

Gluten – tichý nepřítel

Slinivka břišní

Metabolický syndrom a diabetes

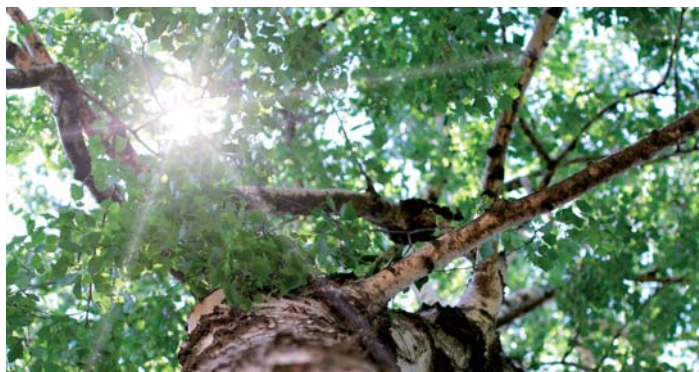
Poškození okruhu Země současnou stravou

V době, kdy píšu tento úvodník, zbývá jen několik málo dní do letního slunovratu. Pro moderního člověka je to den jako každý jiný, ale ve starých pohanských tradicích měl hluboký magický význam.



Například Keltové pořádali v den letního slunovratu slavnosti zasvěcené bohyni Matce. Na nejvyšších kopcích se o půlnoci páliły posvátné ohně na počest vrcholícího Slunce. Uhlíky z těchto ohňů se pak rozhazovaly po polích, aby přinesly dobrou úrodu. Keltové věřili, že byliny sbírané v den slunovratu mají nejvyšší účinnost, protože léčivá síla Slunce vrcholí. Léčivou sílu Slunce spojovali s uzdravující mocí vody, a proto oltáře zasvěcené Slunci často stavěli u léčivých pramenů či studní. Vodním zdrojům vzdávali úctu formou „odívání“ – pokrytí pramene nebo studny květinami a větvemi.

Možná bychom si mohli některé keltské tradice vypůjčit a také vzdát Matce Zemi úctu. Příroda už hezkých pár týdnů pláče a nemůžeme jí to vůbec mít za zlé: kdyby s námi někdo zacházel tak, jako my lidé zacházíme s ní, asi bychom také nařikali. Začít můžeme třeba návštěvou některé z mnoha našich studánek – inspiraci vám přinášíme v rubrice Napsali jste nám na straně 27. Jistě není třeba s návštěvou studánky čekat na další slunovrat.



Čínská medicína má tradice trochu jiné (ačkoliv – říká se, že všechno souvisí se vším...). Podle ní je naše vazba k zemi reprezentována energetickým okruhem Země, což je jeden z pěti základních okruhů tvořících systém koloběhu energie ve vesmíru, přírodě i v našem těle. Energie Země je spojena s funkcí sleziny, žaludku a slinivky a právě tímto okruhem orgánů se zabýváme hned v několika článcích.

Hlavním tématem tohoto čísla je ale gluten. Většina z nás ho přijímá ve své stravě denně, aniž bychom o tom nějak zvlášť přemýšleli. Pokud ho naše tělo neumí správně zpracovat, může vzniknout mnoho různých zdravotních problémů, které však s glutenem obvykle nebývají dány do souvislosti. Jak poznáte z našich článků, toto téma je velice závažné. Budeme proto rádi, když nám napíšete o svých zkušenostech s touto problematikou.

Na závěr bych vám ráda poděkovala za vaše příspěvky, názory a dotazy, které jste nám doposud zaslali. Dostali jsme jich opravdu hodně a řadu z nich jsme také otiskli. Věřím, že nám zachováte přízeň a budete nám psát i nadále.

Petra Kotková
Mgr. Petra Kotková

Informace o keltských tradicích
pocházejí ze stránek <http://druidova.mysteria.cz>.

Gluten – tichý nepřítel

V rámci rubriky
Téma měsíce
jsme pro vás
tentokrát
připravili soubor
článků na téma
Gluten – tichý
nepřítel.
MUDr. Šimová

a MUDr. Brychta rozebírají každý z jiného úhlu pohledu problematiku celiakie, MUDr. Jonáš se zabývá glutenem z hlediska detoxikačního.



4



11

Slinivka břišní

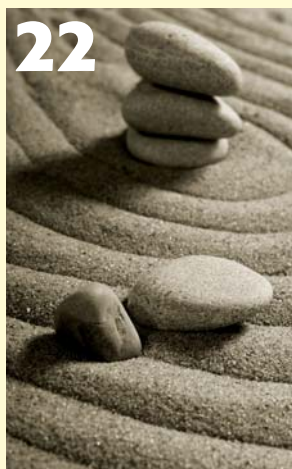
Slinivka je orgán, na který se často zapomíná. Přitom právě ona patří v současné době mezi orgány nejzatěžovanější. Jaké emocionální programy ji poškozují

a jak můžeme pomocí detoxikace zlepšit její funkci, to se dozvíte v článku Ing. Jelínka.

Poškození okruhu Země současnou stravou

Příčiny poruch orgánů energetického okruhu Země, tj. slinivky, žaludku a sleziny, zkoumá ve svém článku MUDr. Strnadlová.

Nechybí ani doporučení pro zlepšení funkce těchto důležitých orgánů.



22

25

MUDr. Jonáš radí

Prostřednictvím vašich dotazů se vrátíme k minulému číslu bulletinu, v němž jsme se věnovali alergiím: ptali jste se mimo jiné na to, zda preparát Analerg řeší také alergickou reakci na bodnutí hmyzem a zda lze místo něj alternativně použít Abelií Alergis.



úvodník	2
téma měsíce: gluten – tichý nepřítel	
Celiakie	4
Celiakie	6
Filipika proti jednomu z toxinů	8
galerie preparátů	
OroDren	10
pro zasmání	10
orgány čínského pentagramu	
Slinivka břišní	11
zachyceno v síti	
Místo soli raději bylinky	13
strava & metabolismus	
Metabolický syndrom a diabetes	14
zachyceno v síti	
Zmrzlinu dobře vybírejte	15
životní prostředí & ekologie	
Elektrosmog II	16
lidské emoce & pentagram	
Pila porazí strom – překonávání emocí agrese	18
zachyceno v síti	
Cola a její „hříchy“	21
strava & metabolismus	
Poškození okruhu Země současnou stravou	22
zachyceno v síti	
Neupravené mléko může být nakaženo klíšťaty	23
co vás zajímá	
Laboratorní hodnoty V	24
MUDr. Jonáš radí	
Alergie na bodnutí hmyzem, Joalis Analerg vs. Abelia Alergis, skolióza	25
napsali jste nám	
Analerg	26
Poděkování	26
Hlubinná terapie – voda z hlubin	27
zachyceno v síti	
Úroky ze spánkového dluhu	27
zachyceno v síti	
Rady pro dlouhý život	28
Nemoci psů a koček, které mohou ohrozit i lidi	28
Zotavení po poslední cigaretě trvá léta	28
za zdravím na zahrádce	
Ořešák královský, fazol obecný	29
zdravě a chutně	
Těstoviny s ořechovou omáčkou, fazolkový salát s fetou	30
kalendář akcí	
Připravované akce	31

•

Redakční rada

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

•

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. 2 a 32

www.samphotostock.cz

Celiakie, celiakální sprue, glutenová enteropatie jsou různé názvy téže choroby – totiž vrozené nesnášenlivosti lepku. Jde o chronické autoimunitní onemocnění tenkého střeva, které má zcela odlišnou patofyziologii, než je prostá alergie na některé druhy potravin, např. mléko, vejce, ořechy apod. Autoimunitní proces u celiakie je poměrně složitý a je stále předmětem zkoumání imunologů, gastroenterologů a genetiků. Od roku 1950, kdy Van Dicke rozpoznal léčebný efekt stravy u postižených celiakií, se významně rozšířily poznatky o imunologických a histochemických pochodech na úrovni střevní sliznice, což umožnilo zlepšit záchyt a diagnostiku onemocnění.

Co je to lepek a jak působí na střevní stěnu

Lepek (gluten) je hlavní zásobní bílkovinou obilných zrn. V době klíčení slouží jako zdroj aminokyselin, především prolinu a glutaminu. Lepek lze rozdělit v sedmdesátiprocentním etanolu na frakci rozpustnou (prolaminy) s horší stravitelností a frakci nerozpustnou (gluteliny). Prolaminy pšenice se označují jako gliadiny a vyvolávají zánět střevní sliznice u geneticky vnímavých jedinců. Prolaminy dalších obilovin jsou považovány za méně agresivní. V ječmeni jsou to hordeiny, v žitě jsou prolaminy označovány jako secaliny a v ovsu aveniny. Sliznice zažívacího systému je hlavním místem, kde se odehrává velmi intímní kontakt organismu se zevním prostředím. Aby byla plocha pro vstřebávání živin a vody co největší, je sliznice střevní

opatřena klky. Jsou to četné drobné prstovité výčhlipky otočené směrem do lumina střeva. Tímto způsobem je celková plocha střevní sliznice určená k resorpci zvětšená až pětkrát! Ve střevě sídlí sedmdesát procent všech buněk imunitního systému, které musí rozpoznat nebezpečné bakterie, viry, plísňe apod., přiměřeně na ně reagovat a odlišit je od bakterií prospěšných a od složek potravy.

Aby člověk onemocněl celiakií, musí být splněny tři podmínky: 1) vrozená abnormální dispozice k lepku, 2) zařazení lepku do stravy, 3) spouštěč (stres, onemocnění chřipkou, fyzické vyčerpání apod.). Gluten a jeho naštěpené části naruší střevní sliznici nejčastěji dvanácterníku (duodena) a horní části tenkého střeva – lačníku (jejunu), zvětší se prostupnost střevní stěny pro různé antigeny a spustí se tvorba protilátek proti vlastním strukturám střeva, především proti endomysiu a proti střevnímu enzymu – tkáňové transglutamináze. Právě tyto protilátky umíme zachytit v séru a onemocnění je tak možné diagnostikovat. Rozvoj autoimunitního zánětu střeva představuje aktivaci buněčných populací vedoucí k poškození střevní sliznice a atrofii klků. Tak dochází nejen ke zmenšení, ale i k poškození resorpční plochy střeva. To má za následek nedostatečné vstřebávání živin, železa, vitaminů, minerálů atd.

Endomysium je tenká vrstva pojivové tkáně, která pokrývá jednotlivá svalová

vlákna ve střevní stěně. Tkáňová transglutamináza je enzym přítomný ve sliznici tenkého střeva, který umí štěpit bílkoviny obsažené v obilovinách.

S onemocněním celiakií se lze setkat u dětí od kojeneckého období až po dospělé ve zralém věku. Dokonce dřívější tvrzení, že celiakie je záležitost dětského věku, je zcela vyvráceno. Významně se změnily příznaky onemocnění a prakticky se již nesetkáme s klasickou formou s projevy vzdušných bříšek malých dětí, s úpornými průjemovitými stolicemi a závažným neprosíváním, které by na onemocnění ihned upozornily. Ovšem i stanovení diagnózy celiakie u dospělých si mnohdy vyžádá řadu měsíců, nebo dokonce let. Ukazuje se, že prevalence celiakie je mezi 1 : 100 a 1 : 200, ale dřívější údaje se pohybovaly mezi 1 : 1000 a 1 : 3000. Na základě studií se odhaduje, že v ČR žije více než 40 000 pacientů s celiakií, diagnostikováno je pak pouze 10–15 %.

Oligosymptomatická forma zahrnuje jak příznaky zažívacího traktu, jako jsou opakované bolesti břicha, zácpa či plynatost, tak příznaky extraintestinální – chudokrevnost, malý vzrůst, vypadávání vlasů, afty a zánět dásní, porušení zubní skloviny, různé neurologické projevy (např. polyneuropatie), deprese, infertilita, ale také osteoporóza nebo artritida.

Jako tichá forma celiakie je označován stav, kdy je člověk bez klinických příznaků a pozitivní nález protilátek se prokáže ná-

Celiakie





lymfocytů a morfologie slizničních buněk (enterocytů). Tato vyšetření se provádějí bez předchozí bezlepkové diety, jinak by mohl být výsledek vyšetření zkreslen. Teprve po stanovení diagnózy následuje léčba. Ta je v případě celiakie prakticky jediná – celoživotní úplné vyloučení lepku z potravy.

Mezi „zakázané“ potraviny patří především pšenice, a to všechny její odrůdy – pšenice tvrdá, dvouzrnka, kamut i špalda, která je často mylně uváděna jako bezlepková obilovina. Dále se nedoporučuje ječmen, žito a triticales (křížencek pšenice a žito). V případě ova nejnovější studie uvádějí, že většina osob s nesnášenlivostí lepku pravděpodobně může oves do stravy zařadit, aniž by to mělo nepříznivé účinky na zdraví. Tato otázka je ale stále předmětem výzkumu. Mezi „povolené“ potraviny jsou zařazeny suroviny přirozeně bezlepkové: rýže, brambory, kukuřice, pohanka, luštěniny, jáhly a výrobky z nich, dále tuky, mléko a mléčné výrobky, zelenina, ovoce. Pozor je třeba dát na „rizikové“ potraviny – kečupy, dresinky, majonézy, kořenící omáčky atd. Je vždy potřebné sledovat přesné složení na etiketách výrobku a při nejistotách se takové konzumaci raději vyhnout.

Přechod na bezlepkovou dietu je určitě náročný, protože se člověku výrazně zúží sortiment vhodných potravin. S bezlepkovými surovinami se pracuje hůře, jídlo má jinou chuť i konzistenci a v neposlední řadě jsou bezlepkové suroviny dražší. Dítě ani dospělí postižení celiakií se nemohou stravovat v jídelnách. Přes všechna tato omezení svítá na lepší časy. Některé zdravotní pojišťovny přispívají z fondu prevence na bezlepkovou dietu, jsou pořádány ozdravné pobyty dětí. V roce 1998 bylo založeno Sdružení celiaků ČR, jehož činnost je různorodá. Kromě jiných aktivit vyhledává dostupné informace o nemoci a prostřednictvím internetových stránek je dále šíří mezi své členy. Informace o SCČR lze hledat na www.celiac.cz.

MUDr. Ludmila Šimová

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

hodně u osob indikovaných ke screeningu celiakie. Jsou to např. pacienti s diagnózou diabetes mellitus 1. typu nebo se zánětlivým onemocněním štítné žlázy, Downovým nebo Turnerovým syndromem a další.

Při podezření na celiakii se provádí krevní odběr, ze kterého se vyšetřují protilátky proti výše zmiňované tkáňové transglutamináze ve třídě IgA (atTG) a zároveň se stanovuje celkové IgA. Již se nepožaduje vyšetření protilátek proti endomysiu a rozhodně je zbytečné vyšetřovat protilátky proti lepku. Pozitivní výsledek atTG indikuje perorální biopsii sliznice duodena. Z několika odebraných vzorků se pak posuzují změny slizničních klků, infiltrace

MUDr. Ludmila Šimová



MUDr. Ludmila Šimová pracuje od roku 1985 jako praktický lékař pro děti a dorost. Klasická medicína ji však nenaplňovala, protože měla pocit, že u svých pacientů musí řešit neustále tytéž problémy. Toužila po tom, aby se pacienti nevraceli se stejnými potížemi. Proto ji na začátku 90. let velmi oslovily přednášky MUDr. Jonáše, stejně jako jeho Křížovka života. Navštěvovala jeho kurzy, koupila si měřicí přístroj a začala testovat. Kromě přednášek MUDr. Jonáše absolvovala v té době také kurzy homeopatie, akupunktury a elektroakupunktury. Souběžně s tím, jak získávala praxi, měnila postupně strategii léčby: zpočátku používala homeopatické přípravky, pak preparáty dovezené z Německa a nakonec preparáty z výzkumu doktora Jonáše. S metodou řízené a kontrolované detoxikace pracuje dodnes. Používá ji ve své praxi prakticky denně u svých dětských pacientů, v poordinačních hodinách pracuje s dospělými klienty. Hlavní smysl detoxikace spatřuje v prevenci, v podpoře přirozených obranných sil organismu proti onemocněním. Snahou každého jednotlivce by podle ní měla být péče o vlastní zdraví tak, aby nedošlo k nemoci.

P. K.

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-mailu p.kotkova@joalis.eu.

Petra Kotková

Mgr. Petra Kotková

* dvě normostrany = 60 řádků strojopisu

Celiakie

Celiakie je vrozená a celoživotní nesnášenlivost lepku. Choroba je nevyléčitelná a má vazbu na dědičnost. Je to autoimunitní onemocnění, které nesmíme zaměňovat s alergií na lepek. Konzumace obilnin s obsahem glutenu vyvolává chronické zánětlivé změny v tenkém střevě.

Lepek (neboli gluten) je souhrnný název, který používáme pro kratší bílkovinné štěpy obsažené v obilninách. Pšeničný lepek se nazývá gliadin. Většina lidí se domnívá, že v ostatních obilninách se lepek nenachází. To je ovšem veliký omyl. Žitný lepek se nazývá secalin, lepek v ječmenu se jmenuje hordein a v ovsu avenin. Všechny tyto látky se dohromady nazývají též prolaminy. Lepek není obsažen v rýži, sóji, pohance, kukuřici a prosu.

Příznaky celiakie

V žaludku a tenkém střevě dochází k trávení přijaté potravy, ale lepek je k účinkům trávicích enzymů absolutně lhostejný a nenechá se rozložit. Boj imunitního systému těla vůči lepku je nejenom neúčinný, ale také sebezničující. U geneticky vnímavých jedinců dochází na sliznici první části tenkého střeva (jejunum) k destruktivnímu chronickému zánětu, který postupně likviduje klky, a tím dochází k nedostatečnému trávení a vstřebávání (malabsorpci) složitých cukrů, tuků, bílkovin, některých vitaminů, železa. Nevstřebané živiny odcházejí stolicí, tělo začíná strádat a celiakie propuká. Stolica je většinou třikrát až čtyřikrát denně, je zapáchající, objemná, s velkým množstvím nestrávených zbytků. Nemocný trpí bolestmi břicha, nadýmáním, průjmem nebo naopak zácpou. Ve střevních klcích se nachází kromě jiných enzymů i enzym štěpící mléčný cukr (laktózu). Tento enzym se nazývá laktáza a jeho chybění způsobuje nesnášenlivost mléka u většiny nemocných.

Celiakie u dětí

Pokud není celiakie včas rozpoznána a léčena, dochází (zvláště u dětí) k úbytku

na váze, k chudokrevnosti a osteoporóze z nedostatečného vstřebávání vápníku. Děti jsou mrzuté a nevydrží si hrát, v noci špatně spí, trpí nechutenstvím a zvrací, trápí je aftózní záněty dásní, svalové křeče, parestezie (mravenčení, dřevěnění), poruchy růstu. V krajním případě může nemoc dojít do stadia, kdy pacient není schopen přijímat tekutiny, je zcela vyčerpaný, podvyživený a dehydratovaný, má tenké končetiny a velké břicho. Na tyto příznaky musíme dát zvláště pozor u dětí od osmi do dvaceti měsíců. V naší zemi však k těmto krajním případům dochází již velmi zřídka. Onemocnění se častěji manifestuje ve formě subklinické nebo naopak oligosymptomatické či s atypickými projevy a jeho diagnostika je pak mnohdy velice obtížná. Doba od objevení prvních příznaků ke stanovení diagnózy může trvat i roky.

