, že je bale-

ná voda zdravější; 46 procent na otázku neodpovědělo.

Svaz minerálních vod se proti testu ohradil s tím, že pro pramenitou vodu jsou stanoveny přísnější limity než pro pitnou vodu z kohoutku. Balená pramenitá a minerální voda jsou potraviny, zatímco pitná voda z vodovodu je služba a platí pro ni jiná legislativa. Tyto produkty proto podle svazu nelze srovnávat.

Kompletní výsledky analýz včetně hodnocení jednotlivých značek balených vod je možné najít na stránkách sdružení TEST. Zájemcům o tuto problematiku doporučujeme následující webové stránky, z nichž také pocházejí informace v tomto článku:

www.dtest.cz/vody

(Občanské sdružení spotřebitelů TEST)

www.pijtezdravouvodu.cz

(Svaz minerálních vod)

www.pvk.cz

(Pražské vodovody a kanalizace)

www.kohoutkova.cz

(projekt „Čerstvá kohoutková?

Stačí říct.“)



Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Jiří Hötzel

V dnešním rozhovoru vám představíme pana Jiřího Hötzela, terapeuta, který s detoxikačními preparáty Joalis pracuje již šest let. Povídali jsme si mimo jiné o tom, jak může životní styl ovlivnit funkci štítné žlázy a jak s tím vším souvisí role ženy v současné společnosti. Dozvíte se také, jak přírodními prostředky posílit svůj organismus, aby odolal chřipce.



Jak jsem se stal terapeutem

Jak dojde k tomu, že se hudebník stane terapeutem?

K práci terapeuta jsem se dostal úplně pragmaticky – přes vlastní choroby, které jsou nebo by měly být pro každého z nás životní výzvou, jen si to neuvědomujeme...

Neuvědomujeme si, že jsme nemocní?

Chorobou se dá nazvat i určitá nevyváženost – disharmonie organismu. To znamená, že když má někdo od narození oslabené ledviny, slezinu nebo játra, je potřeba tento okruh celý život dotovat. Pokud to člověk neudělá, dříve nebo později se to projeví – začne to ve dvanácti letech angínami a skončí odebranými orgány jako slepé střevo nebo žlučník ve dvaceti. To není zcela můj případ, jenom říkám, jak to asi chodí.

Vraťme se tedy zpátky k tvému příběhu...

Ve dvaceti jsem obětoval na oltář medicíny jeden apendix a jednu mandli, ale posléze jsem se rozhodl, že další orgány se pokusím zachovat funkční. Také se objevil ekzém, astma. Usoudil jsem, že se musím navrátit ke svým kořenům a začít ve svém organismu hledat tyto disharmonie.

Prakticky již od dětství jsem se zajímal o bylinky, které jsem si také sám pěstoval. Studoval jsem sice hudbu, ale ta nakonec zůstala po desetiletích jen koníčkem a začal jsem se věnovat terapiím. Napřed to byly masáže a postupně jsem se pracoval až k detoxikacím. Od každého člověka, který ke mně přijde s nějakým problémem, vyžaduji diagnózu od lékaře, pokud je to možné. Přijde-li na masáže, je často překvapen, co všechno se z jeho těla dá vyčíst: zjistí, že jeho bolesti v zádech nejsou příčinou, ale že to je následek druhé nebo třetí úrovně.

Jednou jsme se spolu bavili o napětí a uvolnění. Mohl bys to zopakovat také pro naše čtenáře?

Napětí a uvolnění je téma, které jsem si přinesl do své praxe z hudby. Arthur Honegger, francouzský modernistický skladatel, kdysi řekl, že hudba je ticho protkané tóny, což mě vnitřně zasáhlo. Úžasné je na tom to, že každá činnost, kterou člověk dělá, nebo vlastně celý vesmír je složený z jisté formy napětí a uvolnění. Vznik nové planety nebo nového slunce a pak zase jejich pohlcení černou dírou – pořád se to opakuje. Vždycky je nějaké napětí, nějaký výbuch a potom uvolnění. V muzice se tomu říká disonance a konsonance.

Zajímavé, ale jak to souvisí s člověkem?

V současné společnosti převládá více ta disonance, to znamená pořád napětí, organismus nikdy nemá čas uvolnit se a odpočinout si. Pak pochopitelně vznikají tzv. civilizační choroby. Představme si člověka, který od svých dvaceti do třiceti let nebo i déle, když to vydrží, což bývá málokdy, pracuje pro svého zaměstnavatele od devíti do devíti. Manažer je workoholik (což je často jen převlečený strach z nedostatku), takže je v práci leckdy do noci a vždy se najde nějaký důvod, např. nesplněný úkol, proč tam zaměstnanci mají být také déle. Jídlo si připravují v mikrovlnkách a po celodenní velmi nevhodné životospřávě si jdou večer zacvičit do posilovny. Tam se mezi devětou a desátou patřičně zničí, takže extrém celodenního sezení je vyvážen extrémem hodinového mučení. Následně si jdou zmučený organismus „vyléčit“ na dvou- až tříhodinový drink. Zajímavé rozptýlení jednou za dva, tři měsíce, ale dělat to několikrát týdně znamená, že organismus po čase vyjádří svou nespokojenost s těmito výhylkami. Nakonec se ti lidé pracují k antibiotikům či na chirurgii, protože systém potřebuje ono zmíněné „ticho“.

Problémy současné doby

S jakými problémy k tobě lidé chodí nejčastěji?

