



**Pohyb je
základním
projevem
života**

**Pangasius aneb
Když ryba není rybou**

**Detoxikace mozku
nikdy nekončí...**

Milí čtenáři,

je mi velkou ctí, že vás mohu přivítat v novém roce. Věřím, že jste vánoční svátky oslavili v poklidné atmosféře se svými blízkými. Mnoho z vás si jistě také dalo celou řadu předsevzetí, přestože už teď tuší, že je opět nesplní...



V naší rodině bývá zvykem objevovat na Štědrý den krásy venkova a jeho bezprostředního okolí. Co na tom, že je naše pouť pravidelně zakončována v místním hostinci, čímž s úspěchem porušujeme sváteční půst. Hlavně, že je rodina pohromadě. Naše poslední procházka však měla do harmonie daleko. Po několika ušlých kilometrech se kroky mé i mých rodičů značně zpomalily. Situace by se dobře dala vystihnout slovy básníka Čelakovského: „Je to chůze po tom světě, kam se noha šine. Sotva přejdeš jedny hory – hned se najdou jiné...“. Po procházce jsme se, znaveni a znechuceni svou tělesnou zchátralostí, jali mazat namožené svaly a klouby kafrovou masťou.

Je vám tento scénář povědomý? Potom vám jistě bude blízké i hlavní téma novoročního bulletinu; pohybový aparát. Jeho spletitost odhaluje MUDr. Josef Jonáš hned v úvodním článku. Máte-li potíže s pohybem, možná byste některá svá předsevzetí měli přeci jen zvážit. Není přece nutné hopsat třikrát v týdnu na hodinách aerobiku. V nové rubrice s názvem Rozcvička vám prozradíme, které sporty jsou pro osoby s omezenou funkcí pohybového aparátu vhodné.

Rádi byste holdovali rybám, ale máte strach, aby se vám v krku náhodou neusadila nějaká ta kost? Možná by bylo nasnadě říci: „Dejte si pangasia a nic se vám nestane!“, ale nebyla by to tak docela pravda. Kost by vám sice nezaskočila, nicméně o kvalitním rybím masu byste si mohli nechat jenom zdát. Přečtěte si rubriku Víte, co jíte? a dozvíte se víc.

Že už vám ten přívál novinek lidově řečeno „hlava nebere“? Až se začnete do úvodního dílu seriálu o detoxikaci mozku, který si pro vás připravil Ing. Vladimír Jelínek, pochopíte, jak moc jste se ve svém tvrzení mýlili. Mozek totiž dokáže pojmout daleko, daleko víc informací, než by se mohlo zdát. Proto je tak důležité jej pravidelně čistit.

Nezbývá mi, než se s vámi rozloučit a popřát vám příjemné chvíle při čtení. Věřím, že si na stránkách nového bulletinu každý najde to své. A na závěr přeci jen jedno novoroční předsevzetí: I když se s námi život leckdy nemazlí, jsme vystavováni křivdám a nespravedlnostem, zkusme si nestěžovat a neobviňovat ze zrady hned celý svět. V závěru zjistíme, že jsme tím pouze okrádali sami sebe o pěkné chvíle.

„A krom toho – až své pouti přejedem a přejdem, v jedné hospodě na nocleh pán nepán se sejdem.“

Alena Rašková

Mgr. Alena Rašková

Pohyb je základním projevem života

Pohybový aparát je nesmírně složitý mechanismus plný součástek, které musí bezpodmínečně

fungovat. V opačném případě nastupují obtíže, které se nevyhýbají žádné generaci. Klasická medicína zná několik metod, jimiž lze osobám s omezenou funkcí pohybového aparátu pomoci. V praxi se však ukazuje, že léky tišící bolest nejsou ideálním řešením, podpurné prostředky na obnovu kloubů mohou paradoxně nadělat víc škody než užitku, dokonce ani výměna kloubu není bez rizik. MUDr. Josef Jonáš ve svém článku nahlíží na pohybový aparát očima zkušeného detoxikačního terapeuta.



4



14

Pangasius aneb Když ryba není rybou

Víte, proč si pangasia oblíbili i zapřísáhlí odpůrci ryb? Protože jako ryba vůbec nechutná. Nedávné průzkumy sdružení dTest navíc odhalily, že pangasius má do opravdové ryby daleko nejen chutí, ale také kvalitou. A proto jsme se tomuto vodnímu živočichovi, jehož domovem je především řeka Mekong, podívali na zoubek. A zjistili jsme celou řadu zajímavostí. Všem odvážlivcům přejeme dobrou chuť!