Celiakie u dospělých

U dospělých může být celiakie diagnostikována v kterémkoli věku, nejčastěji však ve čtvrté a páté dekádě jak u mužů, tak i u žen. U dospělých jedinců musíme brát v úvahu kromě výše uvedených příznaků celiakie i kloubní bolesti, svalovou slabost, poruchy plodnosti, snížení sexuální aktivi-

ty, deprese a jiné poruchy ve sféře psychické. Časté mohou být také kožní projevy: suchost a bledost kůže, pigmentace, dermatitis herpetiformis Dühring, ekzémy, poruchy růstu vlasů a zubní skloviny, neurologické poruchy.

Celiakie a další onemocnění

Nejnovější výzkumy ukázaly, že se celiakie může sdružovat s dalšími nemocemi, jako je diabetes mellitus 1. typu, nespecifické střevní záněty, revmatoidní kloubní záněty, choroby štítné žlázy (Hashimotova thyreoiditis), nemoci žlučových cest, jater, ledvin aj. Při nedodržování dietního režimu vyplývají závažné komplikace celiakie z chronických zánětlivých změn tenkého střeva a z poruch imunity; může se objevit cirhóza jater, kalcifikace v mozku, epilepsie, plicní fibróza. Nejzávažnější je zvýšené riziko vzniku zhoubných nádorů, zvláště střevního lymfomu non-Hodgkinova typu. Bylo prokázáno, že riziko zhoubných nádorů se výrazně zvyšuje u nemocných, kteří nedodržují bezlepkovou dietu.





Dietní opatření

Snížení denního příjmu glutenu (pod dva gramy na den) vede poměrně rychle k ústupu potíží i ke zlepšení laboratorních ukazatelů. Lidé si často myslí, že stačí dieta s vysazením chleba a pečiva; tento klam se však záhy rozplyne. Dnes už snad ani neexistují polotovary, o hotových potravinách ani nemluvě, které by neobsahovaly stabilizátory, emulgátory, zahušťovadla a konzervanty. Problém je, že minimálně polovina z nich se vyrábí z lepkové obilniny. Seznam zakázaných potravin tak roste geometrickou řadou: uzeniny, paštiky, omáčky, jogurty, pudinky, cukrovinky i sušené ovoce, to vše může lepek obsahovat. Komerční potravinářské výrobky, které jsou označovány jako bezlepkové, mohou také obsahovat určité množství lepku nebo jeho fragmentů. Této skutečnosti si nemocní nemusi být vědomi.

Kazuistika

Pacientka byla v dětství slabá a neustále nemocná. Ve škole měla mnoho zameškaných hodin, a tak byly i problémy s prospěchem. Dětský lékař u ní zjistil celiakii asi v deseti letech. Rodiče to ale nebrali moc vážně, a tak dívka dietu držela i nedržela. Nutno podotknout, že v té době zdaleka nebyl k dostání tak široký sortiment bezlepkových potravin jako dnes a taky se hodně experimentovalo. Pacientka ke mně začala chodit asi ve svých devatenácti letech. Když jí bylo dvacet let, měli jsme vážný rozhovor: bála se, jestli bude moci mít děti, když je taková slabá. Rozebrali jsme spolu psychiku, dietu, pacientka se naučila správně dýchat, pravidelně začala cvičit „pozdrav slunci“ a čistila si organismus starým joginským cvičením, kterému se říká šankprakšalána. Začala tvrdě dodržovat bezlepkovou dietu. Pravidelně chodila na konzultace a někdy jsme pomohli i nějakou tou akupunkturou jehličkou. Postupně si zvyšovala kondici, vystudovala vysokou školu a dnes je z ní šťastná maminka dvou krásných zdravých holčiček. Dietu však dodržuje pořád. Má odpovědnost za sebe i za své děti.

Závěrem

U nemocných celiakií je i velmi malé množství glutenu ve stravě schopno vyvolat těžké slizniční změny. Co se týká dodržování diety, je nutné si uvědomit, že řada komerčních potravinářských výrobků, které jsou označovány jako bezlepkové, může obsahovat určité množství gliadinu nebo jeho fragmentů. Na tuto skutečnost musí pacienti pamatovat. Potřebné informace můžeme hledat u Sdružení celiaků. Toto sdružení u nás vzniklo podobně jako v jiných evropských zemích za účelem pomoci a podat dostatek správných informací nemocným celiakiím, jejich rodinným příslušníkům a všem, kteří se o tuto problematiku zajímají.

MUDr. Leopold Brychta

Zdroje a doporučené stránky: www.bezlepkovadieta.cz, www.klubceliakie.cz, www.potravinova-alergie.cz, www.celiakia.sk, www.ordinace.cz

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz



MUDr. Leopold Brychta

Co vás jako lékaře vedlo k tomu, že jste začal pracovat s tzv. alternativními terapiemi?

Jako kluk jsem četl v různých indiánských a zálesáckých knihách, jak se jejich hrdinové léčili při poraněních a nemocech, a to mne zajímalo. Na studiích na to nebylo moc času, ale když jsem nastoupil jako závodní lékař do železáren, byl jsem pozván na kurz jógy s Antonínem Klímou. Druhým mým velkým učitelem byl již zesnulý MUDr. Jaroslav Šedivý. Nehovořilo se jen o józe, ale též o lidovém léčitelství, a tak jsem se cestou nenáhodou dostal k akupunktuře, homeopatii, manuální medicíně a nakonec i k detoxikační terapii MUDr. Jonáše.

Lidé k vám přicházejí jako k praktickému lékaři. Změnil se nějak v průběhu času vztah vašich pacientů k přírodní medicíně?

Mám výhodu, že mohu pacientovi nechat vybrat metodu, které věří a kterou chce být léčen. Těm pacientům, kteří uznávají jen antibiotika, by asi nebylo správné nabízet ostatní metody celostní medicíny, protože by tomu stejně nevěřili. Důvěra v lékaře a v metodu léčení je z mého pohledu základem úspěšné terapie. Bohužel jsou případy, se kterými si medicína hrazená ze zdravotního pojištění někdy nedovede zcela poradit. V tomto ohledu se domnívám, že díky informovanosti pacientů se stále

rozšiřuje počet zájemců o celostní přístup, do kterého spadá i přírodní medicína. Vždyť dobrá medicína je jen ta, která uzdravuje tělo i duši.

V čem vidíte hlavní přednosti detoxikace podle MUDr. Jonáše?

Celou historií lidstva se prolínají pokusy o detoxikaci organismu. Můžeme vzpomenout třeba jen pusty spojené s náboženskými svátky. Každé léčení také touto detoxikací začíná. U zdravého člověka jsou imunitní systémy natolik pružné, že si vědí s problémem rady. V případě, že tento systém selhává, je na lékaři nebo léčiteli, aby vhodným zásahem tyto imunitní systémy nasměroval do místa, kde je potřeba působit. K tomu je detoxikační medicína MUDr. Jonáše vynikajícím nástrojem.

V jakých oblastech dosahujete pomocí detoxikace nejlepších výsledků?

Jsem praktický lékař, a proto ke mně přicházejí pacienti s rozličnými problémy. Nespecializuji se na jeden druh onemocnění, ale snažím se léčit člověka. Hodně záleží na každém pacientovi, protože metody detoxikace nejsou jen mechanickým užíváním kapek, ale vyžadují od pacienta aktivní přístup. Detoxikace dr. Jonáše je velkou nadějí i pro pacienty s celiakií. Neustále je co se učit, a proto bych chtěl na tomto místě poděkovat všem svým i nejmenovaným velkým učitelům včetně dr. Jonáše.

P. K.

Filipika proti jednomu

Mám rád historii a rád používám archaická slova, která již z našeho slovníku vymizela. V tomto případě však nejde o hru se slovy, ale o nejistotu, jak bych měl tento článek nazvat.

Jde o gluten. Všechny názvy, které se používají, jsou nepřesné. Slovo **celiakie** je vnímáno jako naprostá neschopnost požit a zpracovat jakýkoliv typ obilné bílkoviny, tedy glutenu. Tato porucha je vrozená a podle současných zkušeností neléčitelná. O tu mi však vůbec nejde, to je zcela jiná kapitola.

Porucha metabolismu glutenu – v tomto případě jsme opět vedle. Existuje sice porucha metabolismu rostlinných bílkovin, mezi něž gluten patří, ale vyskytuje se poměrně zřídka. Sám na tento typ poruchy narazím u svých pacientů „jednou za uherský rok“. Musíme s touto poruchou počítat, avšak detoxikuje se zcela jinak než „ono“, oč mi jde.

Slychávám někdy také o **alergii na gluten**. Samozřejmě, že taková alergie existuje – ostatně existuje alergie na každou bílkovinu, která se na zeměkouli vyskytuje. Alergie na gluten má typické gastrointestinální příznaky. Budeme-li se jí zabývat v detoxikační praxi, použijeme preparáty, se kterými pracujeme v případě jakýchkoliv jiných alergií.

Jisté je, že to, co mám na mysli, je určitý typ imunitní reakce, snad se blížící alergii, která má za následek poškození epitelu horní části tenkého střeva (ejuna). Není však jisté, jestli jde o poruchu člověka, nebo o poruchu potraviny. Část odborníků zastává první názor, ale nedokáže vysvětlit, proč pronikavý vzestup této poruchy nastal před čtyřiceti, padesáti roky. To by dokázala vysvětlit druhá část odborníků, která problém vidí v kvalitě bílkoviny obilného zrna, respektive v pochybném výsledku šlechtění.

Z problému s názvem vybrusíme, použijeme-li neurčité slovo intolerance. **Intolerance glutenu** znamená, že nejsme ke glutenu tolerantní, tedy že se s ním dostaneme brzy do sporu.

Nejpřesnější název, kterému však nikdo nerozumí (obecně se používá jen ve velmi odborných statích), je **glutenová enteropatie**. Vystihuje počátek celého procesu, změny ve sliznici tenkého střeva. Nevystihuje však podstatu potíží, které při této poruše vznikají.

Další problém vyvstane tehdy, když o této poruše začneme mluvit s klientem: nerozumí nám. Mnoho lidí již slovo gluten chápe; v některých zemích je to velmi častá součást stravy a lidé se ho již desetiletí bojí. Na potravinových doplncích ze Spojených států můžeme zcela běžně číst „gluten-free, lactose-free, sodium-free“. Název gluten však úplně nevystihuje, čeho se bude rozhovor s klientem týkat. Jedná se totiž o bílkovinu pšenice, kterou můžeme nazývat gluten, avšak pod tímto slovem rozumíme také bílkoviny ostatních obilovin. Měli bychom používat slovo gliadin, ale toto slovo není známé. Musíme tedy klientovi napřed vysvětlit obsah slov, která používáme.

Pokud při rozhovoru s jiným lékařem nebo se zasvěceným laikem začnu používat slovo gluten, vyvolám v něm asociaci s celiakií. Dieta se však v tomto případě zcela liší od toho, s čím budeme u svých klientů pracovat. Pro celiaka, tedy člověka, který nesnáší *gluten* v plném významu tohoto slova, jsou vyloučeny ovesné výrobky, např. kaše, sušenky, palačinky, bývá vyloučen také žitný chléb či dalamančky anebo špaldové výrobky. Pro jídelníček člověka, který nesnáší *gliadin*, jsou to přitom velmi významné potraviny: žitný chléb může být velice chutný a není problém jím nahradit chleba pšeničný a také různé kaše či sušenky na bázi ovsa nebo špaldy jsou významným přiblížením k tzv. normální stravě. Zkratka glutenová intolerance a gliadinová intolerance se zásadně liší v jídelníčku, ale velmi obtížně se tento rozdíl vysvětluje.

Dalším problémem jsou konzultace našeho klienta u jeho praktického lékaře. Oficiálně se celiakie potvrzuje biopsií z tenkého střeva, kterou chce podstoupit málokdo; u dětí se k ní přistupuje jen při velkých potížích (např. zpoždující se vývoj, váha, která neodpovídá věku, velké zažívací potíže). Lékaři se proto spoléhají na test protilátek v krvi, ale tento test je nepřesný a moje zkušenost s ním je velmi rozpačitá. Mnoho lidí s gliadinovou enteropatií mělo protilátky normální, přestože jejich symptomy byly evidentní a po příslušných krocích došlo k významnému zlepšení problémů. Těžko se vysvětluje klientovi, že laboratorní testy nemají v tomto případě velkou hodnotu a že medicína mu jen těžko může pomoci. Tuto poslední větu myslím doslova, protože medicína vládne výhradně dietou.

Pro mnoho lidí je dieta velmi stresující záležitostí a mnohdy ji nejsou vůbec schopni dodržovat. Lidé z menších měst a vesnic se jen obtížně dostávají k bezgliadinovým potravinám a mnozí lidé ani mentálně nestačí na to, aby studovali etikety potravin a dovedli ve změti kryptogramů pšeničný gliadin rozluštit. Výrobci tuto součást pšenice nazývají různými krycími názvy, např. rostlinná bílkovina, a to může mnoho lidí zmást. Málokdo také ví, že například glutamát sodný, látka známá z čínské kuchyně a běžně používaná jako zvýrazňovač chuti v různých směsích koření, v polévkách či omáčkách, má s gliadinem co do činění a může být mnohdy ještě riskantnější než gliadin sám. Ve většině případů musíme počítat s tím, že klient není schopen diety dodržovat a my to od něj nemůžeme požadovat.

Jak jsem již řekl, současná medicína má k dispozici bezglutenovou dietu jako jediné řešení. Sama dieta ve většině případů přinese úlevu, což je zcela logické. Gliadin však proniká poškozenou

střevní sliznicí do celého organismu a usazuje se v nervové tkáni, sliznicích, vazivu a jinde. Tento gliadin dietou již neuvolníme a reakce, které způsobuje, nadále udržují příznaky zdravotních problémů. Dieta je tedy opatřením do budoucnosti, není opatřením pro minulost. My však při detoxikaci různých zdravotních problémů zkoumáme minulost člověka, jeho stravu

z toxinů

v minulosti, životní prostředí, v němž žil, psychické zátěže, které mu předali rodiče či které si v životě sám nadrobil. Zkrátka minulost člověka je to, co nás zajímá, a budoucnost odevzdáváme již zcela do rukou klienta. Proto pokládám naši možnost detoxikovat organismus při gliadinové enteropatii, a to i bez diety, za obrovské plus, kterým detoxikace vládne. Pokud je naše detoxikace doplněna o dietu, pak klient o své budoucnosti rozhoduje velmi zodpovědně.

Velmi složitá je situace u těhotných žen. Gliadin, který proniká přes narušenou sliznici do organismu, poškozuje i plod. Kromě toho, jak vidíme kolem sebe, matky velmi záhy zatěžují organismus dítěte gliadinem: vidíme děti s různými piškoty, sušenkami, ale i rohlíky a jinými pšeničnými výrobky. Protože v této záležitosti hraje dědičnost důležitou úlohu, je pravděpodobné, že dítě „gliadinové matky“ bude mít také tuto dispozici. Čím nižší je věk, v němž se porucha projeví, tím jsou důsledky pro psychický vývoj dítěte závažnější: gliadin poškozuje nejen psychiku, ale i nervový systém jako takový. Těžko dělat unáhlené závěry, ale možná bychom v gliadinové intoleranci našli mnoho důvodů také pro diabetes mellitus, alergie, autoimunitní choroby a další.

Na druhé straně však nedělejme z gliadinu jediného a zásadního strašáka. Gliadin se s ostatními toxiny dělí o problémy rovným dílem. Životní prostředí se svými toxiny, jako těžké kovy, chemikálie, nebo zásahy naší medicíny v podobě očkování či mnohých léků jsou, co se týče toxicity, jistě na úrovni gliadinu. Také obecný způsob našeho stravování, metabolický syndrom a různé metabolity se od určitého věku stávají problémem číslo jedna. Zmiňovat se o mikrobiálních ložiscích by mišlým bylo nošením dříví do lesa, protože o tom víte již mnohé. Proto si musíme

dávat pozor, když odstraňujeme gliadin, abychom se nedomnívali, že tím je naše práce skončena. Jestliže je v organismu mnoho jiných toxinů, potíže budou pokračovat. Nesmíme tedy chápat detoxikaci jako záležitost jednoho toxinu, ale musíme mít neustále na paměti tzv. pravidlo čtyř toxinů, tak jak jsem se o nich zmínil. To nám pak umožní, abychom člověku pomohli opravdu zcela a úplně.

O glutenové enteropatii víme mnoho. Víme celkem detailně, jak dochází k poškození organismu vlivem tohoto problému. Narážíme však na nízkou informovanost klientů a nakonec i na problémy s komunikací, protože nedokážeme problém dobře a srozumitelně formulovat.

Nadhodil jsem jen několik úskalí. Den co den se potýkám s Hydrou s hlavami

z toxinů: po useknutí jedné hlavy naroste další. Pracně se prodírám psychikou svých klientů a ve snaze pomoci jim obtížně hledám slova, kterými bych jim přijatelně vysvětlil jejich problém. Moc rád bych měl velkého učitele, ke kterému bych se mohl obrátit, aby mně v takových chvílích poradil. Nad gliadinovou enteropatií si zoufám, protože způsobuje mnoho a mnoho onemocnění, která mohou být lehká, ale často i strašlivá. Vidím, že není možné vyřešit tuto situaci jinak než informovaností obyvatel. Avšak svět a naše počinání má tak obrovskou setrvačnost, že letíme vesmírem a nejsme schopni pootočit svou mysl ani o kousek vlevo nebo vpravo. Stereotyp a tradice nám na jedné straně ulehčují život, na druhé straně nám ho berou. Zkusme společně najít východisko. 

MUDr. Josef Jonáš

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

OroDren

OroDren je preparát zaměřený na detoxikaci ústní dutiny. Jak již sám název napovídá, patří do skupiny drenů, což jsou preparáty, které mají schopnost odstranit z příslušného orgánu mikrobiální ložiska. Na preparátu OroDren si můžeme demonstrovat problematiku dalšího vývoje detoxikační medicíny.



množství vody, zaklepat a vylít do formy, ve které chléb za přesně uvedenou dobu vykynul. Pak jsem jej vsunul do trouby (v mém případě to byla pec na chleba) a nechal tam těsto péci po dobu uvedenou na obalu. Vyndal jsem výborný čerstvý teplý chléb, který připomínal nejslavnější dorty z vídeňských cukráren.

Něco takového by bylo možná vhodné pro detoxikaci. Zatřepat, nalít do úst a čekat, až informace začnou působit. Mnoho lidí má však dobrý pocit z práce, při které si mohou skládat vlastní formule, a tak tato otázka bude v mé hlavě ještě nějakou dobu zrát.