Statistiku mám jednoduchou – každá třetí žena, která ke mně přijde, má lékařem diagnostikovanou hypofunkci štítné žlázy. Nutno poznamenat, že převážná část, zhruba osmdesát procent mých klientů, jsou ženy. Muži jsou totiž „silní“, to znamená, že od malička jsou kódováni rodiči i společností, aby neplakali, že nemají mít emoce. Jsou to přece silní vojáci, takže si nesmějí stěžovat. Ani v šedesáti letech ten muž nemůže nikam jít, ani na tu masáž, takže raději nechá svůj organismus ztvrdnout, zkamenět. V poslední době ale mužů přibývá, protože ženy je doma postupně „opracovávají“, což je úžasné. U dětí je to jednoduché, chodí chlapečci i holčičky, protože se o to starají maminky. A ty mají samozřejmě strach, když je jejich dítě v pěti letech několikrát za rok pod antibiotickým nátlakem, a tak hledají jinou cestu. Zdravotní problémy se u dětí celkově řeší snáz, ale nejlepší je začít u rodičů, hlavně u maminky.

V jakém smyslu?

Pokud je maminka plná strachu a nejistoty a někdo jí řekl, že bez antibiotik její dítě umře, tak je pořád bude vyžadovat. Dokonce jsem přímo viděl v lékařských ordinacích, že maminky vyžadují antibiotika preventivně. Strach je největší hrozba nejen v terapii jako takové, ale i ve vývoji člověka.

Zmínil jsi hypofunkci štítné žlázy. Jaké další obtíže trápí tvé klienty?

Hodně si stěžují na bolesti zad. Příčinou jsou nejčastěji ledviny, močové cesty a jed-

noznačně velký „náklad starostí na bedrech“. U žen je pak zasažena křížová oblast, kyčle, SI skloubení, vaječníky. Chronické záněty močového měchýře bývají ještě sprážené s gynekologickými výtoky, což je všechno velmi blízké a navíc, jak říká doktor Jonáš i čínská medicína, ledviny vládnou protiplísňovou imunitou. To znamená, že v podstatě jeden, dva orgány dokážou vyvést z rovnováhy celou pánev od kloubů až po gynekologické ústrojí.

Muže nejvíc trápí bolesti trapézů a ramen, protože jsou to manažeři a velcí „bossové“ a snaží se na ramenou unést celý svět. Bolesti ramen často souvisejí se starostmi o firmu.

V čem detoxikace vítězí

Ve své praxi používáš různé metody. V čem je podle tebe detoxikace účinnější než jiné postupy?

Například u té štítné žlázy, kterou jsem už zmiňoval, je detoxikace velmi důležitá, zejména co se týče ionizujícího záření, těžkých kovů a dalších látek. Každá asi třetí nebo čtvrtá klientka užívá Letrox nebo Euthyrox, což jsou umělé preparáty, které dodávají do těla thyroxin, aby se hypofunkce štítné žlázy „vyrovnala“. Ovšem ve skutečnosti hypofunkce trvá i nadále. Změnit se to daří detoxikací, manuálními terapiemi a samozřejmě životosprávou. Ženám, které vlastní mikrovlnnou troubu, doporučuji, aby ji vyhodily oknem, správněji tedy odnesly do sběrného dvora... Po měsíci, po dvou pak přicházejí tyto ženy od lékaře s testy, podle nichž se nerovnováha upravila, lékař může dle uvážení snížit dávky léků. To je důkaz, že detoxikace a ta práce kolem opravdu měla nějaký význam. Samozřejmě je vždy podstatné, jaký podíl na dysfunkci orgánu má autoimunita, jinými slovy autoagrese, a jestli je orgán ještě schopen regenerace. Zatím se mi nepodařilo, že bych štítné žláze vrátil stoprocentní funkci, je to zdoluhavý postup – musíme vzít v úvahu genetickou dispozici klienta, rozsah zatížení toxiny, autoimunitní program a schopnost změnit životní styl...

Jak konkrétně může životní styl ovlivnit funkci štítné žlázy?

Žena, na rozdíl od nás mužů, kteří máme „dvě“ funkce – do práce, nacpat se a spát, s prominutím...

To jsou tři...

Dobře, tak tři funkce... Žena má tedy totéž a navíc musí být manažerka, aby zorganizovala chod rodiny, pak musí být stihlá jako modelka, musí vařit pro tři děti, to znamená dvě a manžela, pak chce vynikat ve všech odvětvích, v nichž je muž taky vynikající, respektive musí být ještě „vynikající“, protože v mužské společnosti by jinak neuspěla. Pokud se chce žena uplatnit v nějakém oboru, který odjakživa pří-

slušel mužům, musí mít drsnější lokty a měla by mít hodně testosteronu v mozku, což zase na těle nemusí být pro muže přitažlivé... Jinými slovy bych řekl, že žena současné doby nepochopila svou roli v lidské společnosti. Oproti jiným kulturám, které to mají lépe vyřešené, jsou u nás ženy naprosto na stejné úrovni jako muži, protože my jsme si přece všichni rovni. A to je právě chyba. Nemůžeme si být všichni rovni, protože žena může rodit, muž nemůže, muž má svaly, žena takové nemá. Pokud to žena bude chtít „do-



hnat“, trpí tím hlavně její zdraví. A v první řadě je to právě štítná žláza a reprodukční ústrojí – hormony a nervy.

V jakých dalších případech máš s detoxikací úspěchy?