Co nastane po roce 2012?

Možná nás čeká velká událost, překvapení, které přepíše světové dějiny.

Anebo se snad vyplní katastrofické scénáře a nastane období temna? A

co když se nezmění vůbec nic a svět zůstane zcela nepoznamenaný? Ing. Vladimír Jelínek se ve svém článku zabývá nejen problematikou apokalyptických vizí konce světa, ale zároveň prozrazuje, co jej vedlo k napsání nové knihy o emocích. Jak klikatá byla cesta, na jejímž konci kniha konečně spatřila světlo světa?



16



12

Maso

Tento článek pravděpodobně zklame všechny milovníky masových pochoutek. Konzumace masa, které tvoří základ mnoha

jídelníčků českých domácností, má však svá rizika, o nichž bychom neměli mlčet. Hruža, kterou zvířata zažívají před porážkou, chemické prostředky, jimiž je podporován jejich růst, to všechno jsou aspekty, které se značně podepisují na kvalitě masa. Všichni konzumenti by proto měli dbát na správný výběr a doprávat si skutečně pouze „košer“ kousky...

Slova označená * najdete ve Slovníčku pojmů na straně 25.

úvodník	2
téma měsíce: pohybový aparát	
Pohyb je základním projevem života	4
rozcvička	
Aby klouby nebolely...	7
galerie preparátů	
Detoxikační preparáty pohybového ústrojí	8
orgány čínské pentagramu	
Detoxikace mozku nikdy nekončí...	9
ze světa detoxikace	
Vliv emocí na pohybový aparát aneb V Brně se přednášelo	11
strava & metabolismus	
Maso	12
víte, co jíte?	
Pangasius aneb Když ryba není rybou	14
vědomostní okénko	
Jak dobře znáte své tělo?	15
umění emocí	
Co nastane po roce 2012?	16
aktuálně	
Nové testovací ampule urychlí zjišťování zátěží EAV přístrojem	18
mikrobiologie	
Bakterie – druhá část	19
zdravé bydlení	
Koupelna podle feng-šuej	23
za zdravím na zahrádce	
Bříza bradavičnatá, vavříin pravý	24
slovníček pojmů	
	25
zachyceno v síti	
Záludná Bechtěrevova nemoc	26
MUDr. Jonáš radí	
Bechtěrevova choroba	26
letní škola	
Přihláška na letní školu	27
zdravě & chutně	
Pečený pstruh	29
kalendář akcí	
Připravované akce	29

Bulletin informační a celostní medicíny

1/2013
leden–únor

Redakční rada

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

Redakční zpracování

Mgr. Alena Rašková
a.raskova@joalis.eu
tel. 602 694 295

Grafická úprava

Martina Hovorková

Vydavatel

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

Tisk

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

Distribuce v ČR

Economy Class Company s. r. o.
Na Výhledech 1234/8
100 00 Praha 10
www.eccklub.cz
eccpraha@joalis.cz
tel.: 274 781 415

Expediční centrum
U Řepické zastávky 1293
386 01 Strakonice
ecc@joalis.cz
tel.: 383 321 741

Evidován pod č. MK ČR E 14928

Foto na titulní straně a na str. 32
www.samphotostock.cz

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



Onemocnění a problémy s pohybovým ústrojím patří k nejčastějším zdravotním potížím v civilizovaném světě. Nevyhýbá se žádné věkové kategorii.

Onemocnět mohou malé děti a mladí lidé stejně tak jako dospělí nebo starší jedinci. Častější výskyt problémů s pohybovým ústrojím souvisí samozřejmě se starším věkem. Zde je téměř pravidlem. Pro onemocnění pohybového ústrojí je typická bolest, která znemožňuje normální pohyb. Onemocnění se však může projevit až nehybností neboli ochrnutím, a to hlavně při vážnějších chorobách ústrojí, které souvisí s pohybovým aparátem.

Základem pohybového aparátu je **kloub**. Ten se skládá z kloubní chrupavky, kloubní výstelky (synovie) a kloubního pouzdra. Přes kloub však probíhají šlachy, které pokračují v příčně pruhované svaly. Nedílnou součástí pohybového ústrojí člověka jsou také **kosti**. Klouby tvoří pochopitelně spojnice mezi dvěma kostmi, anebo mezi obratli. Kostmi pohybují příčně pruhované svaly, které jsou inervované z nervového systému skupinou spinálních nebo kraniálních periferních nervů.