V ústní dutině se nachází celá řada orgánů: vedle zubů také jazyk, dásně, slinné žlázy a sliznice dutiny ústní. Každý z orgánů dutiny ústní může pod vlivem přítomnosti toxinů onemocnět: ve sliznici se mohou objevovat afty, může vznikat chronický zánět dásní, bolesti či nepříjemné pocity na jazyku (glosodynie), člověk může trpět parodontózou, častou kazivostí zubů nebo záněty zubní pulpy, které vedou k nutnosti zub umrtvit (devitalizovat).

Rovněž zuby jsou složitý orgán: nalezneme v nich velmi citlivou, zranitelnou dřeň (*pulpa dentis*), cement, zubovinu a sklovinu. Z každého zubu vede vlákénko trojklaného nervu. Vlákénka se slévají v řeku nervového kmene vedoucího do mozku, kde prochází celou řadou mozkových částí

a zanechává tam po sobě četná jádra. Trojklaný nerv tak může ovlivňovat chod mozku, včetně diencefala, který má velký vztah k depresím.

Ústní dutinu častěji než jakýkoliv jiný orgán podrobuje různým zákrokům. Při nich vkládáme do zubů materiály, které mají k fyziologickým tkáním tak daleko jako čínský císař do Čech. Různé druhy kovů, pryskyřic, keramických materiálů, umělých hmot atd. přeměňují ústní dutinu v prostor, který může být bombou pro celý organismus. Proto můžeme prohlásit preparát OroDren za poslední v řadě preparátů, které je třeba pro detoxikaci ústní dutiny použít.

Jistě nejčastějším toxinem jsou těžké kovy, a tak je velmi prospěšná kombinace MindDren a Antimetall. Tato kombinace nedetoxikuje od kovů jen ústní dutinu, ale také veškeré další orgány, poněvadž se jedná o preparáty univerzální. Ani jiné toxiny životního prostředí se ústní dutině nevyhýbají, ať už jde o chemikálie nebo produkty spalování cigaret. Ústní dutina je také emocionální orgán, který trpí tím, že přes něj vypouštíme slova, o nichž nejsme vždy přesvědčeni, že jsou správná, a která mohou být pro druhého člověka i pro nás přímo jedovatá. Ústní dutina je proto poškozována mnohými somatizovanými stresy – v tomto případě radím především preparát NoDegen. V řadě případů může způsobovat záněty i gluten u lidí s glutenovou enteropatií.

V kvalitě zubů však hraje roli i dobré vstřebávání minerálních látek v tenkém střevě, což je další kapitola vlivů sice nepřímých, ale velmi důležitých. Také vstřebávání vitaminů B je důležitý proces, při jehož chybném průběhu mohou vznikat prasklé koutky (*anguli infectiosi*). Nedostatek B vitaminů má za následek i vznik různých zánětů v samotné ústní dutině.

Rty, jakožto vstup do ústní dutiny, jsou obrazem zažívacího ústrojí, a to především sleziny. Oslhlé rty, na nichž jsou vidět otisky zubů, je jev, který nás povede přímo ke slezině.

Vidíme, že i když jsem zdaleka neprobral všechny problémy, které nás v případě ústní dutiny mohou čekat, je jich dost na to, abychom pochopili, že samotný preparát OroDren se bude velmi obtížně používat. Aby měl tento preparát smysl, musí člověk vědět mnoho o fyziologii lidského organismu, o fyziologii zažívání a také o detoxikaci.

MUDr. Josef Jonáš

Ústní dutina rozhodně netrpí jen zátěží mikrobiálních ložisek, dokonce bych řekl, že mikrobiální ložiska nejsou v tomto případě tím nejdůležitějším, co bychom měli odstranit. V ústní dutině nalezneme celou řadu dalších toxinů, které jsou pro tuto část našeho organismu typické. Proto bychom měli OroDren kombinovat s mnoha dalšími preparáty; to je však onen problém, na který chci poukázat. Složit správné pořadí preparátů pro detoxikaci ústní dutiny není jednoduchá záležitost, a proto většina lidí, kteří se o to budou pokoušet, udělá chyby. Tím ovšem degradují výsledek, a to není dobré. Proto tady vzniká otázka, jestli by detoxikační medicína do budoucna neměla spíše disponovat komplexy, jakýmijsi prefabrikovanými postupy, které jsou ostatně velmi moderní.

Nedávno jsem koupil v obchodě s potravinami jakousi krabici se žitným chlebem. V krabici byla vzorně připravená směs na chleba, včetně droždí a dalších potřebných ingrediencí. Stačilo krabici pootevřít, nalít do ní příslušné

pro zasmání

Děda s babičkou leží v ráji na pohodlné posteli. Kolem nich lákavé jídlo, pití, obsluhují je andělé, hraje hudba, na kvetoucích stromech poletují pestrobarevní ptáci, všichni se na ně usmívají. Děda přemýšlí a pojednou se obrátí k babičce: „Vidiš, babi, nebýt tvé pitomé detoxikace, mohli jsme tady být již dávno!“

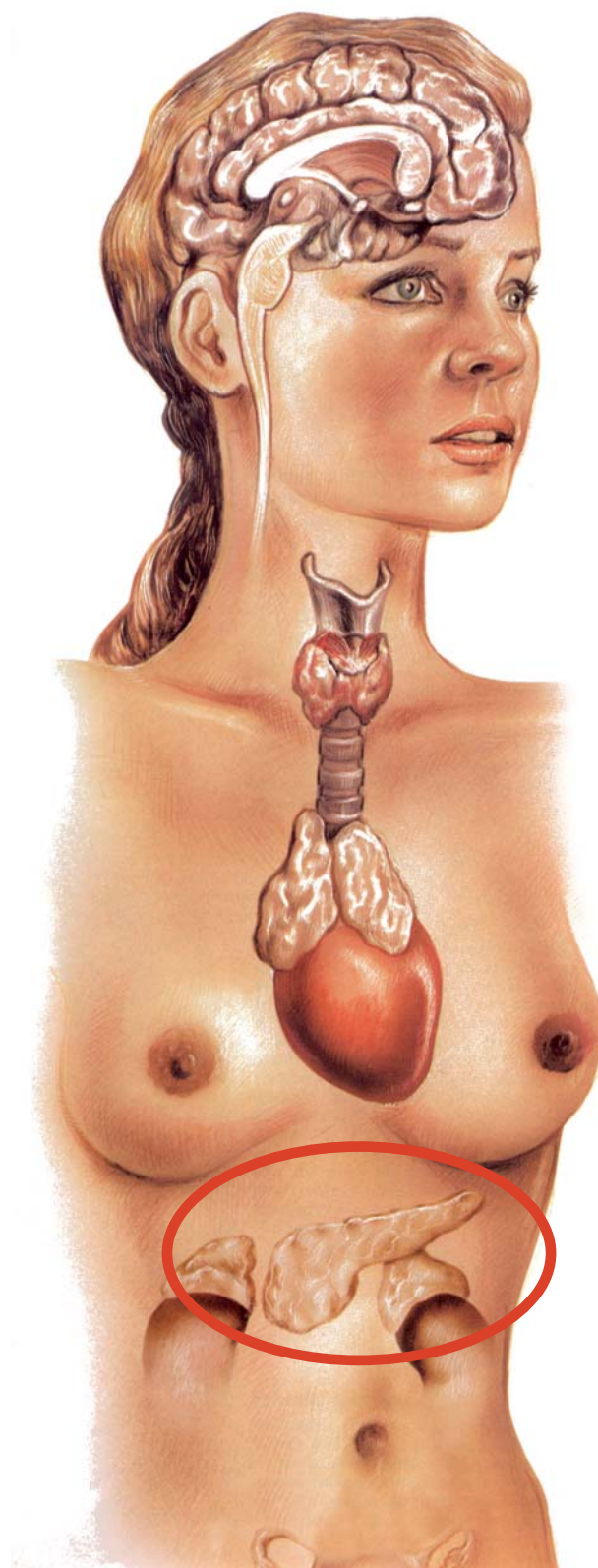
Slinivka břišní

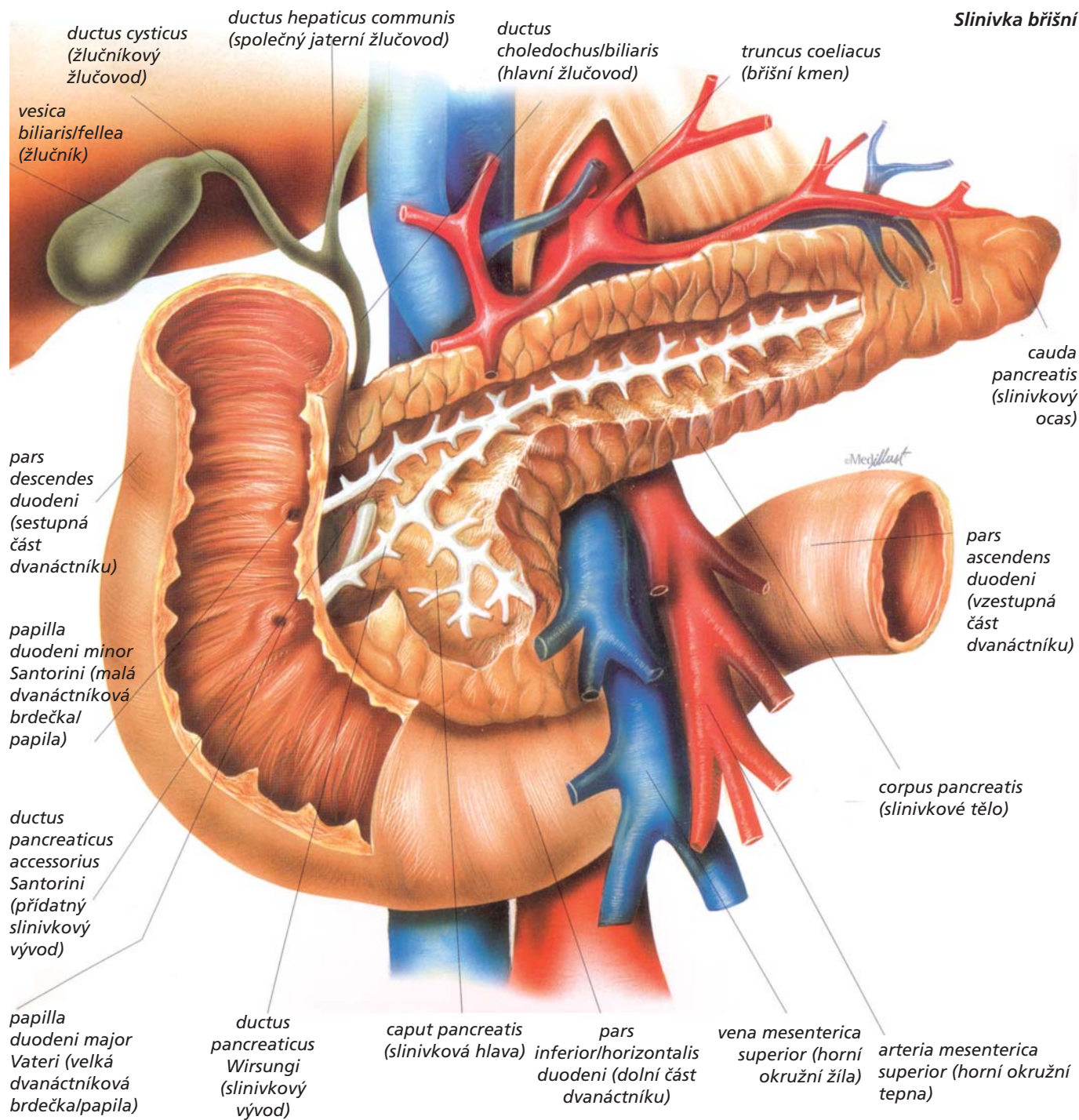
V dnešním čísle bulletinu informační medicíny se budeme zabývat slinivkou břišní. Slinivka břišní (pankreas) je uložena spíše v levé části dutiny břišní těsně pod žebry. Podle schématu čínského pentagramu patří slinivka břišní do skupiny orgánů sleziny. Spolu s žaludkem jsou orgány okruhu sleziny spojeny s přijímáním potravy a s řízením jejího optimálního využití organismem. Jsou tedy spojeny s hmotou, tj. s tím, co nás připoutává k Zemi. Ostatně země, respektive úrodná hlína, z níž vyrůstají rostliny sloužící jako potrava, je archetypem představujícím emoce slezinového okruhu orgánů, tedy starost – starost o to, zda budeme mít co jíst.

Slinivka břišní je svou funkcí podobná povaze kutila-střádala, který si ve své dílně shromáždil řadu starých strojů a přemýšlí, jak by se daly využít. Aby se tyto staré stroje daly použít pro sestrojení stroje nového, musí být nejprve rozebrány na součástky. K tomu náš kutil používá nejrůznější klíče k povolení šroubů, pilky, kleště, nůžky, šroubováky. Převáděno do řeči organismu – staré stroje představují přijímanou potravu, nářadí pak trávicí (štěpicí) enzymy slinivky břišní, které štěpí jednotlivé součásti potravy na jednodušší částičky. Tyto částičky organismus dále využije pro sestrojení „nových strojů“, čili například kůže nebo svalů, k regeneraci opotřebovaných částí orgánů a také pro načerpání energie v podobě cukrů a tuků, bez níž by žádné metabolické procesy v organismu nemohly fungovat. Enzymy slinivky břišní (vystupující v našem příjmu v roli šroubováků, pilek a kleští) se nazývají amylázy (štěpí složité cukry na cukry jednodušší), proteázy (štěpí proteiny na drobnější části – aminokyseliny) a lipázy (štěpí tuky emulgované žlučovými kyselinami na jednodušší dílky – mastné kyseliny).

Slinivka břišní má růžovošedou barvu. Je velká asi patnáct centimetrů a váží 60–90 gramů. Svým tvarem připomíná velkou slinnou žlázu. Její hlavní funkcí je výroba proteinových enzymů a hormonů. Tyto látky jsou vylučovány buď přímo do krve prostřednictvím krevních kapilár (například inzulin v beta-buňkách – endokrinní funkce), nebo jsou odváděny pankreatickými vývody do tenkého střeva (lipázy, amylázy, proteázy).

Anatomicky se slinivka břišní dělí na tři hlavní součásti, tedy **hlavu** (*caput pancreatis*), což je největší část pankreatu umístěná mírně na pravé části těla, **tělo** (*corpus pancreatis*) slinivky břišní, které spojuje hlavu s ocasem a pokračuje od hlavy vodorovně směrem na levou stranu, a **ocas** (*cauda pancreatis*) uložený v le-





vé části těla. Z hlavy slinivky břišní vystupují dva vývody (malý a velký) odvádějící pankreatickou šťávu do dvanáctníku. Vývody jsou aktivovány (uvolněny) pouze v případě přítomnosti natrávené potravy v dvanáctníku, a to díky kruhovým svěračům, jejichž aktivace je umožněna prostřednictvím vylučování hormonů sekretinu a cholecystokininu v gastrointestinálním traktu.

Drtivá většina tkáně slinivky břišní slouží k výrobě pankreatické šťávy, jež obsahuje výše zmíněné štěpné (katabolické) enzymy. Tato funkce se nazývá zevně sekretní. Pankreatické šťávy se vyrábějí ve zvláštních místech slinivky – acinech, což jsou ony pomyslné továrny na výrobu „rozebíracího nářadí“. Jednotlivé „dílny“, tj.

menší útvary acinů, se nazývají acinární buňky a představují místa, kde dochází přímo k fyzické syntéze enzymů.

Enzymy, které jsou produkovány acinárními buňkami, jsou dopravovány v nehotovém („nenabroušeném“, použijeme-li opět přirovnání k nářadí) stavu v podobě proenzymů (zatím neaktivovaných enzymů), protože by při přepravě ze slinivky břišní mohly slinivku poškodit svými chemickými vlastnostmi a způsobit jí nekrózu. Z proenzymů se konečné štěpící enzymy stávají až v prostoru tenkého střeva.

Jenom velmi malou část (o něco více než jedno procento celkového objemu) slinivky břišní tvoří útvary s vnitřní sekrecí. Nazývají se Langerhansovy ostrůvky. Slinivka zdravého člověka jich obsahuje okolo jed-

noho milionu. U Langerhansových ostrůvků byly popsány čtyři skupiny buněk, z nichž každá je specializovaná na výrobu jiného typu hormonu. Zatímco **alfa-buňky** zajišťují výrobu glukagonu, hormonu zvyšujícího hladinu cukru v krvi, **beta-buňky** produkují inzulín, který naopak hladinu cukru v krvi snižuje a vybízí buňky – prostřednictvím inzulínových čidel (receptorů) umístěných přímo ve stěně buněk – k využití cukru (glukózy). Spojení sladké chuti s okruhem orgánů sleziny (mezi něž slinivka břišní, jak známo, patří) je v tomto případě více než výmluvné. **Gama- a delta-buňky** vytvářejí hormon somatostatin, což je další řídicí hormon pro vylučování inzulínu a glukagonu. Všechny výše uvedené hormony tvořené Langerhansovými

ostrůvky jsou vylučovány přímo do krve prostřednictvím bohaté rozvětvené sítě kapilár. Produkce hormonů Langerhansovými ostrůvky je stimulována zejména prostřednictvím vegetativního nervového systému.

Vzhledem k tomu, že slinivka břišní produkuje enzymy a hormony, které jsou pro metabolismus těla zcela nezbytné, mívá poškození pankreatu (jak mechanické, tak poškození v důsledku onemocnění) fatální charakter.

Rakovina slinivky břišní je jedním z nejhorších typů nádorů a úmrtnost u této diagnózy je velmi vysoká. Tato diagnóza je také pro detoxikaci pomocí preparátů Joalis jedním z nejsložitějších témat.

Dalším typickým onemocněním slinivky břišní je diabetes mellitus prvního stupně, což je v podstatě chronické autoimunitní onemocnění, při němž vlastní imunitní systém napadá beta-buňky v Langerhansových ostrůvcích, které jsou odpovědné za produkci inzulínu. Pokud jsou již tyto buňky nevratně poškozeny, nelze detoxikaci diabetes mellitus prvního typu ovlivnit; můžeme pouze zmírňovat symptomy, které jsou druhotně s tímto onemocněním spojeny (například stav očí nebo cév).