Detoxikace je velmi účinná u kloubů, zejména u těch velkých, které způsobují také velké bolesti. Začínám nejprve s detoxikací ledvin a močového měchýře, teprve potom přijdou na řadu klouby a kosti. Ledviny jsou v pohledu čínské medicíny nositelem celoživotní energie. To znamená, že v rámci početí dostáváme do ledvin prenatální energii, jakousi danost, a po narození dostáváme energii postnatální formou jídla, dýchání, ale také myšlení, životního stylu. Detoxikace ledvin a kloubů se daří celkem dobře, ale je pravda, že ji zvlášť u věkovitější populace opakuju i dvakrát do roka. Pokud totiž necháváme tělo, ať si dlouhou dobu dělá, co chce – lépe řečeno téměř „doma“ neuklízíme – dochází k procesu, kterému říkám „kamenění“. Bolesti i nemoci nejsou zcela jistě daností, ale jsou formou učení, jak a co jsme zapřičinili, zanedbali ve svém vývoji. A to pak nelze mávnutím proutku změnit během měsíce.

Vím, že na tuto otázku se asi bude těžko odpovídat, ale stejně se zeptám: Co považuješ za svůj největší pracovní úspěch?

Za největší úspěch považuju tři nové potomky, kterým jsem v rámci detoxikace

a dalších terapií, jako manuální terapie, moxování, pomohl na svět. Ve všech třech případech byl v podstatě zásadní problém pěti- až desetileté používání hormonální antikoncepce. Půl roku po vysazení se konečně dostavila první menstruace, což byl první „zázrak“, a po dalším půl roce se podařilo, že ženy otěhotněly, což pokládám za další zázrak. Hormonální antikoncepce téměř vyřadí z provozu nadledvinu, o štítné žláze a vaječnicích nemluvě. Přitom si můžeme na odborných internetových serverech přečíst, že každá žena by jí měla brát v podstatě od první menstruace.

Chřipka a imunita

Tento rozhovor vyjde v březnovém čísle, tedy v období, kdy se pravděpodobně budou zase mediálně řešit chřipky. Jaký je tvůj názor na tuto problematiku?

Chřipka sice je závažné onemocnění, ale veskrze to vypadá, že média celou věc zbytečně nafukují. Co se týče očkování, to je naprostá absurdita. Virus chřipky je natolik mutagenní, že v podzimním období, kdy se chřipka očkuje, má úplně jinou mutaci než na jaře. K tomu je třeba připočítat závažné vedlejší účinky, které může očkování mít. Je otázka, co je vlastně prioritou, jestli zdraví, nebo ekonomika. Například mexická chřipka, tzv. prasečí, je nebezpečná zejména tehdy, budeme-li propadat stresu, skepsi a strachu – to jsou základní důležité emoce, kterými si svůj organismus oslabíme, a chřipka pak může propuknout. Doktor Jonáš správně poznamenal, abychom se nenechali mýlit, že mexickou chřipkou budeme každý během roku nebo dvou let osloveni ne jednou, ale tisíckrát, třeba v metru, na ulici, na různých shromážděních. Většina z nás to přežije, pár promile onemocní a několik málo lidí skutečně podlehne. Záleží na tom, jak má kdo odolný organismus. Ze všeho nejdůležitější je však základní prevence.

Jaká preventivní opatření doporučuješ?


Základem je nestresovat se a nechodit do prostor, kde je velké množství lidí. Dobré je pěstovat si doma řeřichu či vojtěšku (tzv. klíčky) a používat je prakticky do každého jídla, mít každý den k dispozici domácí kvašené zelí. Tyto dary obsahují vitaminy, enzymy a také „živé vibrace“, které nemůžeme z žádného „umrtveného“ jídla získat.

Z umrtveného jídla?

Za mrtvé jídlo považuju třeba mrkev, která je půl roku mražená někde v boxu, nota bene někde v mexickém nebo v čínském boxu, protože dnes chybí domácí potraviny, ale máme zeleninu z Číny, jahody z jižní Afriky, a to i v lednu. Tím vzniká nebezpečí, že neobsahují živé látky. Dříve používané kvašené zelí dneska nahrazujeme citrusovými plody. Ty nás však jen ochla-

zují, a protože jsou všechny podtržené, je obsah vitaminů v nich také sporný. U šťáv a freshů je podchlazení ještě markantnější, zejména pokud jde o slezinu a ledviny; takto podchlazený organismus je vstřícný právě k virovým nákazám. Tedy kombinace: citrusy, zaplísňené ořechy z rovníku, to celé zalít netučným jogurtem a zamíchat polosyrové máslo vede zákonitě ke kvalitnímu promražení i promoření těla. Ráno pošleme dítě, které je takto „vnitřně vyzbrojené“ ochuzené o obrannou energii, ven sáňkovat či do školy a večer už řešíme teplotu. Teplá kaše či jiné vhodné tepelně upravené jídlo je určitě lepší.

Které detoxikační preparáty používáš na posílení imunity v rámci prevence proti chřipce?

Nejnebezpečnější období je podzim a jaro, kdy je velké vlhko či vítr. V těchto obdobích bych určitě začal preparátem Grippevir, který bych bral i preventivně. Základní imunitu můžeme podpořit preparátem Imun, ať už v sirupové nebo v liové verzi. Kromě toho je dobré rozumné otužování a hlavně neponocovat a nesledovat před spaním televizi: jsme-li vzhůru po té desáté, jedenácté hodině (zejména v zimě), podle orgánových hodin pak játra nemají možnost dostatečně přefiltrovat a vyčistit všechny krev. Tím se zvětšuje pravděpodobnost, že onemocníme. 