O pohybu však rozhoduje **mozková kůra**, která zastává vědomé pohyby, neboť příčně pruhovanými svaly je možné vědomě pohybovat. Tím se liší od hladkých svalů a srdečního svalu, které se pohybují bez možnosti ovlivnit je vůlí. Po celém pohybovém aparátu najdeme ještě další orgány a tkáně, například **burzy**, což jsou váčky vyplněné gelem, které slouží jako kladky, přes něž přecházejí šlachy. Hmota, která burzu vyplňuje, spadá pod vazivový systém. Skupiny svalů jsou pokryty **fasciemi** (povázkami), tuhými vazivovými blánami.



Tyto fascie a šlachy někdy přecházejí v silné vazivové blány, kterým se říká **aponeurozy**. Vidíme, že pohybové ústrojí je velice složité a komplexní, a představíme-li si, že jeho nervová složka váže pohybové ústrojí na mozek, pak můžeme usoudit, že poruchy pohybového ústrojí mohou být velice různého charakteru. Můžeme se pokusit je postupně zařadit do detoxikačního programu, ale pro tuto chvíli je důležité, abychom uměli diagnostikovat tkáně, které jsou toxiny poškozeny, protože preparáty pro detoxikaci pohybového ústrojí jsou značně specifické.

Klasická léčba kloubních potíží

Pohybové ústrojí navíc symbolizuje samotný život, a proto se do jeho poruch velice zásadním způsobem promítá psychika. Je dokonce pravděpodobné, že silněji než kamkoliv jinam. Pohybové ústrojí umožňuje člověku utíkat ze stresové situace, ale také s ní bojovat. Je-li člověk v pohybu omezen, pak trpí velkou nesvobodou, což vyvolává velmi silný emocionální stres. Z tohoto důvodu se také pohybové ústrojí špatně léčí a medicína má pro jeho léčbu jen omezené možnosti. Protože léčba medikamenty, případně operace nejsou předmětem našeho článku, můžeme si jen vyjmenovat některé nejčastější léky. Jsou to analgetika a antiflogistika, tedy léky, které tlumí bolest a zánět. Dále se používají myorelaxancia, léky uvolňující svalové ztuhnutí. Do kategorie silnějších léků patří kortikoidy, které tlumí zánět a ovlivňují

chod imunitního systému. Ještě silněji ovlivňují imunitní systém **imunosupresiva***. Ta se rovněž často používají, protože existují kloubní nemoci, které mají úzký vztah k imunitnímu systému. Prudký rozvoj zažívá také biologická léčba, která využívá součásti našeho imunitního systému, respektive jeho látkové složky. Pokud jsou postiženy kloubní chrupavky, využívá medicína aplikaci kyseliny hyaluronové*, anebo chrupavkových výživových látek, jako je chondroitinsulfát a glukosamin. K výživě chrupavek rovněž slouží některé vitaminy, především vitamin C, z jehož nedostatku vznikají degenerativní chrupavkové změny. Ještě horší situace nastává při onemocnění burzy, svalu, nervu a při onemocnění kostní spongiozy, nejčastěji osteoporózou (řidnutím kostí). V takových případech se rovněž může použít řada léků, které zlepšují metabolismus kosti, jako jsou vitamin D, vápník, případně léky hormonálního původu. Velmi se v současné době rozšiřují náhrady devastovaných kloubů, které jsou obvykle vyrobené z keramické hmoty a inertních kovů.

Kde hledat příčinu?

Žádná léčba však neřeší to nejdůležitější, tedy příčiny onemocnění pohybového aparátu. My samozřejmě zastáváme názor, že hlavní příčinou jsou toxiny, které působí v kloubním, svalovém, šlachovém a fasciálním systému, ale také na místech vzdálených, jako je mozek. Výjimkou nejsou ani orgány, v nichž se nachází toxická lo-



robiální ložiska, anorganické toxiny, organické toxiny, metabolické toxiny a jakou roli zde hraje emocionální zátěž. Jestliže tohle všechno dokážeme, můžeme přistoupit k velmi sofistikované detoxikaci, která má neuvěřitelné možnosti v ovlivnění problému pohybového ústrojí. Jestliže neumíme diagnostikovat porušené tkáně a nacházet ty správné druhy toxinů, pracujeme s detoxikací pohybového ústrojí jen naslepo. V takovém případě však máme jen velmi malou možnost cíle ně do těchto problémů zasáhnout.