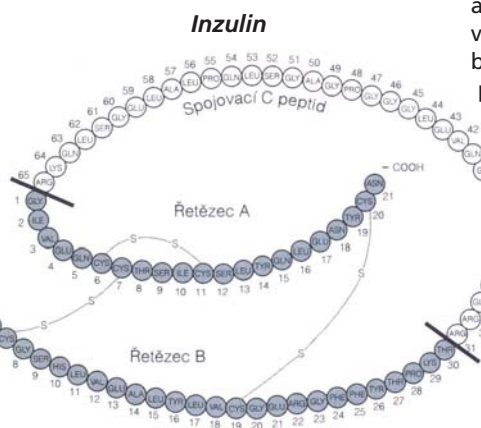
A jak budeme postupovat při detoxikaci slinivky břišní? Přímou pro samotnou slinivku je určen preparát **Joalis PankreaDren**. Protože slinivka břišní patří do okruhu orgánů sleziny, budeme detoxikovat také orgán nadřazený, slezinu, pomocí preparátů **Joalis VelienHelp** a **VelienDren**. Dále máme k dispozici preparát **Joalis BetaDren**, detoxikující specifické části slinivky břišní – Langerhansovy ostrůvky, respektive jejich součásti, beta-buňky. Je třeba detoxikovat také nervový systém, neboť činnost slinivky břišní je

Jistou zajímavostí, která má souvislost s meridiány sleziny a žaludku, je spojení stavu kůže na očních víčkách se slinivkou břišní a slezinou. Přejde-li klient s ekzémy na víčkách, nezapomeňme kromě základních preparátů používaných na ekzémy (Joalis Ekzemex, Joalis Lymfatex) použít též v tomto článku uvedené preparáty týkající se slinivky břišní a sleziny. Může se také stát, že jako přechodný detoxikační projev organismu při detoxikaci sleziny/slinivky se dočasně objeví na víčkách nějaké změny.

ovládána vegetativním nervovým systémem nebo pomocí hormonů, jejichž produkce je řízena nervovými tkáněmi mozku a gastrointestinálního traktu. Na detoxikaci centrální nervové soustavy máme přípravky **Joalis MindHelp**, **MindDren**, **Cranium**, **NeuroDren**, **EmoDren**, na detoxi-

Další preparáty se budou týkat emocí: vždyť emoce, je-li vědomě prožívána, je doprovázena elektrochemickou aktivitou v oblasti emocionálního mozku (limbického systému). Pokud má tedy člověk například nezdavou povahu kutíla-šťádala, který nic nevyhodí, všechno schovává a doufá, že se to může jednou hodit, je zatížen věcmi a pak i jeho orgány dutiny břišní, včetně slinivky, budou pracovat podle podobných modelů. Na otevření emocionálních programů a vybití organismu k jejich novému přehodnocení poslouží preparáty **Joalis Emoce**, **NoDegen**, **Streson** a **StressHelp**.

Mnoho štěstí a zdraví při detoxikaci slinivky břišní přeje
Ing. Vladimír Jelínek



xikaci vegetativního nervového systému použijeme preparát **Joalis Vegeton**, popřípadě **Joalis Enternal**, který slouží k detoxikaci nervového systému dutiny břišní.

Ilustrace:
Vigué, J. (ed.): Atlas lidského těla v obrazech. Rebo Productions CZ, Dobruška 2008 (obrázky slinivky)
Vokurka, M., Hugo, J. a kol.: Velký lékařský slovník. Maxdorf, Praha 2005 (obr. Inzulín)

zachyceno v síti



Vsouvislosti se vzrůstajícím počtem kardiovaskulárních onemocnění nabádají lékaři ke snížení přísunu soli, resp. sodíku. Lidé se často mylně domnívají, že stačí omezit konzumaci přesolených brambůrek. Nejvíce soli však do těla dostaneme v běžných průmyslově vyráběných potravinách. Hrozbou se tak stávají uzeniny, sýry, minerálky, hořčice nebo nakládané olivy, ale také pečivo, cereálie a mražená jídla.

Nadbytek sodíku zvyšuje krevní tlak, což je hlavní příčina smrtelných cévních mozkových příhod, srdečních selhání a infarktů. Průměrný Evropan spotřebuje denně devět až čtrnáct gramů soli. Snížení průměrné denní dávky o 1,5 gramu by podle Světové zdravotnické organizace zachránilo ročně 150 tisíc životů. Ve Velké Británii se podařilo snížit příjem soli z průměrných 9,6 na 8,6 gramů na člověka a den a následně meziročně poklesl počet cévních mozkových příhod o 35 tisíc.

Současný člověk prý solí padesátinásobně víc, než je z historického pohledu životně nutné. Před dvěma miliony let měli naši předkové v přirozené stravě sodíku málo, a proto ho organismus začal zadržovat. To nám teď ale vadí.

Zdravotnické organizace v Evropské unii i v USA proto tlačí na vlády, aby zpřísnily limity obsahu sodíku v potravinách. Velmi by také pomohlo, kdybychom se naučili doma připravovaná jídla nedosolovat. Místo soli je možné používat bylinky a koření. Vhodný je například vinný ocet, česnek, cibule, šalotka, pórek, zázvor, pepř, kopr, oregano, rozmarýn, tymián, bazalka, koriandr, fenykl, anýz nebo kardamom.

Zdroj: Týden

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Místo soli raději bylinky

Termín metabolický syndrom byl poprvé použit americkým profesorem Reavenem v roce 1988. Zahrnuje metabolické poruchy, které se často vyskytují společně: například cukrovku 2. typu, obezitu, vysoký krevní tlak a vyšší hladiny tuků v krvi.

Metabolický syndrom & diabetes

Jednotlivé složky metabolického syndromu poškozuji cévy, což vede k typickým projevům aterosklerózy, jako jsou srdeční infarkt či mozková příhoda. Postižení cév je hlavní příčinou nemoci a zvýšené úmrtnosti lidí s metabolickým syndromem. Diabetici 2. typu jsou přitom tímto rizikem ohroženi čtyřikrát více než lidé, kteří diabe-

torů a častěji trpí depresemi, neplodností, lupénkou či Alzheimerovou chorobou. Přímou s obezitou jsou pak spojeny choroby jako ztukovatění jater, onemocnění ledvin, poruchy spánku se syndromem spánkové apnoe, zvýšená hladina kyseliny močové v krvi, dna ad. Metabolický syndrom bývá provázen necitlivostí na hormon inzulin,

Podle Světové diabetologické organizace je základní podmínkou pro diagnózu metabolického syndromu vyšší obvod pasu: u mužů nad 94 cm, u žen nad 88 cm. Dále je to přítomnost alespoň dvou ze čtyř následujících složek:

- vyšší krevní tuky (tzv. triglyceridy) nad 1,7 mmol/l
 - léčený vysoký krevní tlak nebo krevní tlak nad 130/85
 - cukr v krvi (glykémie) nad 5,6 mmol/l nebo za 2 hodiny po jídle 7,8 až 11 mmol/l
 - tzv. ochranný HDL cholesterol pod 1,1 mmol/l pro ženy a pod 0,9 mmol/l pro muže
- Tuto definici u nás splňuje až třicet procent dospělé populace.

Metabolický syndrom vzniká jednak na základě dědičnosti (rodiče většiny pacientů s metabolickým syndromem měli obezitu, cukrovku či vyšší tlak), jednak vlivem nezdravého způsobu života (absence pohybu, kouření a nezdravá strava). Podíl dědičných vlivů je přitom podstatně menší než vliv prostředí.

Metabolický syndrom je prokazatelně silně svázán s rizikem rozvoje diabetu 2. typu. Hlavní roli zde hraje inzulinová rezistence a rozvíjející se porucha tvorby inzulinu ve slinivce břišní. Rozvoji diabetu 2. typu se lze bránit řadou preventivních opatření. Je to zejména vyšší fyzická aktivita, redukce hmotnosti alespoň o pět až deset procent a její trvalé udržení, omezení příjmu živo-

Po šedesátce u nás trpí manifestním diabetem každý čtvrtý až pátý občan. V nemocnicích má diabetes více než třicet procent všech hospitalizovaných, na kardiologických odděleních více než čtyřicet procent. Na léčbu diabetu a jeho komplikací se spotřebuje zhruba patnáct procent všech nákladů na zdravotnictví.

Více než třetina populace se u nás po většinu života potýká s nadváhou a obezitou.

tes nemají. Diabetik má prakticky stejnou pravděpodobnost, že zemře na některý z projevů aterosklerózy tepen, jako člověk, který prodělá srdeční infarkt a cukrovkou netrpí. Pacienti s metabolickým syndromem také ve větší míře mívají některé typy ná-

ěkdy se proto používá termín syndrom inzulinové rezistence. Pojem metabolický syndrom je tak souhrnné označení pro konstelaci zdánlivě různých rizikových faktorů, které předcházejí projevením kardiovaskulárního či jiného onemocnění.

čišných tuků, omezení příjmu druhotně zpracovaného masa (uzeniny, paštiky, mleté maso), zvýšení příjmu rostlinných tuků, ořechů, ryb, zvýšení příjmu zeleniny a ovoce. Riziko vzniku diabetu 2. typu se mírně snižuje i příjmem kávy a malých dávek alkoholu.

Pokud jde o fyzickou aktivitu, standardním doporučením je třicet minut rychlejší chůze denně, intenzivnější pohyb je ale samozřejmě lepší. Pravidelné mírné cvičení je dnes považováno za mnohem účinnější než náročné, zejména nárazové, vysilující pohybové aktivity.

Dříve, než člověk onemocní diabetem 2. typu, trpí obvykle dalšími složkami metabolického syndromu. Například osobám s vyšším tlakem hrozí asi dvakrát větší riziko onemocnění cukrovkou než zbytku populace. Lidé s metabolickým syndromem mají toto riziko větší asi čtyřikrát, ve stáří dokonce až sedmkrát. Při obezitě II. a III. stupně dostane cukrovku téměř každý.

Nárůst počtu diabetiků představuje v současné době největší celosvětovou epidemii vůbec. Například v roce 1972 bylo v České republice 250 tisíc nemocných diabetem, v roce 1992 už 580 tisíc a nyní dokonce 770 tisíc. Problém se týká

diabetu 2. typu, diabetiků 1. typu je u nás zhruba 50 tisíc. Zdá se, že je tato situace důsledkem civilizačních změn, ke kterým došlo v posledních deseti tisících letech.

Vznik cukrovky nesouvisí s obsahem cukru ve stravě. Hlavní faktor, který cukrovku vyvolává, jsou tučné potraviny, například uzeniny.

Dokud se naši předkové živili převážně lovem a sběrem, měli ve stravě dostatek vlákniny z listů, kořenů či lesního ovoce. Příležitostně konzumovali maso malých i větších savců, ptáků či ryb. Sacharidy, pocházející z ovoce, ze sesbíraného zrní travin a z podzemních hlíz, tvořily mnohem menší část přijaté energie.

Pěstování obilí, které začalo během neolitické zemědělské revoluce, přineslo do výživy mnohem více škrobu (tedy sacharidů), kromě toho se objevilo i mléko a mléčné produkty. Spotřeba škrobu se nyní stále zvyšuje, kromě toho konzumujeme i mnohem více sacharózy (řepného, příp. třtinového cukru). V roce 1815 byla spotřeba cukru jeden kilogram na obyvatele a rok, nyní je to 38 kilogramů!

Dalším zlomem byla průmyslová revoluce: práce svalů byla nahrazena stroji, ať už se jednalo o stroje v továrnách, dopravní prostředky či výtahy. Kvůli tomu ubývá potřeba používat svaly. Současně se zvyšuje přísun potravy. Moderní člověk má tak více tělesného tuku a méně svalů než dřívější generace. Tím klesá možnost odsunout vstřebanou glukózu do svalů.

Pro odsun glukózy je nutné zvyšování sekrece inzulínu, který však zároveň dále zvyšuje přeměnu sacharidů na tuky. Narůstající velikost tukových buněk vede k je-

jich otoku a poté k jejich zániku. Tento stav přitahuje do tukové tkáně zánětlivé buňky, které pak produkují různé prozánětlivé působky schopné poškozovat řadu jiných buněk, mj. i β -buňky Langerhansových ostrůvků pankreatu. Ty postupně u některých obézních lidí zanikají, takže původně zvětšená sekrece inzulínu klesá. Jakmile však pokles dosáhne kritické hodnoty, není dost inzulínu k transportu glukózy do svalových a tukových buněk. Objeví se vyšší hladina krevní glukózy, porušená glukózová tolerance nebo rovnou diabetes.

Diabetes mellitus tedy představuje vysokou daň, kterou platíme za moderní vývoj. Prevence, která se zdá být jediným možným řešením této situace, v sobě musí zahrnovat snížení spotřeby energie v potravě a zároveň zvýšení svalové práce. Správná výživa, tělesný pohyb, cvičení a sport proto dostávají ještě mnohem větší význam než kdykoliv dříve.

Zdroj: Ryšavý, I. (ed.): *Diabetologické minimum*. Gaset, Praha 2009

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

zachyceno v síti

Zmrzlinu dobře vybírejte

Zmrzlina byla dříve známkou luxusu: ne každý měl přebytečné žloutky, smetanu a cukr a ne každý měl možnost uchovávat ji na ledu nebo v mrazničce.

Dnes už zmrzlina toto kouzlo nemá a změnily se i výrobní postupy: místo žloutků se používá podstatně levnější a hygieničtější škrob nebo želatina, místo ovoce aroma a barviva a místo smetany rostlinné tuky.

Živočišný tuk ze smetany a másla sice obsahoval hodně cholesterolu, ale rostlinné tuky, které se používají dnes, palmový jádrový a kokosový, jsou ještě horší. Nejde totiž jen o množství tuku, ale také o jeho složení – a to je v tomto případě nevhodné. Mastné kyseliny těchto dvou tuků zvyšují hladinu cholesterolu, což představuje riziko vzniku onemocnění srdce a cév. Přísun těchto mastných kyselin by proto měli omezit především ti, kdo mají v rodině cukrovku, zvýšenou hladinu cholesterolu nebo vysoký krevní tlak. Kromě toho až dvacet procent celkové hmoty zmrzliny tvoří cukr.

Zmrzliny s křiklavými barvami jsou oblíbené zejména u dětí. Výrazných barev však výrobci docílují pomocí různých barviv. Ačkoliv se používají jen barviva povolená a v povoleném množství, velká část z nich může přesto u citlivějších jedinců způsobit alergické reakce (svědění, vyrážky nebo nevolnost), některá barviva mohou u dětí zhoršovat projevy hyperaktivity.

Zdravému dítěti se nic nestane, když si občas dá nějaký modrý či zelený nanuk. Je však třeba pamatovat na to, že barviva jsou obsažena i v limonádách, bonbonech, jogurtech či uzeninách a jejich množství se tak sčítá.

Odborníci proto radí: chcete-li si v létě dopřát zmrzlinu, navštivte speciální prodejnu, kde vyrábějí zmrzlinu z kvalitních přírodních surovin, nikoliv z průmyslové směsi.

Zdroj: MF DNES, 19. 5. 2010

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz



Elektrosmog & ochrana před ním

V minulém čísle bulletinu jsme se zaměřili na běžné domácí elektrospotřebiče a elektromagnetická pole, která vznikají jejich používáním. V dnešním díle bude řeč o vedení vysokého napětí, o elektroinstalacích v bytech a o možnostech odstínění elektromagnetických polí.

Odstínění elektromagnetického pole

Zdroje elektromagnetického pole ve vašem bytě je obvykle možné snadno odstranit. Zdroje nacházející se vně vašeho bytu (např. vysokonapěťové vedení, vysílač, rozvody elektroinstalací po domě) však nelze tak snadno odstínit. Jestliže ale tyto vnější zdroje vytvářejí ve vašem bytě skutečně významné elektromagnetické pole, můžete tuto zátěž přece jen určitým způsobem omezit. Nechte si poradit a svěřte tuto práci odborníkovi, který proměří polohu zdroje a sílu elektromagnetického pole. Odstínění na špatném místě může hodnoty pole ve vašem bytě naopak ještě zvýšit. Důležité je také správné uzemnění, protože jinak vznikají mezi jednotlivými částmi odstínění další potenciály a proudy. K odstínění elektrických a magnetických polí dnes existuje celá řada materiálů – speciální nátěry, stínicí tkaniny, omítky, tapety, sítě na mikrovlny, fólie do oken či kovové rohože. Jejich instalaci je třeba přenechat odborníkům: jsou-li použity špatně, mohou elektromagnetické pole naopak ještě zesilovat. Nevýhodou většiny těchto materiálů je však vyšší pořizovací hodnota a nízká účinnost proti magnetickému poli. Vyplatí se tedy používat je jen tehdy, je-li to skutečně opodstatněné.

Na trhu je také k dostání oblečení ze směsi bavlny a kovových vláken, které je určeno především technickému personálu v nemocnicích. V běžném životě je jeho nošení zbytečné, ale zajímavé by mohlo být pro osoby s voperovaným kardiostimulátorem, které mají problémy s vysokofrekvenčním polem (např. z mobilních telefonů nebo z turniketů proti krádežím v obchodech).

Dosud zmíněné stínicí materiály fungují jen proti nízkofrekvenčním elektrickým po-

lím, případně proti vysokofrekvenčním elektromagnetickým polím. Nízkofrekvenční magnetická pole, která vytvářejí všechny vodiče, jimiž protéká proud (vedení vysokého napětí, elektroinstalace v domech a bytech, elektrospotřebiče), procházejí bez překážky dokonce i silnými kovovými vrstvami a lze je odstínit jen v určitých případech a za vysokou cenu. Materiál, který to dokáže, se nazývá mumetal. Dodává se jako samolepicí ohebná fólie, kterou lze stříhat nůžkami a jednoduše nalepovat. Účinně odštiňuje nízkofrekvenční magnetické pole. V případě velmi silného magnetického pole je však třeba aplikovat i několik vrstev. Vzhledem k vysoké ceně se nehodí k pokrytí velkých ploch. Mumetal použijte např. v případě přesně vymezeného zdroje, který se nachází v blízkosti vašeho lůžka a jímž prochází velký proud (skříň na pojistky, malé transformátory, anténové zesilovače, vedení domovní elektroinstalace atd.).

Elektroinstalace v domě

Jak prokázala řada studií, lze existenci zvýšených intenzit elektromagnetických polí nejčastěji přičítat na vrub špatně zapojeného nebo nesprávně uzemněného vedení nebo špatně zapojených elektrospotřebičů.

Nedostatečně uzemněná elektroinstalace ve starších domech je častou příčinou tzv. bludných proudů. Na vině není jen sama elektřina, ale i vodovodní a plynové potrubí nebo trubky ústředního topení. Jestliže nejsou tyto instalace uzemněny v jednom společném bodě (což by mělo být i z bezpečnostního hlediska samozřejmostí), dochází ke vzniku rozdílných potenciálů a následně bludných proudů, které mohou probíhat přes vlhké zdi nebo kovové trubky. Tyto proudy mají nezřídka lví podíl na vzniku magnetických polí v domech.

Nejllepší prevencí bludných proudů je ochranný spínač namontovaný přímo ve skříni na pojistky. Je to vysoce citlivá pojistka, která sleduje průtok proudu ve fázi i v neutrálním vodiči. Jestliže neutrálním vodičem neprotéká zpět dostatečné množství proudu, např. protože jeho část protéká přes vodovodní potrubí nebo zdi, pak se ochranný spínač vypne. Dochází k tomu již při velmi nízkých proudech (kolem 30 mA). Spínač má ještě jeden kladný vedlejší účinek: jestliže se někdo dotkne síťového napětí, ochranný mechanismus se vypne ještě dřív, než životu nebezpečný proud začne protékat do těla.