Mgr. Petra Kotková


zachyceno v síti

Štíhlostí proti prasečí chřipce

V centru pro kontrolu a prevenci nemocí v Atlantě v Georgii shromáždili statistické údaje, podle nichž z prvních 99 obětí prasečí chřipky trpělo 45 lidí obezitou. Podíl obézních lidí na celkové populaci v USA je však podstatně nižší, a tak se vědci začali těmito čísly zabývat.

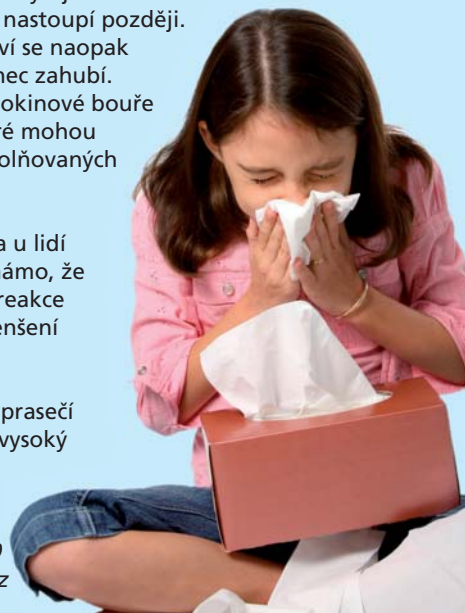
Při pokusech s laboratorními myšmi zjistili, že překrmené myši mají sedmkrát vyšší pravděpodobnost úhynu v důsledku chřipky než myši geneticky stejné, ale hubené. Vlivem tukových buněk se uvolňuje hormon leptin, který mj. spouští imunitní reakce. Organismus obézních myší je vůči leptinu méně citlivý a imunitní reakce nastoupí později. Když se příznaky nemoci zhorší, dostaví se naopak silná imunitní reakce, která myš nakonec zahubí. Obdobně fungují u člověka známé cytokinové bouře (nekontrolované imunitní reakce, které mohou vzniknout vlivem chemických látek uvolňovaných z podkožního tuku v oblasti břicha).

Zatím není zcela jasné, zda má obezita u lidí stejné následky jako u myší. Je však známo, že u obézních lidí se riziko nepřiměřené reakce imunitního systému snižuje už při zmenšení tělesné hmotnosti o pět procent.

Mezi další rizikové faktory při nákaze prasečí chřipkou patří vedle obezity zejména vysoký krevní tlak, cukrovka a chronická obstrukční plicní nemoc. 

Zdroj: 100+1, 17/2009

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz



ze zahraničí

Nový on-line systém vzdělávání v Polsku

PCPZ DANMED, podobně jako ostatní partneři firmy Joalis, zavedla v Polsku systém on-line školení.


Cílem tohoto kroku bylo sjednocení systému vzdělávání v oblasti řízené a kontrolované detoxikace organismu tak, aby byl tento systém jednotný ve všech spolupracujících zemích.

Jeho nespornou výhodou je skutečnost, že se lze semináře účastnit v pohodlí domova, bez nutnosti příjezdu do sídla firmy. To je velmi významné, zejména v případě Polska: vzdálenost dělicí bydliště terapeuta a sídlo našeho centra se tu nejednou počítá ve stovkách kilometrů. Tato vzdálenost je často významnou překážkou stojící v cestě vzdělávání. Další výhodou je opakování určitých seminářů, což přináší možnost přizpůsobit okamžik zahájení cyklu seminářů vlastním časovým dispozicím. Možnost zvolit si opakování dovoluje také

přizpůsobit tempo školení svým studijním předpokladům. V okamžiku, kdy se při studiu objeví nejasnosti, umožňuje systém vrátit se k obsahu semináře, který nás zajímá. Navíc je v čase konání kurzů možno využívat interaktivního kontaktu s přednášejícím a lze položit otázky, které se v průběhu semináře objeví.

Systém je založen na moderních technologiích, které představují budoucnost vzdělávání; metoda řízené a kontrolované detoxikace organismu tak drží krok s technologickým rozvojem.

Hovořit nyní široce o systému on-line školení v Polsku je těžké, poněvadž se nacházíme teprve na počátku cesty a máme za sebou jen několik prvních seminářů. Vezmeme-li však v úvahu spokojenost účastníků a rostoucí zájem o semináře, můžeme se dívat na rozvoj nového systému vzdělávání s velkou nadějí v jeho úspěch.


mgr. Monika Liczmańska,
General Manager PCPZ DANMED
Překlad: Graficon, spol. s r. o.
(redakčně upraveno)

Řebříček obecný

(*Achillea millefolium*)

Pověst praví, že si bájný hrdina Achilles přikládal řebříček na rány utržené v trojské válce. Bylinka pak na jeho počest dostala rodové jméno Achillea. Druhé jméno *millefolium* znamená „tisícelistý“, podle listů, které se skládají z velkého množství malých lístků.

Řebříček má rád sušší louky, pastviny, okraje cest či meze. Vyhovují mu jak nížiny, tak horské oblasti. Kvete v červnu až říjnu, květy jsou bílé, někdy narůžovělé.

Sbírá se nať (*Herba millefolii*) nebo květ (*Flos millefolii*). Nať se seřezává v době květu a rychle se suší ve stínu při teplotě do 35 °C. Květní úbory se suší při stejných podmínkách.