Mikrobiální ložiska – problém číslo jedna

Nejčastějším toxinem jsou mikrobiální ložiska. V kloubní chrupavce, synovii, ve vazivových pouzdrech, fasciích, aponeurózách a burzách se mohou nacházet různé typy mikroorganismů, mezi něž patří velice často borelie, ale také streptokoky, stafylokoky, bakterie z rodu *Neisseria*, virové

vyučovány ložisky vzdálených orgánů. Takovým typickým toxinem je streptokokový toxin, ale mohou to být i jiné toxiny, například salmonelové nebo boreliové. Někdy může být velmi obtížné vyhledat orgán, z něhož se tyto toxiny uvolňují. Opět pomocí EAV přístroje můžeme stanovit, zda se v krvi nachází mikrobiální toxiny. Pokud je odpověď pozitivní a ručička přístroje na heslo *mikrobiální toxiny* poklesne, pak k těmto toxinům přidáváme jednotlivé potenciálně pozitivní orgány – mandle, vedlejší nosní dutiny, žlučník, střeva, lymfatický systém, podkoží aj. Jestliže při měření pozitivního orgánu ručička stoupne k osmdesátce, vychází mikrobiální toxiny z tohoto orgánu. My se tedy musíme soustředit na odstranění těchto ložisek, což je pochopitelně další kapitola, protože bychom se museli rozepisovat, jakou strategií se odstraňují ložiska ve střevech, žlučníku, v mandlích a dalších orgánech. Nezapomínejme, že každý z těchto periferních orgánů má také svůj mateřský orgán, který musíme bezpodmínečně zbavit ložisek.

je základním projevem života

žiska, která ovlivňují celý kloubní systém. Právě použití pojmu *kloubní systém* je pro pohybový aparát typické. Pokud totiž dojde k onemocnění tohoto systému, jen výjimečně se omezí pouze na jeden kloub. Spíše postihuje všechny klouby, následkem čehož vzniká charakteristické střídání obtíží. Nejzatíženějšími klouby v lidském těle jsou kyčle a kolena. Tyto klouby překonávají gravitaci, a protože velmi často trpíme nadváhou, jsou zatíženy více, než je nutné.

Pravidlo pěti toxinů

Z tkání pohybového aparátu převažují vazivové tkáně, především **kolagenní vazivo**, ale můžeme se setkat i s dalšími tkáněmi, například s epitelem v podobě **kloubní výstelky**, **svalovou tkání** nebo **nervovou tkání**. Z tkáňové složitosti pak také vychází složitost detoxikačních procedur. Jestliže chceme detoxikovat pohybový systém, musíme jednoznačně stanovit, které z orgánů jsou postiženy toxiny. Subjektivně se jednotlivé tkáně nedají rozlišit, ke stanovení toxické zátěže musíme použít diagnostických možností přístrojů EAV (Salvia, Acucomb). Samozřejmě je velmi důležité stanovit konkrétní typy toxinů, které se v pohybovém ústrojí vyskytují. Jednoznačně platí pravidlo pěti toxinů a my musíme hledat, zda jsou v pohybovém ústrojí mik-

zátěže, chlamydie aj. Jak už víme z pravidel detoxikace, na druhu mikroorganismu nezáleží. Záleží na tom, jak funguje náš imunitní systém a jak se napadené tkáně dokážou toxinů zbavit. Potřebujeme-li pohybový systém zbavit mikrobiálních ložisek, musíme stanovit, které mateřské orgány tvoří základ tohoto problému. Nejčastěji to bývají játra, která ovládají vazivový systém. Při poruchách kloubní výstelky jsou to ledviny, při poruchách svalové složky zase slezina. Je-li zasažena rovněž nervová tkáň, základ problému tvoří opět játra, která fungují jako orgán mateřský. Proto na začátku využijeme dreny mateřských orgánů, tedy **LiverDren**; v případě postižené synovie (což poznáme tak, že kloub otéká a produkuje výpotek) použijeme **UrinoDren**. Je-li postižena svalová tkáň, použijeme **VelienDren**. Na tyto preparáty se pak mohou vázat další dreny, které zasahují v tkáních příslušících pohybovému aparátu – **FasciDren¹**, **ArtiDren**, **MuscuDren**, **NeuroDren**.