Existují také odstíněné kabely: na rozdíl od obyčejných kabelů mají pod vnější izo-



lací obal z kovové fólie, který blokuje veškerá elektrická pole. Přestože magnetické pole prochází odstíněním kabelu prakticky bez překážky, vydávají tyto nákladné kabely jen slabé magnetické pole. Je to tím, že jednotlivé vodiče uvnitř kabelu jsou důkladně zkrouceny dohromady a jednotlivá magnetická pole se tak vzájemně kompenzují.

Tyto speciální kabely se instalují do zdi pod omítku. Takto odstíněná elektroinstalace je asi o třetinu dražší než obyčejná. Důležité je, aby odstínění všech kabelů bylo uzemněno v jednom společném bodě. Odstíněné kabely používejte jen tam, kde to má smysl: např. v ložnicích a dětských pokojích.

Ve starších stavbách se elektroinstalace uvnitř domu rozvádí tzv. stoupačkami. V tom případě se jednotlivé kabely vedou do dalšího patra paralelně v určitém odstupu. Tato vedení vytvářejí silná magnetická pole. I toto si nechte při revizi elektroinstalace ve vašem domě od odborníka zkontrolovat. Pokud byste pak chtěli v blízkosti ložnice toto vedení vyměnit za svazky kabelů, je třeba sekat do zdi.

Stejně tak jsou k dostání odstíněné krabice k zásuvkám nebo na rozdělení kabelu. Nejsou o mnoho dražší než obyčejné, ale má smysl je použít jen v případě, že máte elektroinstalaci z odstíněných kabelů.

Život pod vysokým napětím

Také se vám to stává? Když procházíte pod vedením vysokého napětí a slyšíte bručivý zvuk, který dráty vydávají, začnete to cítit ve všech kostech? To je úplně normální. Už jenom z velikosti stožárů a pocitu konfrontace s neviditelnou silou naskakuje mnoha lidem husí kůže. Psychologové potvrzují, že pouhý pohled na vedení vysokého napětí v blízkosti domu může člověku přivodit nemoc. Jestli si ale takový člověk nemoc jen namlouvá nebo jestli se jedná o skutečnou nemoc, to nemůže nikdo s jistotou potvrdit.

Proč vysoké napětí?

Energie, kterou spotřebitel ze sítě odebírá, je výsledným produktem napětí a proudu. Při konstantním napětí je zvýšený odběr energie umožněn vysokým průtokem proudu. Avšak vysoké proudy znamenají i vysoké ztráty (tzv. třením v kabelu), vytvářejí navíc silná magnetická pole. Proto je velmi výhodné měnit energii na vysoké napětí a při relativně malém proudu ji přenášet na velké vzdálenosti.

Pole vytvářená vedením vysokého napětí

Jaké pole kolem takového vedení vzniká, to závisí nejen na provozním napětí, které ovlivňuje intenzitu elektrického pole, ale i na proudu, který ovlivňuje magnetické pole. Zatímco elektrické pole se různými překážkami odstíní, magnetické pole prochází prakticky vším.

Elektrické pole: Intenzita uprostřed trasy až 4200 V/m. Uzemněné a vlhké objekty s dobrou vodivostí, jako jsou kamenné domy nebo stromy, intenzitu pole výrazně redukuje. Např. za stromem klesá jeho intenzita o 10–50 %. Jestliže vám tedy výhled na vedení vysokého napětí zakrývají nějaké stromy nebo sousední stavby, leží váš byt v tzv. stínu a elektrické pole je v takovém případě zanedbatelné.

Magnetické pole: Intenzita uprostřed trasy 1–2 T, v noci 0,5 T. Vegetace ani domy magnetické pole prakticky neztlumí. I když nemáte přímý výhled na vedení vysokého napětí, magnetické pole na vás působí nezmenšenou silou. Jelikož panuje podezření, že magnetické pole narušuje hormonální rovnováhu v lidském těle, je dobré, aby se váš dům nacházel od takového vedení co nejdál.

Na vzdálenosti záleží

Jak výrazně se u vás doma projeví účinek polí vysokonapěťového vedení, to velice záleží na vzdálenosti. Podle výsledků měření výzkumných institucí je v Německu situace následující:

provozní napětí	minimální odstup	bezpečná vzdálenost
20 kV	15 m	80 m
110 kV	20 m	95 m
220 kV	30 m	120 m
380 kV	40 m	160 m

Vědecké výzkumy ukazují na to, že při nedodržení minimálního odstupu může v ojedinělých případech dojít k poškození zdraví. Nad hranici minimálního odstupu nebyly zatím doloženy žádné případy zdravotního poškození.

Můžete se případně informovat u dodavatele energie, jaké napětí se v konkrétním vedení nachází. Obecně platí: čím vyšší stožáry, tím vyšší napětí.

Jestliže jedno upozornění ohledně transformátorů, které se často nacházejí v obytných oblastech, nebo dokonce ve sklepích domů. Při vzdálenosti 5–10 m klesá jejich magnetické pole zpravidla pod zde uvedenou doporučenou hodnotu. Jestliže se váš byt nachází k transformátoru blíž, měli byste si hodnotu pole nechat proměřit.

Proud ze střešy

Mnohem závažnější zátěž než vedení vysokého napětí představují příklady elektřiny do domu. Jestliže bydlíte ve starším domě na venkově, máte možná přívod proudu na střeše. Toto vedení sice vytváří přímo na kabelech menší pole než vedení vysokého napětí, ale vzhledem k tomu, že vede přímo do domu, je odstup tak malý, že intenzita pole, zvláště v podkroví, daleko překračuje doporučené hodnoty.

Nechte si intenzitu polí v domě proměřit. Nezapomeňte, že kabely jsou ze střešy většinou vedeny nejprve do sklepa a odtud teprve do jednotlivých místností. Podél

elektroinstalace mohou být hodnoty polí zvýšené. V tom případě učiňte potřebná opatření – lze např. přesunout ložnici do vhodnější místnosti.

Zkuste se dohodnout s dodavatelem energie, jestli by nebylo možné střešní přívod zrušit a elektřinu přivést podzemním kabelem. Změnu přívodu elektřiny budete ale muset většinou zaplatit z vlastní kapsy.

Pokud není změna přívodu možná, lze pole výrazně odstínit pomocí postupů, které jsme uvedli již dříve.

Silná pole v dopravě

Kromě vedení vysokého napětí způsobují vznik polí i železniční a tramvajové trakce. Podle provedených měření leží hodnoty elektrických i magnetických polí výrazně pod hranicí norem. Tak například hodnoty magnetického pole v kupé nebo na nástupišti se pohybují v rozmezí 1–2 T, i když právě žádný vlak nejede. Tramvaje a metro také využívají k pohonu střídavé napětí, zčásti však i stejnosměrné o napětí 600–700 V. Při tom vzniká na nástupišťích magnetické pole o hodnotě asi 50 T, což odpovídá intenzitě zemského magnetického pole a podle dnešních poznatků nijak neovlivňuje lidské zdraví.

Váš dům by se měl nacházet alespoň patnáct metrů od železniční trati.

Z pohledu biologů zabývajících se stavbami jsou však tzv. bludné proudy mnohem zajímavější než proudy z nadzemního vedení a kolejnic. Vznikají tak, že pražce nejsou od podkladu dokonale izolovány. Tím způsobem odtéká asi dvacet procent proudu do země. V některých případech se takový proud může objevit např. na vodovodním potrubí v nějakém domě. Ve větší vzdálenosti od železniční trati tak mohou bludné proudy vytvářet magnetická pole o vyšší intenzitě, než je tomu u nadzemního vedení.

Bludné proudy lze vystopovat jen pomocí měření. Jestliže tedy bydlíte blízko železniční trati, měli byste si nechat změřit hodnoty magnetického pole. Pokud se u vás v domě bludné proudy skutečně vyskytují, poraďte se s odborníkem, co by se proti tomu dalo dělat. Často stačí zabudovat do kovového vodovodního potrubí kousek trubky z umělé hmoty, aby se průtok těchto proudů do domu přerušil.

Zdroj: Müller, Bernd: Wirksamer Schutz vor Elektrosmog, Gräfe und Unzer, München, 1997

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

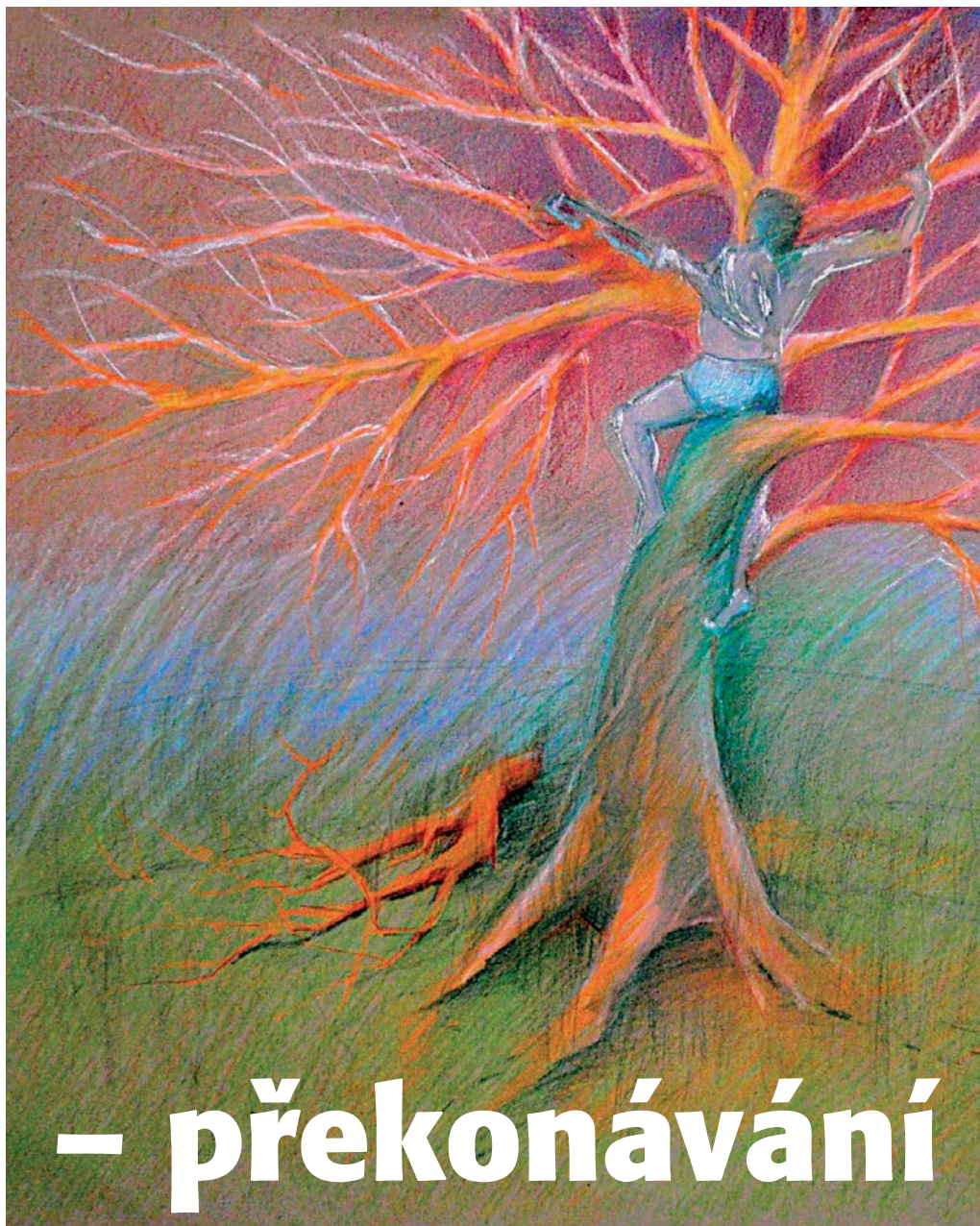
Vzhledem k velkému zájmu o problematiku elektrosmogu připravujeme do příštího čísla přehled domácích elektrospotřebičů s radami, jak omezit působení jejich elektromagnetických polí na uživatele.

Pila porazí strom

V dnešním díle seriálu o emocích a jejich živlové podstatě se budeme věnovat emoci agrese nebo spíše postupu překonání této emoce v okamžiku, kdy člověk pocítuje stav vnitřního napětí a neklidu způsobený agresí.

Tímto dílem také uzavíráme rámec překonávání pěti emocí technikou Umění emocí. Tento cyklus vnitřního sebeovládání je reprezentovaný vnitřní pěticí hvězdí pentagramu nakreslenou jedním tahem – nemá začátek ani konec...

Technika překonávání emocí je odlišná od toho, co si člověk představí pod pojmem potlačování emoce. Člověk, který potlačuje svoji emoci, vůlí ovládá mimické svalstvo i jiné svalové skupiny, ale uvnitř emocionálního mozku tato emoce probíhá, tzn. je vědomě prožívána. Emoce je pouze skrývána před okolím. Když tedy potlačujeme agresi například v práci, kde nás třeba šéf velmi zkritizoval a podle nás to bylo nespravedlivé, nezachovali jsme se „podle přírody“ spontánně, tj. „nevybuchli jsme“ (rozum sídlící v mozkové kůře převládl a dal pokyn jednoduššímu emocionálnímu mozku: nedělej to, nevybuchni, protože si tím můžeš způsobit nepříjemnosti, šéf si na tebe zasedne a může tě to stát i místo...). Potlačili jsme tedy svoji emoci, kterou si pak odnášíme s sebou domů a ventilujeme ji na jiném místě; většinou to „odnese“ člověk emocionálně i fyzicky



– překonávání

Mgr. Yveta Hánlová – OTEC, pastel, papír, 80 x 100 cm

slabší, než je člověk potlačující emoci. Typickou obětí pak bývá doma partner nebo děti: například „trest“ uložený dětem za neuklizené hračky značně neodpovídá míře provinění, někdy dochází při nedostatku sebeovládání i k nepřiměřenému fyzickému násilí. Jiným důsledkem potlačování emoce agresivity (tedy neodpovídající kritiky od druhých lidí) je „překlopení“ těchto pocitů do pocitů viny, méněcennosti,

uzavřenosti do sebe, introverze, do pocitů smutku a z toho pramenícího počátku deprese.

Na druhé straně člověk, který ovládl techniku Umění emocí, umí emoci vzteku (naštvaní, agrese) překonat, to znamená zrušit a zcela vypnout ve svém emocionálním mozku, a přetransformovat ji na vyšší stupeň prožívání emocí i reality kolem sebe

vůbec. Ze zkušenosti lidí, kteří již tuto techniku zvládli, i ze zkušenosti vlastní mohou říci, že po dosažení vyrovnanosti všech pěti emocí prostřednictvím sebeovládání se svět určitým způsobem promění do harmonické vyváženosti. Člověk pak vnímá realitu jiným způsobem než dříve a je více citlivý na prožívání mezilidských vztahů směrem ke

radosti a štěstí. Pocity z dosažení „malých radostí“ však mohou svým nábojem a trváním předčít pocity z euforického prožívání velkých vítězství (většinou to bývají pocity vítězství nad druhými lidmi), neboť tyto „velké pocity“ nebývají trvalé a vedou později buď k další agresivitě a touze po nových „velkých vítězstvích“, anebo naopak k propadům nálad.

Avšak člověk, který nesnáší prohry a chce v životě stále vítězit (podívejme se například na naši politickou scénu), často nepoužívá svoji agresivitu v duchu fair play. Dělá druhým lidem podrazy, škodí jim, když se zrovna nedívají, používá k dosažení svých vítězství lži a podvody...

V kterých situacích se tedy člověk může přistihnout, že prožívá emoci agrese:

- pociťuje-li vnitřní napětí a neklid a nejraději by někomu něco udělal
- má okamžitou potřebu se hádat
- má myšlenky na fyzické ublížení druhému člověku za to, co mu udělal
- příliš pozoruje druhé lidi a jako voyer slídí v jejich soukromí
- závidí druhým úspěch nebo radost
- žárlí na partnera a neustále ho sleduje, co dělá
- má neustálou potřebu hodnotit a posuzovat všechno a všechny okolo sebe
- neustále dbá na to, jak vypadá před druhými lidmi
- pozoruje chyby ve vizuálním dojmu druhých
- neustále vidí na druhých chyby a kritizuje je

S emoci agrese je spojen smysl zrak, a to jak ve smyslu pozorování druhých, tak pocitu, že je člověk pozorován jinými lidmi. Patří sem také otázka autority, tj. získávání vlastní autority postavené na zdravých základech, ale na druhé straně

také podléhání autoritám lidí, kteří se staví do nadřazené role, což většinou mívá původ ve vnímání svého otce nebo své matky jako autority. K této emoci tedy dále patří:

- pociť, že jsem sledován druhými lidmi
- představuji si v mozku, že na mě hledí autorita, a konám, abych se jí zalíbil („co by na to řekli lidi/rodiče/partner, kdyby viděli/věděli, že...“)
- dělám věci s pocitem napětí a za zády druhého člověka (aby o tom nevěděl a nic netušil) s cílem dosáhnout



nějakého prospěchu nebo zesměšnění/sražení tohoto člověka

Symbolem (archetypem) agrese je dřevo (keř, růžový keř, strom, větev, tráva, obilí, ...). Živel dřeva je překonán (poražen) prvkem kovu. Spojení prvku dřeva a kovu je tedy tím obrazem, který ruší (překonává, vypíná) emoci agrese v emocionálním mozku. Pokud se člověk přistihne (často to není vůbec jednoduché), že prožívá agresivitu, jež neodpovídá vzniklé situaci, pak okamžitá představa např. štípání dřeva (nebo i fyzické vykonávání této činnosti) nahromaděnou agresivitu ruší, zklidňuje.

Jaké tedy mohou být různé obrazy lidských činností, které představují kov překonávající dřevo:

- osekávání větví sekyrou
- porážení stromu pilou
- porážení stromu motorovou pilou
- kosení trávy kosou
- sekání trávy motorovou sekačkou
- kombajn sklízecí úrodu
- žnec kosící kosou dozrálé klasy
- řezbář vyřezávající do dřeva
- dlabání dřeva
- štípání polen
- stříhání růží zahradnickými nůžkami
- pletí plevelu zahradnickým trojzubcem
- ořezávání stromků pilkou

Neobávejme se představ s moderními přístroji, jako je třeba sekačka nebo motorová pila. Vždyť sekačka na trávu má v sobě kovový nástroj (nůž nebo lištu), který kosí trávu, podobně jako je řezným médiem u motorové pily její ocelový řetěz. Moderní obraz může být pro člověka snáze představitelný než obraz zastaralý (žnec kosící kosou dozrálé klasy), s nímž se setkáme v pohádkách.

Možná se hodí doplnit předchozí články o informaci, že se v Umění emocí zdaleka

emoce agrese

vzájemné důvěře, toleranci, pochopení a úctě.