Užívá se vnitřně jako aromatické amarum, spasmolytikum a cholagogum, v lidovém léčitelství také jako hemostatikum v nálevu (1 polévková lžice na šálek vody, nesladit a pít půl hodiny před jídlem). Jeho příznivých účinků se využívá především při žaludečních kolikách, nechutenství, při průjmu, nadýmání a proti kašli a dále k tlumení krvácení a křečovitých menstruačních bolestí. Zevně se aplikuje formou výplachů nebo koupelí k ošetření kožních defektů, hnisavých ran nebo při zánětech dutiny ústní. Dlouhodobé užívání může vyvolat závratě, omámení a bolesti hlavy.

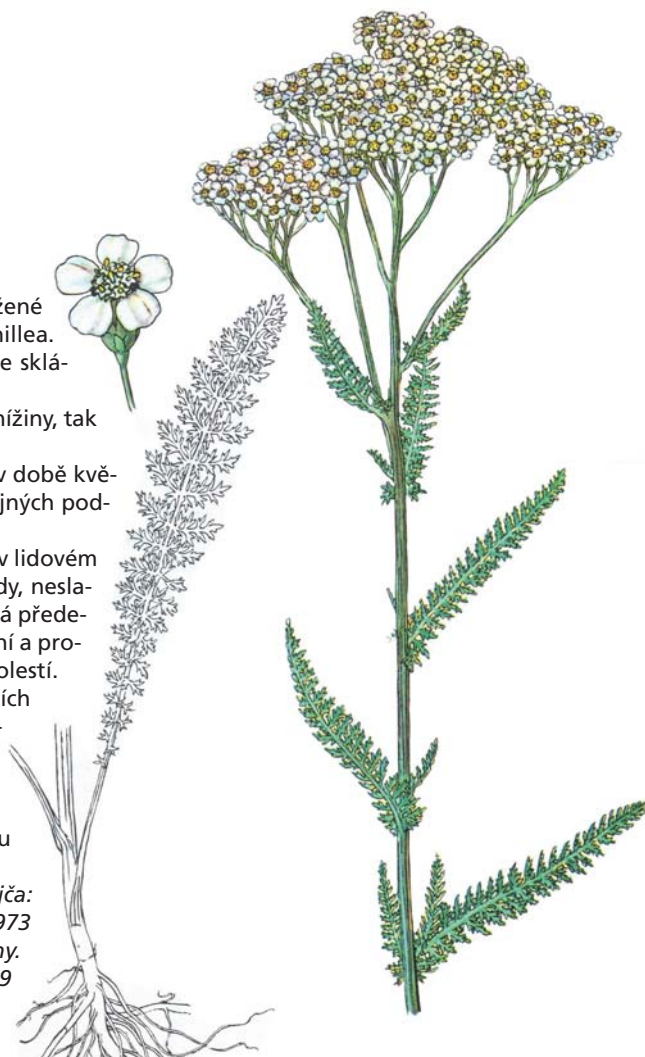
Řebříčku se používalo také v lidové magii – zabalíte-li si tuto bylinku do kousku flanelu a dáte ji na noc pod polštář, zjeví se vám prý budoucí manžel nebo manželka. Svazek řebříčku nad postelí má zase zajistit trvalou lásku.

Zdroje: J. Korbelař, Z. Endris, J. Krejča:

Naše rostliny v lékařství. Avicenum, Praha 1973

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

Volvox globator, Praha 1999



Řepík lékařský

(*Agrimonia eupatoria*)

Také řepík byl využíván v magii. Lidé věřili, že odpuzuje všechny formy negativní energie. Používal se proto např. k léčbě psychických poruch, k očistě aury či k vyčištění domu.

Rodový název pocházející ze slova „agremone“ (bílá skvrnka na oku) vyjadřuje přesvědčení, že řepík může vyléčit všechny oční obtíže. Druhé jméno má tato bylina podle pontského krále Mithridata Eupatora, který prý její hojivé vlastnosti objevil.

S řepíkem se setkáte na suchých lukách, na mezích, v křovinách a u cest.

K terapeutickým účelům se používá kvetoucí nať (*Herba agrimoniae*), která se sbírá od června do září a suší se ve stínu nebo při umělé teplotě do 40 °C. Lodyhy se seřezávají výše nad zemí, aby bylina znovu obrazila, a neměly by obsahovat zralé plody.

Nálev se připravuje z jedné čajové lžičky drogy na šálek vody, pije se třikrát denně půl hodiny před jídlem jako stomachikum a cholagogum. Užívá se při nemocech jater a žlučových cest a při různých poruchách trávení.

Zevně se používá jako adstringens k výpachu nosu při rýmě, ke kloktání při zánětech dutiny ústní a mandlí, k obkladům na odřeniny a jako přísada do koupele při kožních nemocech.

Spektrum zdravotních obtíží, na něž řepík působí, je ještě mnohem širší než uvedený výčet. Tato nenápadná bylina má takřka univerzální využití, a je proto v bylinné terapii velmi oblíbená.

Zdroje: J. Korbelař, Z. Endris, J. Krejča: *Naše rostliny v lékařství. Avicenum, Praha 1973*

S. Lavenderová, A. Franklinová: *Magické rostliny. Volvox globator, Praha 1999*

Ilustrace: J. Korbelař, Z. Endris, J. Krejča: Naše rostliny v lékařství.