Nezapomínejme na vzdálené orgány

Velký problém při detoxikaci pohybového ústrojí představuje vliv vzdálených orgánů. V medicíně je již řadu století známo, že tkáně pohybového systému reagují na ně, které toxiny mikroorganismů, které jsou

Mozek řídí vše – i náš pohyb

Velice zásadní vliv na pohybový systém má **mozek**. Při určitém typu pohybových poruch, které se především nazývají jako poruchy revmatické, jsou právě toxiny v mozku příčinou změny imunitní reakce. Tato imunitní reakce má svou specifickou charakteristiku a můžeme ji vzdáleně připodobnit k alergii nebo atopii. Proto má detoxikace mozku při kloubních problémech vždy své důležité místo. Imunitní systém však může na klouby reagovat jinak než revmatoidní reakcí, může reagovat autoimunitní poruchou. Imunitní systém se obrátí proti tkáním pohybového systému, a proto musíme nad touto eventualitou vždy uvažovat. Velmi jednoduché je diagnostikovat zmíněnou poruchu pomocí preparátu **Autoimun**, protože při autoimunitních poruchách nám testování tohoto preparátu vychází pozitivně. V takovém případě musíme otevřít kapitolu autoimunitních poruch a aplikovat strategii detoxikace u těchto poruch. Role mozku však tímto nekončí. Část mozku, v níž se nachází centra řídící různé typy imunity (a tato centra jsou toxicky často poškozena), budeme detoxikovat preparátem **Cranium**. Další část mozku ovládá mimo jiné metabolismus, vegetativní nervový systém a řadu dalších fyziologických pochodů, které neumíme ani dobře specifikovat. Ta-



čové, které působí typické potíže. Metabolismus masa je však daleko složitější proces než jen metabolismus kyseliny močové, a proto je metabolismu se vztahem k pohybovému ústrojí podstatně více. Detoxikace poruch metabolismu tedy může sehrát zásadní roli při detoxikaci pohybového systému.

Závěrem...

Z uvedeného orientačního nástinu, který nám má pomoci pochopit pohybové ústrojí a pochopit logiku detoxikace, vidíme, že detoxikace pohybového ústrojí skutečně patří pouze do rukou velmi erudovaných a přemýšlivých terapeutů. Jen ti mohou mít reálnou šanci na to, aby pomohli lidem s těmito častými a mnohdy vážnými problémy. V začátcích detoxikace mne napadlo, že by bylo dobré vytvořit atraktivní preparát, který bude zbavovat lidi potíží s pohybovým aparátem. Teprve později jsem pochopil, proč vlastně dosud neexistuje smysluplná a cílená léčba poruch pohybového ústrojí. Na vině je jeho složitost, těžká pochopitelnost a také fakt, že nikdy nebyly vytvořeny potřebné prognostické nástroje, které by jasně označily typ postižené tkáně a typ toxinů. My však takový přístroj v rukách máme a záleží na nás, zda se ho naučíme správně používat.

Různé preparáty slibující lidem uzdravení jejich pohybového aparátu jsou velice ekonomicky lukrativní a reklamy na ně vidíme všude kolem nás. Vesměs je však třeba říci, že jde o plané sliby a dávání falešných nadějí. Preparáty s glukosaminem

a chondroitinem mají jednu obrovskou výhodu. Při pokusech došlo zřetelně k zesílení chrupavky, k její zdánlivé regeneraci. Jde však o regeneraci opravdu pouze zdánlivou. Chrupavka pod vlivem těchto preparátů totiž váže vodu, čímž opticky zesílí, a člověk může zaznamenat i jistou úlevu. O to křehčí se však chrupavka stává a o to rychlejší je její následné poškození. Mimo to artrózy tvoří pouze menší část poruch pohybového systému. Je potřeba pracovat s touto problematikou v duchu celostní medicíny, tedy uvědomit si součinnost mozku, nervového systému, psychiky a dalších faktorů, a to z toho důvodu, abychom mohli na kloubních problémech pracovat. Sice v dlouhodobém horizontu, ale zato účinně. 

MUDr. Josef Jonáš

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

to část mozku je detoxikována rovněž preparátem **Cranium**. Rozhodně na něj nezapomínáme, protože už jen samotný vegetativní nervový systém má velmi významnou úlohu při poruchách pohybového ústrojí. V budoucnu budeme používat ještě preparát zaměřený specificky na mozkovou kůru, ale o této problematice vím zatím jen málo. Takový preparát navíc dosud není k dispozici, a proto se o tom nebudu podrobně rozšiřovat. Vzhledem k tomu, že kloubní systém je úzce napojen na systém nervový, bude se zcela jistě jednat o preparát, který bude hrát významnou úlohu v nápravě pohybového ústrojí.