Jako každá z pěti základních emocí je agresivita zdravá emoce, je-li používána přiměřeně a v okamžiku, kdy je jí skutečně třeba použít (máme teď na mysli zejména agrese slovní). Přiměřená dávka agrese a s ní související kreativita mysli vede ke zdravé soutěživosti v duchu fair play. Agrese je používána proto, aby člověk v životě vítězil a zažíval tak pocity



Mgr. Yveta Hánlová – PAŽITKA, pastel, papír, 60 x 100 cm

nemusí jednat pouze o představu, ale zcela ideální je, pokud při prožívané emoci je sama činnost vykonávána. Se znalostmi zákonů emocionality najednou lidské činnosti dostanou konkrétní emocionální náboj (!) a nakonec jsou tím nejlepším, co můžeme pro svoje duševní zdraví udělat – přiblížit se přírodě a přírodním živlům a zažívat to, co

zažívali naši prapředci spojení s přírodou, když vyprávěli pohádkové příběhy...

Pokud tedy muž přichází domů a je pěkně našťvaný na svoji šéfovou, je lepší, aby dříve, než vstoupí do dveří domu, osloví manželku a přivítá děti, zašel nejprve do dřevníku, kde má připravený

špalek a hromádku polínek, která nejprve poseká...

Vzpomínám na jeden krásný obraz ve filmu Hanebný pancharti režiséra a scénáristy Quentina Tarantina. Děj tohoto filmu je zasazen do doby druhé světové války, ale Quentin Tarantino z něj udělal snový příběh plný symbolů, absurdních scén (které se v reálných snech ale pravidelně objevují) a spojení archetypů, jež měly sloužit jako ventil emocí lidí, kteří byli s událostmi druhé světové války spojeni. Film začíná scénou z francouzského venkova, v níž farmář, který ukrývá ve svém domku židovskou rodinu pod prkennou podlahou, stojí na pahorku u domu a odevzdaně vši silou seká naprázdno (aniž by sekal polínka) velkou sekyrou do mohutného špalku, zatímco zdálky k jeho domku přijíždí kolona nacistů na motorkách. Nacisté jedou na udání a francouzský farmář ví, že s tím nemůže vůbec nic udělat, jen se snaží vymazat si svůj vztek, aby na něm nacistický vyšetřovatel Landa nic nepoznal a on židovskou rodinu při výslechu neprozradil...

Uvedme si jiný příklad: Technika překonávání emocí je vhodná pro toho člověka, který chce, aby mu bylo jedno, „že si soused koupil zase nové a lepší auto, než mám já“. Chce, aby jím neprojízďela závist, která vyvolává například chuť auto sousedovi poškrábat nebo pocit, že je nezbytně nutné koupit si hned příští měsíc auto nové a lepší, než má soused. Sekání polínek ve dřevníku (nebo pouhá představa této činnosti) pomůže i v tomto případě.

Technika Umění emocí je pouze jakousi nadstavbou detoxikace. Pokud budeme mít toxiny v základních orgánech a v mozku, či se dokonce budeme řídit chybnými psychickými programy, pak nikdy nedokážeme pochopit, docenit ani použít toto prastaré Umění. Při zvládání svojí agresivity nezapomeňme na preparáty, které souvisejí s okruhem orgánů jater, zejména:

Joalis LiverHelp
Joalis LiverDren
Joalis BiliDren
Joalis Hepar
Joalis OkulaDren
Joalis Emoce
Joalis NoDegen
Joalis NeuroDren
Joalis MindHelp
Joalis MindDren

Mnoho štěstí a zábavy při uzdravování vlastní agresivity přeje

Ing. Vladimír Jelínek

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Pohádky, které uzdravují emoci agrese/vzteku

Pro dnešní díl jsme vybrali pohádku Kocour v botách ze sbírky pohádek bratří Grimmů.

Příběh začíná nespravedlivým rozdělením dědictví po mlynářovi mezi jeho tři syny. Zatímco nejmladší syn nedostal nic, pouze kocoura, který umí chytat myši, starší bratři dostali dědictví, které jim „bylo k užtku“. Pro pochopení smyslu pohádky se ztotožníme s emoci nejmladšího syna, kterému ostatní bratři emocionálně ublížili, protože mu po smrti otce nic nedali, „jen“ kocoura. Právem to v něm může vyvolat emoci vzteku a agrese; ve skutečnosti se nedokázal prosadit a vzepřít se autoritě obou starších bratří, takže s majetkem dopadl tak, jak dopadl.

Přesto se má stát bohatcem, princem a má si vzít za manželku královu dceru. Nejprve ale musí uzdravit svoji emocionalitu natolik, aby zvládnul fakt, že se stává autoritou větší než jeho bratři, a také aby snesl agresivitu a zároveň pozornost širokého okolí. Kocour je zde v roli průvodce emocemi nejmladšího syna a představuje mu obrazy, resp. přivádí ho do určitých situací, které jeho emocionalitu uzdravují. Ze začátku nejmladší syn svůj urozený původ pouze předstírá: kocour je starý lišák, který svého pána představuje králi v úplně jiné podobě, než jak je tomu ve skutečnosti, a zajišťuje mu krásné šaty, aby „vypadal“ urozeně. Ještě zbývá poslední, tedy aby se skutečně cítil být autoritou a překonal svoje emoce:

Když si pan hrabě (nejmladší syn, pozn. V. J.) ty nádherné šaty oblékl, vypadal k světu, to se líbilo králi i princezně a nedali jinak, než že si musí sednout k nim do kočáru.

Kocour běžel po svých napřed a ocitl se na jedné obrovské louce, kde přes sto sekáčů kosilo seno. „Čipak je ta louka, lidičky?“ zeptal se. „Jednoho mocného kouzelníka,“ odvětili mu. „Poslouchejte, brzy tudy pojede král. Když se vás bude ptát, komu patří ta louka, raději mu odpovězte, že panu hraběti, jinak se král nezná vzteky a všechny vás zabije.“ Potom běžel kocour dál a dorazil na velikánské žitné pole, políčko, kde žalo dvě sta ženů obilí. „Komu patří to žito, lidičky?“ zeptal se. „Jednomu mocnému kouzelníkovi,“ odvětili. „Poslouchejte, brzy tudy pojede král. Když se vás bude ptát, komu patří to pole, raději mu odpovězte, že panu hraběti, jinak se král nezná vzteky a všechny vás zabije.“ A běžel dál, až doběhl do hustého černého lesa, kde kácelo tři sta dřevorubců mohutné buky. „Komu patří ten les, lidičky?“ zeptal se. „Jednomu mocnému kouzelníkovi,“ odvětili. „Poslouchejte, brzy tudy pojede král. Když se vás bude ptát, komu patří ten les, raději mu odpovězte, že panu hraběti, jinak se král nezná vzteky a všechny vás zabije.“ Kdo by odporoval kocourovi, který chodí světem v botách a k tomu ještě mluví?*

Trojí opakování podobných obrazů jen umocňuje sílu předkládaných vizualizací.

* Lidová pohádka „Der gestiefelte Kater“ je z rozsáhlé sbírky pohádek bratří Grimmů Kinder- und Hausmärchen (1812–15, 1822, 1857).

Přeložila Jitka Janečková. Zdroj: www.pohadky.org



Cola a její „hříchy“

Cola se stala jedním ze symbolů západní civilizace, ale je zároveň také symbolem nezdravého životního stylu, a to i přesto, že někdy funguje jako lék.

Seznam jejích hříchů je dlouhý: Lze na ní být závislý. Její konzumentky mají slabé kosti. Kazí zuby. U dětí vede k obezitě. Výrobci oblíbeného nápoje argumentují tím, že záleží vždycky na konkrétním člověku a množství nápoje, jaké vypije. S tím souhlasí také lékaři.

Nedávný výzkum ukázal, že mladí muži konzumující denně víc než litr Coca-Coly mají o třicet procent životaschopných spermií méně

než jejich vrstevníci, kteří se nápoji vyhýbají. Vědci vyloučili, že je to kvůli kofeinu – ten přijímáme i v kávě a čaji a tyto nápoje takový efekt zdaleka nemají. Pití velkého množství coly souviselo u zkoumaných mužů s nezdravým životním stylem. Stravovali se ve fastfoodech a jedli méně ovoce a zeleniny. Samotnou colu tedy vinit nelze.

Cola (a některé další podobné nápoje) obsahuje také kyselinu fosforečnou, která podle výrobců dodává nápojům „říz“. Fosfor je hned po vápníku druhý nejvíce zastoupený minerál v lidském těle, je nutný pro vývoj kostí i zubů. Pokud však má tělo fosforu příliš (což se při konzumaci limonád může stát), vylučuje ho v podobě fosforečnanu vápenatého; tato sloučenina na sebe váže vápník, o který jsou pak ochuzené kosti.

U mladých dívek, které konzumovaly denně tři litry nápojů obsahujících kyselinu fosforečnou, popisují studie častější vznik osteoporózy a zlomenin. Množství do dvou deci denně je ale v pořádku.

Konkurenční kofola kyselinu fosforečnou sice neobsahuje, ale na rozdíl od coly je v ní konzervant benzoan sodný, jehož velké množství také není pro tělo dobré: existuje podezření, že způsobuje hyperaktivitu u dětí. Levnější colové nápoje obsahují dokonce obě tyto látky.

Odborníci z Výzkumného ústavu stomatologického zjistili, že cola a další sladké limonády (sprite a fanta) narušují povrch zubů, cola navíc vytváří hnědé skvrny. Ve srovnání s tím dopadl stoprocentní pomerančový džus a červené víno lépe.

Zatímco zubům prokazatelně škodí, při zažívacích potížích může být cola výbornou první pomocí – dokáže narovnat narušené pH v žaludku. Žaludeční prostředí je za normálních okolností kyselé (pH pod 3), což je způsobeno produkcí kyseliny chlorovodíkové v buňkách žaludeční sliznice. S jídlem se kyselina v žaludku spotřebovává. Pokud je jí přechodný nedostatek (například po těžším, tučném jídle nebo také po nedostatečně upraveném, zkaženém či infikovaném jídle), Coca-Cola působí jako digestivum – zlepší a urychlí evakuaci potravy ze žaludku. Pomoci může také při některých průjmech. Pro děti však ani v takových případech příliš vhodná není. Lékaři upozorňují, že colu lze použít pouze jako první pomoc, při delších potížích je třeba zajít k lékaři.

Zdroj: MF DNES

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Věděli jste, že...

... kyselina fosforečná se používá v potravinářství nejen při výrobě nápojů, ale také při výrobě sýrů, tuků, margarínů, droždí a dalších potravin?

Poškození okruhu Země současnou stravou

Energetický okruh Země je jedním z pěti základních okruhů (prvků), které tvoří systém koloběhu energie ve vesmíru, přírodě i v našem těle, tak, jak nás to učí tradiční čínská medicína a filozofie. Všechny energetické okruhy jsou důležité, ale okruh Země je naší vazbou k zemi. Pokud správně funguje tento energetický okruh, dává nám to pevnou půdu pod nohama, vědomí toho, kdo jsme a kam jdeme, k tomu dostatek sil na tuto cestu.

Orgány, které sem patří, tedy žaludek, slezina a slinivka, jsou orgány trávicí, a tudíž odpovídají za dostatečné trávení jak na úrovni fyzikální, tak informační čili jak na úrovni jídla, tak na úrovni psychické. Na správné funkci tohoto okruhu pak závisí velká spousta funkcí našeho těla i psychiky.

Úroveň psychiky. Když správně funguje tento energetický okruh, dává nám to vědomí toho, co chceme, a dostatek sil na uskutečnění svých snů. Takový člověk je pak plný energie, soucitu a vůle k naplnění svých životních potřeb. Výsledkem snižující se funkčnosti těchto orgánů je na psychické úrovni ztráta sil, které nestačí na uspokojení všech potřeb. Jinými slovy touhy a potřeby zůstávají, ale nelze je uskutečnit. Velmi typickým

příznakem je to, že tito lidé hledají chybu ne v sobě, ale ve svém okolí, ve svých blízkých, v situaci, v nepříznivých okolnostech. Žijí v neustálém pocitu ukřivdění a také velmi rádi o svých pocitech mluví, a to i tehdy, když okolí již nechce poslouchat. Typickým pocitem je „nenasytnost“, a to nejen na úrovni jídla, ale i potřeb, lásky, pozornosti.

Úroveň tělesná. Žaludek spouští energii trávení dolů. Nezřídka se tento tok obrací nahoru a pak vzniká zvracení, nevolnost, říhání, pálení žáhy, bolesti a tlak v žaludku.

Slezina a slinivka mají mnoho funkcí, z těch nejdůležitějších je to kontrola

přepravy vody a obilovin. Jinými slovy zajišťují trávení a příjem takto získané energie. Při poruše často vidíme řídkou stolici, nadýmání, únavu po jídle, ale i celkovou únavu. Častým příznakem je chuť na sladké, která je důsledkem nedostatku získané energie; jednoduchý cukr je zdrojem rychlé energie, ale jeho konzumace zpětně tento okruh poškozuje. Důsledkem zhoršení zpracování tekutin je zahlenění. Pokud pozorně odebíráme anamnézu, zjišťujeme, že velká většina pacientů udává některé z výše zmíněných příznaků. Často je třeba se na tyto příznaky cíleně ptát, neboť lidé je nepovažují za důležité, přesto nedostatek energie a krve, které tím vznikají, mohou být začátkem mnoha

závažných problémů na mnoha úrovních organismu. Když tyto příznaky přehlédneme a v léčbě je nezohledníme, mohou být výsledky léčby menší a obtížné se pak často vracejí a stávají se chronickými.

Příčiny poruchy energie Země

Strava – o ní bude pojednáno dále.

Emoce – časté přemítání, dumání, starosti vyčerpávají při delším trvání tyto orgány a snižují postupně jejich funkčnost.

Střevní dysbióza a plísň – jsou při současném stravování a nadužívání antibiotik častým problémem. Vedou k špatné funkci celého trávení a tím i zhoršení funkčnosti orgánů Země, což se projevuje na fyzické i psychické úrovni.

Energetické blokády v oblasti jater – mohou mít nejrůznější původ, vedou často přes kontrolní funkci dřeva nad zemí k poruše tohoto energetického okruhu.

Vliv stravy na energii Země

Správně volená strava je nejdůležitější pro normální funkci žaludku, sliziny a slinivky. Je zcela pochopitelné, že základem je skladba jídla, která odpovídá schopnostem našeho trávicího systému, jinými slovy strava by měla být taková, na co je konstruováno naše trávení. Vzhledem k tomu, že v současné době je právě celková skladba jídla zcela jiná a významně zatěžuje a následně poškozuje trávicí orgány, jsou proto tyto orgány u mnoha lidí poškozené a jsou velmi často základní příčinou mnoha nemocí. Na druhou stranu z toho vyplývá, že pokud chceme tyto nemoci řešit, musí být správná úprava stravy součástí této léčby.

Nejvíce poškozuje okruh sliziny, slinivky:

- konzumace jednoduchého cukru (je třeba, aby se lidé naučili hrdat sladkou chuť složitějšími cukry, kterými nahradí cukry jednoduché),
- nadbytek syrové zeleniny (syrové zeleninové saláty slinivka nemůže dostatečně strávit, zatěžují ji a nestrávené jsou pak výživou pro plísň, které se následně přemnožují),
- nadbytek syrového ovoce (svým cukrem a ochlazujícím efektem má v nadbytku také neblahý vliv na tyto orgány),
- kombinace obilovin a jednoduchého cukru (pečivo s medem či marmeládou, vločky s ovocem nebo rozinkami, buchty s cukrem). Jednoduchý cukr blokuje trávení toho složitějšího a tím vzniká nejen přemnožení plísní, ale i zátěž zažívacího systému.

Režim jídla

Nejen to, co jíme, ale i jak to jíme, má značný vliv na naše trávení a tím na výše jmenované orgány.

Nejčastější chyby:

- příliš malý sortiment v konzistencích jídla, nadbytek suché potravy (např. nadbytek pečiva),
- nadbytek jídla, přejídání,
- nedostatečná přestávka mezi jídly, což zabraňuje dostatečnému strávení,
- jídlo na noc,
- nedostatečné kousání a prosliňování.

Základ stravy

Nutné je nejen vyřadit ty potraviny, které zatěžují trávicí orgány, ale hlavně navrátit do stravy ty potraviny, které jsou nezbytné pro správný chod našeho organismu. To znamená, že základem stravy by měly být obiloviny (v celém zrnu, ne pečivo), tepelně upravená zelenina a bílkoviny, v menší míře živočišné a hlavně rostlinné, které vznikají kombinací aminokyselin z obilí a luštěnin.

Celostní léčba

Veškerou léčbu je nezbytné podpořit správně zvolenou stravou, neboť ani nejlepší léčebné postupy vedoucí k úpravě těchto orgánů dlouho nevydrží, když jsou i nadále špatnými stravovacími návyky zatěžovány.

Akupunktura: Důležitá je vždy správná diagnostika, která pak vede k volbě správných bodů a jejich kombinací. Nejčastěji využívané body: St 36, Li 4, St 21, ST 25, 26, 29, JM 12, Liv 2, Liv 3. Homeopatické léky, nosody i bylinné preparáty jsou vždy voleny podle souboru příznaků toho kterého pacienta. Najdu-li u pacienta příznaky slabosti v okruhu Země, podle mých zkušeností se vždy vyplatí léčit nejprve tento orgán, a to bez ohledu na to, s jakými příznaky a nemocemi pacient přichází. Výsledkem je poměrně rychlé zlepšení subjektivního stavu pacienta, zvýšení jeho energetické úrovně. Tato energie se pak dá dobře využít na léčbu dalších nemocí.

Závěr

Úkolem přírodní medicíny je pomoci pacientům ke zdraví. Mnohdy známe a umíme používat dobře akupunkturní body, homeopatii a jiné přírodní léčebné postupy. Často nám však uniká to, čím člověk ovlivňuje své zdraví několikrát denně, tedy jídlo. Tam, kde je porušena slizina, slinivka a žaludek, jsou všechny přírodní postupy slabé, pokud neovlivníme jídlo. Při správně zvolené stravě je nám pak odměnou pevná půda pod nohama a dostatek energie na uskutečnění svých cílů.

MUDr. Vladimíra Strnadlová
(Acupunctura Bohemo Slovaca, 1/2010)
Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Neupravené mléko může být nakaženo klíšťaty

Návrat k tradicím a časům bez chemie se nemusí vyplatit, zapomínáme-li na základní pravidla zpracovávání surovin.

Klíšťovou encefalitidou se loni nakazilo 816 lidí. Většina z nich byla infikována přímo klíštětem. Virus se však snadno dostane do mléka, a to kozího, ovčího i kravského. Po konzumaci mléka či sýrů onemocněli v roce 2008 čtyři lidé, v období 1997–2008 to bylo celkem 64 lidí, z toho šestnáct dětí.