Avicenum, Praha 1973



Dnes s Mgr. Evou Jonášovou

Kuřecí plátky s rostlinnou smetanou a kukuřicí

Kuřecí prsa, 2 rajčata, svazek jarní cibulky, sklenice konzervované kukuřice, rostlinná smetana, žloutek (v bio kvalitě), bazalka, 50 ml bílého vína, máslo, olivový olej, mletý pepř, sůl, brambory (v bio kvalitě), lžička másla

Kuřecí prsíčka osolte, opepřete a zprudka osmahněte na oleji tak, aby nebyla propečená. Maso vyjměte a do nádoby vložte kukuřici, nakrájená spařená rajčata, jarní cibulku, bazalku a lžičku másla; zalijte vínem a nechte přejít varem. Žloutek zašlehtejte do smetany, přidejte do zeleninové směsi, dochuťte solí a pepřem. Do zapékací nádoby vložte kuřecí prsíčka, zalijte je připravenou zeleninou se smetanou a při 200 °C zapékejte asi 20 minut. Podávejte s americkými bramborami.

Plněné cibule

Větší cibule, rýže natural, krůtí šunka, rajčata, sójová smetana, mletá paprika, bílý pepř, sůl, petrželka, olivový olej

Odkrájejte vršky cibulí a vydlabejte vnitřky. Cibule krátce povařte. Vydlabanou hmotu nakrájejte a nechte na oleji zesklivatět. Přidejte nakrájená spařená rajčata, uvařenou rýži, nakrájenou šunku. Osolte, přidejte mletou papriku a pepř. Dobře promíchanou směsí naplňte vnitřky cibulí. Naplněné cibule naskládejte do zapékací misky, zalijte smetanou a zapečte. Podávejte s pečivem.

Náš tip

Cibule obsahuje látky, které mají antibakteriální účinky. Hojně se proto používá v lidovém léčitelství. Sirup z cibule lze připravit i v domácích podmínkách.

STANDARDNÍ SYSTÉM VZDĚLÁVÁNÍ

datum	čas	název akce	lektor	místo konání	cena
20. 3. 2010	10.00–17.00	Kongresový den v Brně „Sebeovládání, herpesviry, chlamydie“	Ing. Vladimír Jelínek Mgr. Marie Vilánková	Hotel International, Husova 16, 659 21 Brno	650 Kč
14. 4. 2010	9.00–15.00	Pokračovací kurz detoxikační medicíny – „Imunita, ATB, chlamydie, mykobakterie“	Mgr. Marie Vilánková	Hotel Olšanka, Výstavní sál, Táboritká 23, Praha 3	500 Kč*
21. 4. 2010	8.45–16.00	Tematický seminář „Ukázkové měření, práce v praxi“	Pavel Jakeš	Malinovského nám. 4, Brno	600 Kč*
24. 4. 2010	10.00–17.00	Kongresový den v Praze „Holografie, herpes viry, svalové pohyby v netrad. souvislostech“	Ing. Vladimír Jelínek Mgr. Marie Vilánková	Hotel DUO, Teplická 492, 190 00 Praha	650 Kč
28. 4. 2010	9.30–15.30	Ukázkové měření „Stáž u Vlad'ky Málové“	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	1000 Kč*

Přihlášky a informace (akce v Praze a kongresové dny): 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
2. 3. 2010	12.00–17.00	Seminář III A	Mgr. Marie Vilánková, Vladimíra Málová	www.joalis.eu	650 Kč
3. 3. 2010	15.00–17.00	Seminář V „Papilomaviry“	Mgr. Marie Vilánková	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 1234/8, Praha 10	1000 Kč
10. 3. 2010	13.00–16.00	Seminář IV „Srdce“	MUDr. Josef Jonáš	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 1234/8, Praha 10	299 Kč
23. 3. 2010	15.00–17.00	Seminář I	MUDr. Josef Jonáš	www.joalis.eu	299 Kč
24. 3. 2010	15.00–17.00	Seminář V „Sebeovládání“	Ing. Vladimír Jelínek	www.joalis.eu	499 Kč
25. 3. 2010	10.00–12.00	Zkouška 2. stupně v Brně		Malinovského náměstí 4, Brno	299 Kč*
25. 3. 2010	13.00–17.00	Seminář II	Mgr. Marie Vilánková	www.joalis.eu	399 Kč
31. 3. 2010	15.00–17.00	Seminář V „Emoce“	MUDr. Josef Jonáš	www.joalis.eu	499 Kč
1. 4. 2010	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně		e-mail	0 Kč

6. 4. 2010	12.00–17.00	Seminář III A	Mgr. Marie Vilánková, Marie Dolejšová	www.joalis.eu	650 Kč
7. 4. 2010	9.30–15.30	Seminář III B	Marie Dolejšová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	1000 Kč
14. 4. 2010	13.00–16.00	Seminář IV „Slezina“	MUDr. Josef Jonáš	www.joalis.eu	499 Kč
20. 4. 2010	9.00–16.00	Seminář III B v Brně	Ivana Buchtelová, Jaroslav Krejčí	Body Centrum, Cejl 7, Brno	1000 Kč*
21. 4. 2010	18.30–20.30	Videokonference	MUDr. Josef Jonáš	www.joalis.eu	249 Kč
22. 4. 2010	9.00–11.00 13.00–15.00	Zkouška 2. stupně		ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	299 Kč
27. 4. 2010	15.00–17.00	Seminář I	MUDr. Josef Jonáš	www.joalis.eu	299 Kč
28. 4. 2010	15.00–17.00	Seminář V „Herpesvíry“	Mgr. Marie Vilánková	www.joalis.eu	499 Kč
29. 4. 2010	13.00–17.00	Seminář II	Ing. Vladimír Jelínek	www.joalis.eu	399 Kč
4. 5. 2010	12.00–17.00	Seminář III A	Mgr. Marie Vilánková, Vladimíra Málová	www.joalis.eu	650 Kč
5. 5. 2010	15.00–17.00	Seminář V „Detoxikace dýchacích cest a psychická odolnost člověka“	Ing. Vladimír Jelínek	www.joalis.eu	499 Kč
6. 5. 2010	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně		e-mail	0 Kč
12. 5. 2010	9.30–15.30	Seminář III B	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	1000 Kč
12. 5. 2010	13.00–16.00	Seminář IV „Plíce“	MUDr. Josef Jonáš	www.joalis.eu	499 Kč
19. 5. 2010	18.30–20.30	Videokonference	MUDr. Josef Jonáš	www.joalis.eu	249 Kč
20. 5. 2010	9.00–11.00 13.00–15.00	Zkouška 2. stupně		ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	299 Kč
26. 5. 2010	15.00–17.00	Seminář V „Deprese“	MUDr. Josef Jonáš	www.joalis.eu	499 Kč
27. 5. 2010	10.00–12.00	Zkouška 2. stupně v Brně		Body Centrum, Cejl 7, Brno, poradna č. 2	299 Kč*
2. 6. 2010	15.00–17.00	Seminář V „Borelióza“	Mgr. Marie Vilánková	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:

LETNÍ ŠKOLA I VE FRYMBURKU s MUDr. Jonášem, Ing. Jelínkem a Mgr. Vilánkovou
22. 7. – 25. 7. 2010

LETNÍ ŠKOLA II VE FRYMBURKU s MUDr. Jonášem, Ing. Jelínkem a Mgr. Vilánkovou
25. 7. – 30. 7. 2010

REGIONÁLNÍ PŘEDNÁŠKY

1. regionální centrum řízené a kontrolované detoxikace, Na Florenci 19 A, Praha 1

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
11. 3. 2010	16.00–18.00	Co o nás prozradí gesta, výklad snů	Ing. Vladimír Jelínek	Na Florenci 19 A, 1. regionální centrum, Praha	0 Kč
22. 3. 2010	17.00–18.00	Jarní očista organismu	Mgr. Iva Dlačáková	Na Florenci 19 A, 1. regionální centrum, Praha	0 Kč
13. 4. 2010	17.00–18.00	Výhody EAM diagnostiky při testování vhodnosti potravin	Ing. Radka Krejčová	Na Florenci 19 A, 1. regionální centrum, Praha	0 Kč
27. 4. 2010	17.00–18.00	Proč začít s detoxikací a ukázkové měření	Marcela Picková	Na Florenci 19 A, 1. regionální centrum, Praha	0 Kč
18. 5. 2010	17.00–18.00	Meridiány lidského těla	Alena Svobodová	Na Florenci 19 A, 1. regionální centrum, Praha	0 Kč
2. 6. 2010	17.00–18.00	Psychika ženy a její detoxikace	Vladimíra Málová	Na Florenci 19 A, 1. regionální centrum, Praha	0 Kč

Centrum zdraví Radost v Jablonci nad Nisou, Poštovní 8 (Poliklinika 1)

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
11. 3. 2010	18.00–19.30	Detoxikace dětí – prevence, řešení zdravotních problémů	Vladimíra Málová	Spolkový dům Emilie Floriánové 8, Jablonec nad Nisou	50 Kč*
25. 3. 2010	18.00–19.30	Psychika ženy	Vladimíra Málová	Spolkový dům Emilie Floriánové 8, Jablonec nad Nisou	50 Kč*

Body Centrum, Cejl 7, Brno

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
16. 3. 2010	18.00–19.30	Bolesti zad a páteře z pohledu celostní medicíny	Pavel Jakeš, Jiří Skoumal	Malinovského nám. 4, 4. p., dv. 415a, Brno	0 Kč
25. 3. 2010	18.00–19.30	Detoxikace před otěhotněním a detoxikace dětí	MUDr. Zemanová, Jiří Skoumal	Malinovského nám. 4, 4. p., dv. 415a, Brno	0 Kč
15. 4. 2010	18.00–19.30	Proč detoxikovat organismus – jarní očista	Dana Fibingrová (tel. 776 743 569)	Libušina tř. 27, areál knihovny Jiřího Mahena, 1. p., Brno – Kohoutovice	0 Kč
22. 4. 2010	18.00–19.30	Psychika ženy a ženské emoce v životních etapách	Ivana Buchtelová	Malinovského nám. 4, 4. p., dv. 415a, Brno	0 Kč

Informace: www.joalis.cz

Nutno přihlásit se předem:

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

Centrum zdraví Radost v Jablonci nad Nisou, Poštovní 8 (Poliklinika 1), Vladimíra Málová, tel.: 777 245 860, e-mail: vladka.malova@seznam.cz

Body Centrum, Cejl 7, 602 00 Brno, tel. 545 241 303, e-mail: info@bodycentrum.cz

*Platba na místě.

**Prodám kompletní zařízení na hydrocolon v dobrém stavu,
cena 30 000 Kč. Kontakt: dr.mikulasek@seznam.cz, tel. 603 496 826.**

preparát Joalis Vegeton

k detoxikaci pletení vegetativního nervového systému

S některou z vegetativních pletení (plexů) jsou spojeny všechny funkce našeho těla.

Vegetativní pleteně jsou však zároveň přímými nositeli emocionálních stresů. Při opakované emocionální zátěži zůstává emocionální stres v těchto pleteních fixovaný a může vést k trvalé poruše jejich funkce. Ta je pak zdrojem poruchy funkce orgánů, které jsou těmito pleteněmi řízeny.

Pleteně nepodléhají jednomu orgánu, ale jsou rozděleny mezi všech pět mateřských orgánů pentagramu. Proto je třeba začít detoxikací základních orgánů a odstraněním emocionálního poškození z nich.