Více než polovina sledovaných případů se nakazila z kozího mléka, třetina z ovčího sýra. Z kravského mléka onemocnělo jedenáct procent lidí, tedy zhruba sedm lidí za deset let.

Podle Milana Daniela ze Státního zdravotního ústavu není třeba bát se mléčných výrobků v obchodech. Nebezpečí hrozí jen u tepelně neupraveného mléka. Onemocnění se většinou týká rodin, které chovají kozy pro svou vlastní spotřebu. Nakažení lidé pocházejí nejčastěji ze Vsetínska a Vysočiny. Klíšťovou encefalitidou se mohou nakazit zvířata pasená venku, nikoli ta, která přebývají pouze v chlévě.

Teoreticky by mohly být zdrojem nákazy i mléčné automaty, a to v případě, že by zákazník nedodržel doporučení a mléko konzumoval bez převaření. Tepelná úprava je nutná, nehrozí jen klíšťová encefalitida, ale také další nemoci, například průjem. Stačí ale, když se mléko ohřeje na teplotu 72 °C. Během patnácti sekund se zničí všechny choroboplodné zárodky.

Zdroj: MF DNES, 7. 5. 2010
Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Laboratorní hodnoty V

8. Hormony

a) Hormony štítné žlázy

Štítná žláza produkuje a skladuje tyroxin (T_4), trijódtyronin (T_3) a kalcitonin. Porucha funkce štítné žlázy může spočívat jednak v ní samotné, jednak v podvěsku mozkovém. K objasnění příčiny poruchy je třeba určit T_3 a T_4 a hormon TSH (hormon stimulující štítnou žlázu) hypofýzy.

Normální hodnoty hormonů štítné žlázy

tyroxin (T_4)	5–12 $\mu\text{g/dl}$
trijódtyronin (T_3)	50–200 ng/dl
TSH (bazální hodnota)	0,6–6 mU/l
TSH v testu TRH	$\leq 25 \text{ mU/l}$

Snížená funkce štítné žlázy (hypotyreóza) se projevuje zpomalením základní přeměny a téměř všech tělesných funkcí. Následkem toho dochází k únavě, citlivosti na chlad, zpomalení pulzu a přibývání na váze.

Při zvýšené funkci štítné žlázy (hypertyreóze) se zvyšuje základní přeměna. Dochází ke zrychlení pulsu, neklidu, nervozitě, třesu rukou, k velké tvorbě tepla spojenému s návaly pocení a k úbytku na váze.

b) Hormony nadledvinek

Adrenalin a noradrenalin se vylučují především při stresu: zrychlují srdeční tep, zvyšují krevní tlak, zlepšují dýchání a aktivují látkovou přeměnu krevního cukru. Aldosteron reguluje látkovou přeměnu minerálních látek a vodní hospodaření, výrazně ovlivňuje krevní tlak. Glukokortikoidy (jejichž hlavním zástupcem je kortison) mj. podporují tvorbu cukru z bílkovin a odbourávání tuků, brzdí zánětlivé procesy a reakce imunitního systému a ovlivňují také hospodaření s vodou a minerálními látkami.

c) Pohlavní hormony

Hlavním zástupcem mužských pohlavních hormonů (androgenů) je testosteron. Podporuje vývoj mužských pohlavních znaků, tvorbu semene a sexuální pud muže, působí anabolicky na tvorbu tkáně.

U žen se množství vylučovaných hormonů periodicky střídá. Estrogeny ovlivňují vývoj ženských pohlavních znaků, podílejí se na tvorbě děložní sliznice, na zrání a procesu oplodnění, zvyšují srážlivost krve a snižují hladinu cholesterolu, podporují tvorbu kostí. Progesteron, hlavní zástupce skupiny gestagenů, připravuje pohlavní orgány pro přijetí a zrání oplodněného vajíčka a udržení těhotenství. Během těhotenství produkuje placenta také hormon HCG (lidský choriongonadotropin), jehož průkaz v moči je základem většiny těhotenských testů.

Normální hodnoty důležitých pohlavních hormonů a hormonů nadledvinek (hodnoty v séru)

	muži	ženy
adrenalin	$\leq 85 \text{ ng/l}$	
aldosteron	20–100 ng/l	
kortisol – ráno	5–25 $\mu\text{g/ml}$	
– večer	2,5–12,5 $\mu\text{g/ml}$	
testosteron	300–1000 ng/dl	$\leq 90 \text{ ng/dl}$
estradiol (estrogen)	$\leq 35 \text{ ng/l}$	
1. polovina cyklu (folikulová fáze)		30–120 ng/l
polovina cyklu (uvolnění vajíčka)		150–350 ng/l
2. polovina cyklu (fáze žlutého tělíska)		100–210 ng/l
menopauza		10–35 ng/l
progesteron (gestagen)	$\leq 1 \text{ ng/ml}$	
1. polovina cyklu (folikulová fáze)		$\leq 1 \text{ ng/ml}$
2. polovina cyklu, 7. den po uvolnění vajíčka		$> 15 \text{ ng/ml}$
2. polovina cyklu, 10. den po uvolnění vajíčka		$> 10 \text{ ng/ml}$
menopauza		$\leq 1 \text{ ng/ml}$
HCG	$\leq 5 \text{ U/l}$	$\leq 10,0 \text{ U/l}$

9. Imunitní systém

Imunitní systém slouží k obraně proti cizím substancím i ke kontrole dějů probíhajících v těle. Původci chorob a cizí látky, které vniknou do těla, se nazývají antigeny. Imunitní systém na ně reaguje tvorbou protilátek nebo imunoglobulinů, přičemž ke každému antigenu se hodí pouze určitá protilátka. Imunoglobuliny dělíme do pěti tříd (IgM, IgG, IgA, IgD, IgE). Příčinou zvýšených hodnot protilátek v séru jsou nejčastěji infekce a alergické reakce. Organismus má také tzv. nespecifický ochranný systém, namířený proti všem cizím tělískům. Poruchy imunitního systému mohou vyvolat alergie či autoimunitní choroby. Prokázání určitých antigenů a protilátek se využívá ke stanovení diagnóz. Tam, kde nemohou být v séru prokázány původci choroby, ale protilátky vytvořené proti nim nebo jejich složkám, mluvíme o tzv. nepřímém neboli sérologickém určování.

Diagnostika alergií

Alergie je přehnaná reakce imunitního systému na substance z okolí (alergeny). K určení některých alergických onemocnění slouží také prokázání protilátek. Kromě celkového množství IgE se dá prokázat také specifický IgE, proti zcela konkrétním látkám, na něž je člověk alergický.

Normální hodnoty pro celkové a specifické IgE

celkové množství IgE	vyšší než 100 kU/l		
	RAST-třídy	CAP-třídy	Měrná hodnota (kU/l)
negativní	0	0	$< 0,35$
slabě pozitivní	1	1	0,36–0,7
pozitivní	2	2	0,71–3,5
	3	3	3,5–17,5
silně pozitivní	4		$\leq 17,5$
		4	17,5–50
		5	50,1–100
		6	> 100

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

Konec seriálu

Alergie na bodnutí hmyzem

V posledním čísle věnovaném alergiím byla tato problematika velmi pěkně, srozumitelně a přehledně rozebrána. Přesto bych ráda věděla, jestli postup detoxikace, jak je v článku uváděn, resp. použití preparátu Analerg, řeší i problémy pobo-



dání hmyzem. Mám na mysli bodnutí včelou, vosou, sršní, ale třeba i muchničkou, kdy často následuje alergická reakce, je-li to vůbec alergická reakce. V některých případech nastupuje reakce opravdu okamžitě, ale někdy se otok, svědění a zarudnutí pokožky objeví až po několika hodinách nebo druhý den a trvá i několik dnů. Obzvláště muchničky jsou na nastartování tohoto „pomalého“ procesu velmi šikovné.

Lucie Hrochová

Preparát Analerg řeší i alergické, tedy nepřiměřené reakce na bodnutí hmyzem. Obtížně rozeznáme, kdy jde o alergickou reakci a kdy o reakci zcela fyziologickou na toxin, který nám bodavý hmyz přinese do těla. Včela, vos a sršeň mají v žihadle jed. Tento hmyz létá na květiny, na něž dopadají různé chemické ošetřovací prostředky roz-

prašované po polích. Jed těchto živočichů je změněn, je kontaminován a reakce na něj jsou různé. Způsobuje někdy alergii, jindy záněty. Stejně, možná ještě hůře, si organismus počíná při bodnutí hmyzem či parazity, kteří vypouštějí do rány látky proti sražení krve. V jejich zažívacím aparátu, odkud tyto látky vypouštějí, se nacházejí různé mikroorganismy a také jejich tělo obsahuje jedy, a to ve zcela jiné míře a složení, než tomu bylo před padesáti či sto lety. Vždyť takové klíště přenáší přibližně sedm typů mikroorganismů a náš organismus proti nim musí spustit imunitní reakci. Součástí této imunitní reakce je i svědění, které si lidé vykládají jako alergii nebo nepřiměřenou reakci. Ale zopakujme si úvodní větu: Jde-li o alergickou reakci, pak Analerg je schopen tuto nepřiměřenou reakci vyřešit.



Joalis Analerg vs. Abelia Alergis

V posledním bulletinu mne velmi zaujal článek MUDr. Jonáše o preparátu Analerg. Bude totiž, co je v preparátu Joalis Analerg, obsaženo i v Abelia Alergis? A od kdy?

Marie Šafránková



Stejný účinek, jako má Joalis Analerg, bude mít od začátku července i Abelia Alergis.



Skolióza

Je možné pomocí přípravků Joalis ovlivnit (vyléčit) skoliózu páteře?

Monika Dropová

Vyléčit skoliózu, zakřivení páteře, je i není detoxikačními přípravky možné. Proč jsem uvedl tak neurčitou odpověď? Pokud bychom hovořili o vyléčení, museli bychom čekat, až se struktura páteře přestaví a to je záležitost na několik let. Vazy, klouby a svaly potřebují optimální výživu, optimální kondici, pak skolióza nevznikne. Můžeme mluvit o vyléčení, jestliže efekt uvidíme za pět let? Páteř je ovládána ledvinami (meziobratlové klouby a kostní spongie obratlů) a játry (vazivový aparát a meziobratlové destičky). Nezapomínejme na poučku, která říká, že emocionální výbava organismu se přenáší z generace na generaci. Páteř je mimořádně emocionální orgán. Emoční stres, citová deprivace, blokový emocionální konflikt nebo psychocysta, to vše můžeme na strukturách páteře najít. To je důvod, proč vzniká skolióza, proč páteř není dostatečně pevná a pružná. Nebudeme tedy pacientům slibovat, že jim vyléčíme skoliózu. Avšak jako „vedlejší produkt“ naší detoxikace se bude skolióza měnit, jako mnoho jiných věcí, o kterých ani nemluvíme.

Ilustrační obrázky na této straně: www.samphotostock.cz

Analerg

Vážený pane doktore Jonáši,

dovolte mi připojit pár řádků k Vašemu článku o alergiích, publikovaném v posledním bulletinu, a k následné prezentaci preparátu Analerg. Je báječné, že dílčí informační komplexy v uceleném komplexu Analerg působí stejnou silou informace, jako by byly užívány samostatně. Přidáním „černé skříňky“, Stresonu a Emocí, je určité tato trojkombinace převratnou metodou při odstraňování alergií a nejen tohoto onemocnění. Snad jsem správně pochopila, že člověk (ale i domácí zvíře) si může vytvořit alergii téměř na všechno. Na lidi, na společnost, na partnera, na politiku, na přírodu, zvířata, potraviny, ...

Těším se, že takto zkompletovaný a širokospektrální preparát budeme moci používat jako jeden ze základních preparátů i při dalších poruchách, jak naznačujete. Napadá mě například:

- neplodnost (alergie na sperma)
- nádorové onemocnění (nevyjádřená agrese – ubližování, sebeustrukce)
- autoimunitní onemocnění, migrény (lepek)
- psychické problémy (blokový emoční konflikt)
- potíže s trávením, potíže s vyprazdňováním (neschopnost něco spolknout, pustit, tj. alergie na někoho)
- gynekologické obtíže (somatizování do těchto orgánů)
- nepřímo onemocnění srdce – podporují ho játra

Poděkování

Dobrý den, pane Jonáši,

jíž pět let navštěvuji paní Hnilicovou v Body Centru v Brně a chci se s Vámi podělit o své zkušenosti. První kontakt byl velice kuriózní. Můj syn ve čtrnácti letech ulehl do postele a tři týdny nemohl vstát. Všechny diagnózy klasické medicíny byly negativní... Od svého kolegy z práce jsem dostal kontakt na paní Hnilicovou a ještě týž den jsem jí zavolaal. Po popisu stavu syna mi řekla, jestli můžu přijet ještě týž den k ní večeř domů. Po proměření se zjistilo, že syn má boreliózu ve tkáni (ne krvi). Po pěti dnech vstal z postele a po deseti dnech začal pobíhat na zahradě. Už nikdy nezapomenu, co to je Spirobor... Mimochodem i já jsem měl boreliózu pouze ve tkáni. Můj otec je na lůžku s neléčenou boreliózou, vím, co to udělá s člověkem... Od té chvíle nedám na Vaši metodu detoxikace dopustit. Paní Hnilicová je svým přístupem, znalostmi a jednáním s klienty vzorem poradce pro detoxikaci a jak sama říká, jsem její největší dodavatel klientů.

A to nejdůležitější. Od listopadu 2007 trpím při stresové zátěži výpadky krátkodobé paměti. Dost nepříjemné, když děláte obchodního ředitele a několik minut nevíte, kde jste a co tam děláte... Zkoušel jsem vše. CT negativní, navštěvoval jsem půl roku akupunkturu, konzultoval s předními psychology. Paní

Nedávno jsem v televizi sledovala pořad o alergiích, v němž lékaři prezentovali případ jedné těžší alergičky, holčičky asi pětileté. Kvůli vyloučení značného množství potravin z jídelníčku, nasazení příslušných léků atd. vyjde měsíční jídelníček takto nemocného dítěte na 7500 Kč. Dítě musí i v letním období chodit v dlouhých nohavicích. Po zhlédnutí pořadu se mi chtělo střídavě brečet a smát se nad takto prezentovaným úspěchem medicíny.

Protože alergie – jako ostatní onemocnění – není jen problémem hmotného těla, ale zřejmě především psychickým, domnívám se, že alergií bude přibývat z důvodu intolerance člověka k člověku a intolerance člověka k přírodě, se kterou odmítáme jako společnost žít v symbióze.

Závěrem Vám děkuji za vše, co jste kdysi pro mě jako pacientku i pro mé děti udělal, a děkuji, že se nevzdáváte a pokračujete dále ve svých výzkumech. Přeji hodně sil a radosti. Považuji si za čest, že patřím do Vaší velké rodiny terapeutů Vaší celostní metody.

S úctou

Alena Svobodová, Praha
(redakčně upraveno)



Hnilicová už na mně vyzkoušela vše, ale výrazné zlepšení nenastalo. Ve středu 17. 2. 2010 jsem ji opět navštívil a ona mi sdělila, že jste přišel na další souvislosti vlivu glutenu a gliadinu. Po přeměření jí zářila očička jak malému dítěti. Naměřila tyto látky v mém mozku, kůži a plících. Již po prvním užití doporučených přípravků jsem měl doprovodné reakce – zhoršení stavu (dával jsem jen dvě kapky). Nikdy jsem takovou reakci neměl, takže mám velice silný pocit, že jsme konečně na správné cestě. A jestli se to potvrdí, tak jsem paní Hnilicové slíbil, že Vás přímo z přednášky odnesu na zádech, kamkoliv budete chtít...

Tímto bych Vám chtěl poděkovat za Vaši dosavadní práci a objevy, které zachránily mého syna i mě před zcela jistými závažnými zdravotními komplikacemi a zástupnými diagnózami.

Po přečtení jednoho z Vašich posledních článků Vám držím palce, ať vytrváte a nepodlehnete tlakům... S úctou

Ing. Radim Cverna, Suchdol nad Odrou

V době uzávěrky tohoto čísla jsou to tři měsíce od doby, kdy psal pan inženýr Cverna svůj dopis. Jeho stav se subjektivně zlepšuje. Po počátečním zhoršení upravil dávkování a do této chvíle došlo pouze k jednomu drobnému výpadku paměti, a to po opravdu výrazné stresové zátěži.

(redakce)

Hlubinná terapie

– voda z hlubin aneb tradice i novátorství



Reakce na článek Ing. Kužuszníka

Je nepochybné, že problém pitné vody bude jedním ze zásadních úkolů, které stojí před naší civilizací. Ba již překračuje náš práh. Jedním z možných řešení je vodu upravovat přístroji. Ovšem tento způsob mi připadá poněkud defenzivní. Jako spoluautor rozsáhlé knižní trilogie o léčivých studánkách v jižních a západních Čechách bych se rád

vyjádřil také k další možnosti. Tou je nalézání, pečování a využívání vodních zdrojů v přírodě. Naši předkové v tomto nabyli rozsáhlých zkušeností a tím i vědomostí. Ke studánkám putovali, pomocí experimentů a ověřování pak jednotlivé vody rozdělovali dle účinku. Na Šumavě pod Vogelsangem při Losenickém potoku je studánka, kterou doporučuje emeritní dětská lékařka z Kašperských Hor MUDr. Staňková. Je po léta zdárně využívána při ženských problémech s otěhotněním. Známý léčitel páter Ferda vydal zase skvělé dobrozdání prameni nad obcí Kotouň na Kasejovicku. Zdejší studánka Kloubovka velmi citelně ovlivňuje problémy s hybným aparátem. Na kapliče u pramene je dokonce zavěšena cedule s léčitelovým receptem, jak vodu užívat. Při samotě Blata nad Nýrskem je zase studánka, kam chodí generace lidí, aby si vyléčili furunkly a další nezhoubné výrůstky. Zkrátka a dobře, specifické složení vody, ovlivněné podloží, koná na mnoha místech naší vlasti svou nenápadnou, ale přesto zasloužilou práci. Například bohosudovská voda, která má téměř rtuťovitou povahu, léčí oční nemoci již od dob baroka, abychom nevynechali ani zeměpisný sever. Putování za vodou má ještě další blahodárné účinky. Protáhneme si tělo nejen výletem, ale i transportem barelů s vodou, kterou si odtud můžeme odvézt. Kdo si tichá zurčící místa zamiluje, může je také pravidelně upravovat, neboť péče o vodu v nás probouzí lepší stránky ducha. Navíc zde poznáme další „vodní“ příznivce, můžeme u pramene děkovat a klanět se a také při návratu potěšit své přátele či potřebné průzračným darem. Jistě, destilování je další

možností, ale setkání nad rodící se vodou nic nevynahradí. Je samozřejmostí, že je nutné si opatřit informace o nezávadnosti (myslím kontaminaci chemickými látkami či mikroorganismy) vody, ale mnou zmiňované prameny můžete navštívit bez obav. Přeji vám všem pěkné léto a udělejte si výlet za studánkou.

básník Ondřej Fibich

Pro inspiraci jsme pro vás vybrali úryvek z knihy Nebe studánek I (foto Ivana Řandová, text Ondřej Fibich, Strakonice 2009):



Jakubova studánka
*Trpkost je nedočkání
Namísto révy trnkové
A z Hory letí koně vraní,
ztrácejí noci podkovy*

Jakubova studánka, Katovice, okr. Strakonice

Názory uvedené v této rubrice se nemusí shodovat s názory redakce. Redakce nenese odpovědnost za správnost údajů zde uvedených.

**Zaujalo vás také nějaké téma,
o kterém jsme psali? Napište nám!**

Na vaše příspěvky se budeme těšit na e-mailu
p.kotkova@joalis.eu nebo na adrese redakce.

zachyceno v síti

Úroky ze spánkového dluhu

Je známo, že nedostatek spánku ohrožuje pracovní výkonnost. Po devatenácti hodinách bez spánku může být člověk „zpomalený“ podobně, jako by měl v krvi 0,5 promile alkoholu, po 24 hodinách je situace ještě dvakrát horší. Takový akutní spánkový dluh však lze snadno splatit, stačí se pořádně prospat.

Americko-britský tým lékařů a neurologů zjišťoval, jak je tomu v případě chronického nedostatku spánku. Devět dobrovolníků, kteří byli zdraví a na začátku pokusu vyspalí, si po tři týdny budovalo chronický spánkový dluh. Po deseti hodinách spánku vždy následovalo 33 hodin bdění. V průměru tedy spali pouze 5,6 hodiny denně, zatímco kontrolní skupina si dopřávala osm hodin spánku. Vědci různými testy zjišťovali jejich schopnost rychle reagovat a soustředit se. Krátce po probuzení podávaly obě skupiny srovnatelné výkony, ale po několika hodinách se výkonnost nedospalých lidí začala prudce zhoršovat. Akutní dluh se deseti hodinovým spánkem sice podařilo nahradit, ten chronický však stále narůstal.

Zdá se tedy, že v lidském těle fungují dva nezávislé mechanismy. Jeden hlídá počet hodin spánku denně, druhý registruje delší období bez dostatečného prospání. Pokud si všimne, že něco není v pořádku, víkend v peřinách na jeho uspokojení nestačí.

Zdroj: Týden

Rady pro dlouhý život

Celkovou délku našeho života z velké části ovlivňují geny, ale stejně toho dost zbývá na nás samotných. Někomu totiž třeba roky kouření nebo přejídání neublíží, u jiného však mohou rozhodovat o deseti nebo patnácti letech života navíc. Předem se to ale nedozvíte.

1. Méně jídla

Myš normálně žije něco málo přes dva roky. Když dostávala jen čtvrtinu obvyklých porcí, dotáhla to skoro na čtyři roky. Méně jídla mj. snižuje výskyt nádorů a tvorbu oxidů, které urychlují stárnutí buněk.

2. Zdravější jídlo

Vyplatí se omezit přísun bílé mouky, cukru a smažených pokrmů a naopak zvýšit konzumaci ryb, ovoce a zeleniny či olivového oleje.

3. Pohyb

Fyzická aktivita nejenže zvyšuje naši výdrž a zlepšuje kondici, ale také přímo přispívá ke zpomalení stárnutí buněk. Doporučuje se 45 minut rychlé chůze denně, stejně zabírá třeba plavání nebo nordic walking. Vrcholová dřina život většinou neprodlužuje.

4. Dostatek spánku

Tělo během spánku produkuje řadu důležitých látek a hormonů. Spánek by proto měl být kvalitní a měl by trvat ideálně sedm až



Většina stoletých lidí je obklopena rodinou a přáteli, rádi podnikají společenské akce, jsou duševně čilí. Pomáhají i běžné duševní činnosti, jako je čtení, luštění, učení se novým věcem.

8. Lásky a doteky léčí

Kladnou roli tu hraje vyplavování hormonů, které mají pozitivní vliv na funkce organismu a prodlužují mládí. Lidé, kteří žijí s partnerem, se obvykle dožívají vyššího věku i díky tomu, že se vzájemně podporují nebo se třeba přimějí k návštěvě lékaře.

9. Doplněte důležité látky

Jezte kvalitně. Pokud vám přesto budou chybět vitaminy a minerály, můžete je získat pomocí kvalitních potravinových doplňků.

osm hodin v kuse. Důležitý je i odpočinek jako takový.

5. Vyhněte se stresu

Vzhledem ke zvyšujícímu se životnímu tempu je to stále těžší, ale zkuste se alespoň naučit relaxovat a myslet na sebe.

6. Pozitivní emoce

Vědecké studie prokázaly, že negativní emoce mohou zkrátit život až o třicet procent. Mohou být dokonce příčinou náhlé smrti.

7. Sociální kontakty, duševní aktivita

Zdroj: Týden, 14. 4. 2010

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Nemoci psů a koček, které mohou ohrozit i lidi

Larvální toxokaróza

Toxokaróza je onemocnění způsobené larvami škrkavek. K nakažení dochází požitím vajíček škrkavek (psích, kočičích). Projevuje se zvracením, průjmem, bolestmi břicha, kloubů a svalů nebo teplotami, vyrážkou, zvětšením uzlin.

Měchovec psi

Larvy proniknou neporušenou pokožkou a „cestují“ pod kůží. Místo výskytu je zarudlé, zanícené a bolestivé.

Tasemnice psi

Člověk se nakazí požitím larválního stadia tasemnice, které se ve střevě vyvine v dospělou tasemnici produkující vajíčka. Nákaza může probíhat bezpříznakově nebo s bolestmi až křečemi v břiše.

Měchožil zhoubný

Z polknutého vajíčka se vyvine larva, která pronikne střevem, usídí se nejčastěji v játrech, plicích, mozku. Potíže připomínají růst nádoru.

Leptospiróza

Jde o bakteriální onemocnění, není přenášeno parazity. Pes se nakazí od nemocných zvířat nebo pitím kontaminované vody. U lidí má onemocnění různě těžký průběh.

Vzteklina

Jedná se o virové onemocnění, jímž se může nakazit i člověk. Díky očkování psů a vakcinaci divoce žijících zvířat vzteklina u nás prakticky vymizela.

Toxoplasmóza

Toto onemocnění postihuje především kočkovité šelmy. Člověk se od nich může nakazit buď přímo, nebo prostřednictvím syrového masa či zamořené půdy. K nákaze může dojít také požitím nedostatečně tepelně upraveného masa jiných mezihostitelů nebo přenosem z matky na plod. Onemocnění může probíhat bez příznaků nebo s příznaky podobnými viróze.

Zdroj: Blesk, 30. 4. 2010

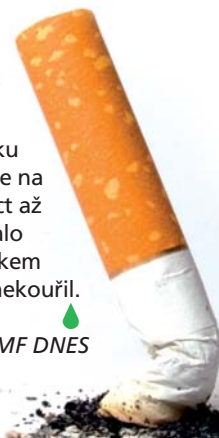
Zotavení po poslední cigaretě trvá léta

Každá vykouřená cigareta krátí život o pět minut. Tělo se začne uzdravovat už dvacet minut po vykouření poslední cigarety – v krvi klesne hladina oxidu uhelnatého, který ovlivňuje krevní barvivo hemoglobin, a tím odebírá tkáním životodárný kyslík. Po čtrnácti dnech začne zvolna klesat riziko infarktu, za další měsíc se zlepši funkce plic a kuřákovi se lépe dýchá. Po jednom roce bez cigarety mají bývalí kuřáci o polovinu nižší riziko ischemické choroby srdeční než lidé, kteří kouří dál. Kouření však ovlivňuje stav srdce a cév i několik let po poslední cigaretě – bývalí kuřáci mívají vyšší krevní tlak a poškozenou výstelku cév. Tělo kuřáka potřebuje na regeneraci zhruba patnáct až dvacet let, aby se vyrovnalo riziko mezi bývalým kuřákem a člověkem, který nikdy nekouřil.

Zdroj: MF DNES

Ilustrační foto:

www.samphoto-stock.cz



Ořešák královský

(*Juglans regia*)



Na sklonku středověku byla velmi oblíbená tzv. nauka o signatúrách. Podle ní rostlina ukazuje vnitřní léčivou sílu prostřednictvím své vnější podoby: např. srdcovité listy signalizovaly léčivé účinky na srdce. Protože semena ořešáku královského, schovaná v tvrdé skořápce, připomínala lidský mozek, věřilo se, že mozek posilují. Tato víra se udržela dodnes.

Ořešák královský je majestátně působící strom, který může dosahovat výšky až třiceti metrů. Plodit začíná ve věku osmi až deseti let a dožívá se obvykle stovky; jsou ale zaznamenány i stromy staré 300 let.

Jako droga se používá list (*Folium juglandis*) a zelená dužnatá část oplodí (*Pericarpium juglandis*). Mladé listy bez řapíků se sbírají v červnu, zelená část oplodí (slupka) se sbírá krátce před dozráním plodu, tedy v srpnu. Obojí se suší rychle v silném průvanu při teplotách do 40 °C.

Listy obsahují třísloviny (nucitaniny), silici, hořčinu juglon, antibakteriální látky a inosid. Oplodí obsahuje nucitaniny, inosid, stopy silice a vitamin C.

Droga působí svíravě a protizánětlivě na sliznici a zastavuje krvácení. Listy se používají ve formě nálevu (tři čajové lžičky řezaných listů na dva šálky vody) nebo koupelí (80–100 mg na litr vody) při kožních vyrážkách všeho druhu a při hnisavých procesech. Droga také snižuje hladinu cukru v krvi, proto je vhodná jako podpůrný prostředek při cukrovce. Slupek se využívá jako prostředku proti hlístům. V kosmetice se používá výtažek ze zelených slupek k barvení vlasů na kaštanovou barvu a ořechový olej při opalování, aby se docílilo hnědého zbarvení kůže. Využití má také ořešákové dřevo – vyrábí se z něj nábytek.

Podle lidových pověr pomáhá ořešák těm, kteří cítí, že znají svou pravou životní dráhu, ale nemohou jen učinit poslední rozhodující krok. Ořešák podle těchto představ pomáhá člověku naslouchat svému vnitřnímu já a inspirovat se bohy.

Zdroje: J. Korbelář, Z. Endris, J. Krejča: *Naše rostliny v lékařství*. Avicenum, Praha 1973; S. Lavenderová, A. Franklinová: *Magické rostliny*. Volvox globator, Praha 1999; Ch. Rättsch: *Léčivé rostliny antiky*. Volvox globator, Praha 2001

Fazol obecný

(*Phaseolus vulgaris*)

Vědecké označení fazole vzniklo z řeckého phaseolos (člunek, loďka), podle tvaru lusků. Pod názvem phaseolus ale staří Egyptané, Řekové a Římané pěstovali jiné rostliny, pravděpodobně jiné druhy bobovitých rostlin.

Původní domovinou fazolu obecného je tropická Amerika. Ve směsi s kukuřicí vysévali fazole už staří Aztékové, žijící na území dnešního Mexika. Ve Starém světě se první fazole objevily až začátkem 16. století v přístavech španělských mořeplavců.

Semena fazolu obecného se mohou pochlubit přežlší různých barev, velikostí a tvarů. Počet sort, které se dnes pěstují na polích i na zahradách všude v Evropě, už přesáhl 500.

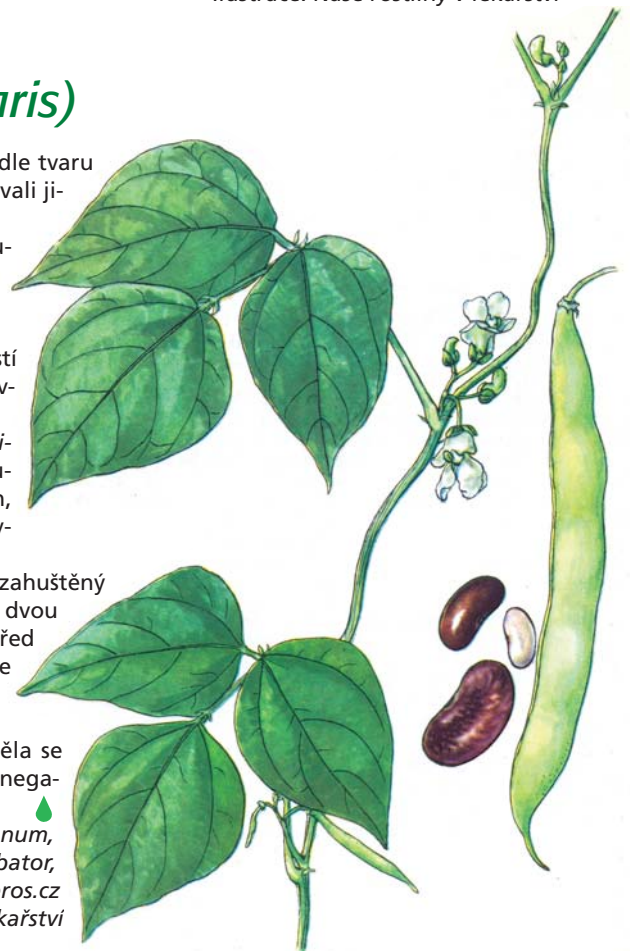
Pro léčivé účely se sbírá oplodí (lusky bez semen, *fructus phaseoli sine semine*) zralých plodů. Lusky se dosušují ve stínu umělým teplem asi při 40 °C. Suché plodní obaly obsahují aminokyseliny, např. arginin, asparagin, tryptofan, fenylalanin, dále kyselinu askorbovou, trigonellin a cholin, menší množství kyseliny křemičité, fosfáty a soli draslíku.

Droga působí diuretický a snižuje hladinu krevního cukru. Vnitřně se užívá zahuštěný odvar (asi čtyři hrsti rozmělněných lusků se nechají několik hodin bobtnat ve dvou litrech vody a pak se varem odpaří asi na půl litru tekutiny). Odvar se pije před jídlem při zadržování vody v těle a při nemocech ledvin a močových cest. Ve formě čajů se fazolové lusky používají jako pomocný lék při léčbě lehkých forem cukrovky.

V minulosti se sušené fazole používaly také k magickým účelům. Vyráběla se z nich chřestidla, která sloužila k očistě posvátného prostoru nebo aury od negativních sil.

Zdroje: J. Korbelář, Z. Endris, J. Krejča: *Naše rostliny v lékařství*. Avicenum, Praha 1973; S. Lavenderová, A. Franklinová: *Magické rostliny*. Volvox globator, Praha 1999; www.leros.cz

Ilustrace: *Naše rostliny v lékařství*



Dnes s Mgr. Evou Jonášovou

Těstoviny s ořechovou omáčkou

*Těstoviny z tvrdé pšenice, rostlinná
sójová smetana, vlašské ořechy,
50 g másla, majoránka, pepř, sůl*

Smetanu rozejdeme na pánvi, nasypeme do ní mleté vlašské ořechy a 4–5 minut vaříme směs do zhoustnutí. Opepříme, osolíme a přidáme špetku majoránky. Uvařené těstoviny nejdříve pokapeme rozpuštěným máslem a podáváme přelité omáčkou.



Fazolkový salát s fetou

*400 g zelených fazolek, 2 stroužky
česneku, 1 lžice vinného octa, 4 lžice
olivového oleje, sůl, pepř, jarní
cibulka, 150 g fety, čerstvá bazalka,
50 g opražených loupáných mandlí*

Fazolky vaříme do změknutí, cca 8–10 minut. V misce prošleháme olivový olej, vinný ocet, mletý pepř a sůl. Vařené fazolky promícháme s připravenou zálivkou, kostičkami sýra, cibulkou, bazalkou a sekanými opraženými mandlemi.

LETNÍ ŠKOLA II VE FRYMBURKU

25. 7. – 30. 7. 2010

Pro více informací pište na e-mail i.jiraskova@joalis.cz nebo volejte 274 781 415.

NOVÝ SYSTÉM VZDĚLÁVÁNÍ

Vysílání on-line přednášek a seminářů bude po prázdninové přestávce zahájeno opět v září. Harmonogram najdete v průběhu srpna na www.joalis.eu. Více informací: ECC Praha, tel./fax 274 781 415, e-mail: eccpraha@joalis.cz.

KONGRESOVÉ DNY

Kongresový den detoxikační medicíny v Brně s Ing. V. Jelínkem a Mgr. M. Vilánkovou – 23. 10. 2010

Kongresový den detoxikační medicíny v Praze s Ing. V. Jelínkem a Mgr. M. Vilánkovou – 27. 11. 2010

Kongresy se připravují. Témata budou upřesněna v zářijovém bulletinu a na www.joalis.cz.

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

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>
20. 9. 2010	17.00–18.00	Podzimní prevence	Mgr. Iva Dlabačová	1. regionální centrum, Na Florenci 19 A, Praha	0 Kč
6. 10. 2010	17.00–18.00	Psychika ženy a její detoxikace	Vladimíra Málová	1. regionální centrum, Na Florenci 19 A, Praha	0 Kč
19. 10. 2010	17.00–18.00	Výživa podle pěti elementů	Ing. Radka Krejčová	1. regionální centrum, Na Florenci 19 A, Praha	0 Kč

Připravujeme v 1. regionálním centru:

Od listopadu se kromě samostatných přednášek budou konat také dva přednáškové cykly. Cyklus 1 s názvem Pohled do čínské filozofie obsahuje celkem čtyři přednášky, přednášet bude paní Alena Svobodová. Cyklus 2 je trojdílný, paní Vladimíra Málová bude přednášet na téma Usměj se, dokud není pozdě.

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: regionalnicentrum@joalis.cz

Body Centrum, Cejl 7, Brno

Připravujeme v Body Centru:

Cyklus podzimních přednášek

Chci mít zdravé dítě

Lze vyléčit astma?

Já alergik nebudu

Stres kolem nás

Toxiny jako příčina psychických poruch

Obezita a poruchy metabolismu z pohledu detoxikace

Bolest jako zbytečná součást života

Detoxikace těla – léčení života

Místo a čas budou upřesněny v zářijovém bulletinu a na www.bodycentrum.eu.

Joalis OroDren



V ústní dutině se nachází celá řada orgánů: vedle zubů také jazyk, dásně, slinné žlázy a sliznice dutiny ústní. Každý z orgánů dutiny ústní může pod vlivem přítomnosti toxinů onemocnět: člověk pak trpí aftami, chronickým zánětem dásní, bolestmi, parodontózou, častou kazivostí zubů nebo záněty zubní pulpy, které vedou k nutnosti zub umrtvit.

OroDren je preparát zaměřený na odstraňování mikrobiálních ložisek z dutiny ústní. Odstranění těchto zdrojů toxinů pomůže zmírnit uvedené obtíže.

Náš tip

Kromě mikrobiálních ložisek může být ústní dutina zatížena mnoha dalšími toxiny, jako jsou těžké kovy, chemické látky či somatizované stresy, a proto je dobré preparát OroDren kombinovat s dalšími preparáty Joalis.



Více informací najdete v rubrice Galerie preparátů.

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