Vegeton je pak vhodné zařadit ve druhé kúře. Jeho použitím je možno dosáhnout celé řady velmi zajímavých výsledků, jako je ústup bolestí kloubů, zmírnění střevních a žaludečních obtíží či úprava krevního tlaku.

Náš tip

Pro detoxikaci celého vegetativního nervového systému je třeba zároveň s preparátem Vegeton použít také preparáty Supraren, Hypotal a Cranium.



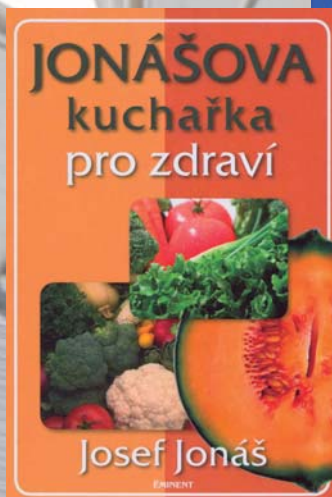
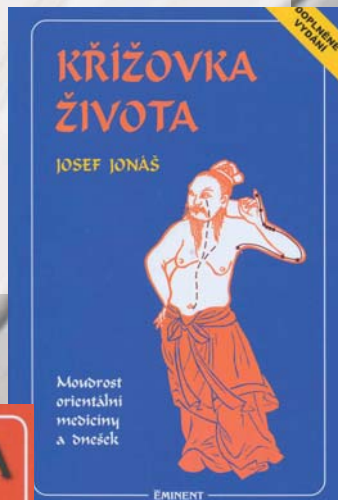
Více informací najdete v rubrice
Galerie preparátů.

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



Knihovnička MUDr. Josefa Jonáše

Průkopnická kniha **Křížovka života** patří mezi nejžádanější publikace. Autor v ní uvádí do souvislosti moudrost staré orientální medicíny s moderními poznatky současné lékařské vědy.

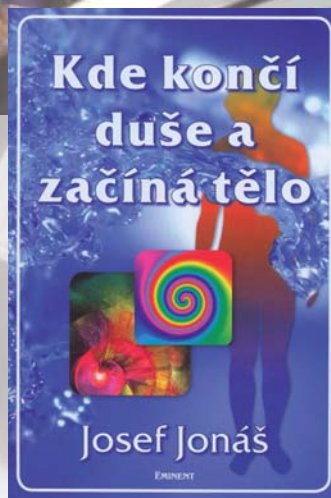


Z metody řízené a kontrované detoxikace podle MUDr. Josefa Jonáše vycházejí také recepty publikované v knize **Jonášova kuchařka pro**

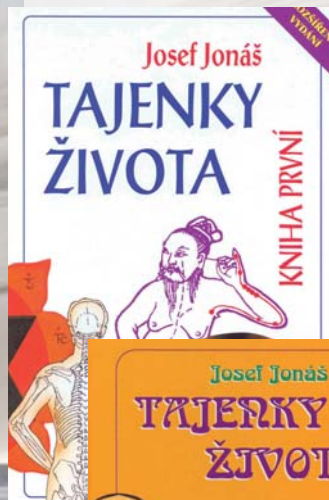
zdraví. Tato kniha ukazuje vliv jednotlivých druhů potravin na lidský organismus a na jeho momentální i dlouhodobý zdravotní stav.

Zatím poslední publikace z pera MUDr. Jonáše má název **Kde končí duše a začíná tělo** a je souhrnným dílem o metodě řízené a kontrované

detoxikace organismu.

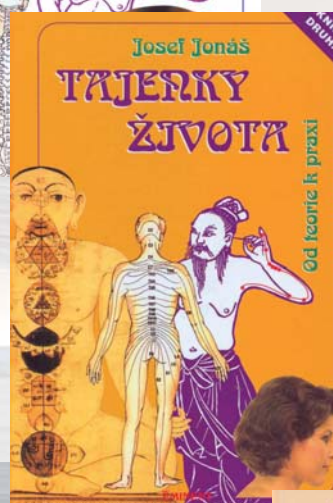


Na Křížovku života volně navazuje dvoudílný cyklus nazvaný **Tajenky života**.

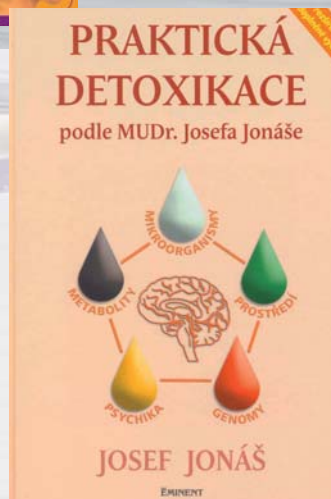


První část nese podtitul **Dvěře stále otevřené** a nabídne nám první z mnoha rozluštění tajemných a spleťtých souvislostí života a zdraví každého

z nás. Druhá kniha s názvem **Tajenky života – od teorie k praxi** vede čtenáře hlouběji do labyrintu života, lidského zdraví a jeho trvalého udržení.



Praktická detoxikace podle MUDr. Josefa Jonáše je učebnicí originální a celosvětově ojedinělé metody řízené a kontrované detoxikace



organismu. Přehledným a srozumitelným způsobem seznamuje s filozofickými základy a teorií řízené detoxikace a poskytuje praktický návod pro konkrétní a dokonalou očistu těla.

K dostání v distribuční síti ECC, na www.joalis.cz nebo na recepci Institutu celostní medicíny (Praha 1, Na Florenci 19).