Když se nervy „pocuchají“

Častěji, než bychom si dokázali představit, je součástí poruch pohybového systému porucha periferního spinálního nervového systému. Spinální nervy vycházející z míchy jsou onou motorickou jednotkou, která pohybuje svaly. Také zajišťuje inervaci kloubů, důležitou například z hlediska polohocitu. Každá buňka našeho organismu

potřebuje své nervové zásobení. Bez něj chátrá a degeneruje. Obecně si také můžeme představit, že po nervech k buňkám probíhají nejen elektrické impulzy, jak je uvedeno v každé učebnici fyziologie, ale že prostřednictvím těchto impulzů se k buňce dostávají i informace z centra celého našeho života, tedy z mozku.

Poruchy metabolismu a jejich vliv na pohybové ústrojí

Samostatnou kapitolou poruch pohybového ústrojí je ovšem i **metabolismus**. Především poruchy metabolismu masa vedou k usazování solí v kloubech, což má za následek vznik zánětů a jiných patologických pochodů v pohybovém systému. Pochopitelně, že známe celou řadu poruch metabolismu, ale z hlediska pohybového systému můžeme uvést, že poruchy metabolismu masa jsou pro pohybový systém nejzávažnější. Nejznámější poruchou tohoto metabolismu je dna, onemocnění, které se může projevit jako uratická artritida. Jedná se o postižení, při němž se v kloubech ukládají krystalky kyseliny mo-

¹ Preparát **FasciDren** je novinkou v sortimentu **Joalis**. Více informací o tomto preparátu naleznete v rubrice **Galerie preparátů**.

Aby klouby nebolely...

Problémy s klouby mohou postihnout kohokoliv a prakticky vždy člověku zkomplikují život. Každý pohyb bolí, ranní vstávání je téměř nemožné, představa příjemné procházky se mění v noční můru... Navzdory všem těmto neduhům by lidé trpící onemocněním kloubů na pohyb rozhodně neměli zanevřít. Ba naopak. Čím méně aktivity pohybový aparát vykazuje, tím větší zatuhlost a bolesti hrozí. S nedostatkem pohybu navíc úzce souvisí riziko vzniku obezity, vysokého cholesterolu a potíží spojených s cévami a srdcem.

Sport šitý na míru

Samozřejmě, že některé sporty jsou pro osoby s postižením kloubů tabu. Například běh, aerobik, skákání na trampolíně a celá řada dalších aktivit je velice zátěžová i pro zdravé klouby. Existují však sporty, které jsou velice pohodlné, šetrné a přitom efektivní. Společným jmenovatelem všech takových aktivit je voda. Voda nad-

náší, tlumí nárazy a prokazuje našemu tělu mnohé příjemné služby. Provozování vodních sportů navíc posilní kondici, zdokonalí koordinaci pohybů, prohloubí dech a podpoří kardiovaskulární systém. Hodí se také pro osoby trpící nadváhou.

Aerobik, zumba, splývání i prsa

Možná se ptáte, který druh cvičení ve vodě je nejefektivnější. Odpověď je jednoduchá – kterýkoliv. Při vodních sportech totiž musí tělo překonat až devětsetkrát větší odpor, než jaký by překonávalo při tomtéž cvičení prováděném na souši. Pokud se budete pravidelně věnovat klasickému plavání, zlepšíte svou výdrž a prohloubíte si dech. Vodní aerobik zase rozproudí krevní oběh, posílí cévy a vytváří postavu. Ani obyčejné pochodování ve vodě není na škodu, posilní svaly horních a dolních končetin a zpevní také břišní svalstvo. Toto však nejsou zdaleka jediné možnosti, jak se ve vodě zdravě vyřadit. Nabídka bazénů je skutečně široká – posilování za pomoci pěnových válců a činek, vodní zumba, box, vodní cyklistika, ... Stačí si jen vybrat.

Klouby jako v bavlnce

Velkým pozitivem je fakt, že všechna cvičení prováděná ve vodě jsou šetrná ke kloubům, a mohou je tedy bez obav provozovat i osoby s onemocněním pohybového aparátu. Při klasickém cvičení trpí zejména kolenní klouby a bedra. Voda ale nadlehčuje

(dokáže naši skutečnou hmotnost srazit až o devadesát procent), a proto nejsou klouby vystaveny zátěži. To se týká i tzv. nosných kloubů. Odpor vody navíc sportovcům zabraňuje dělat prudké pohyby, takže nehrozí žádný úraz. Plavání se dokonce doporučuje také jako rehabilitační praktika po některých kloubních zraněních. Voda totiž při cvičení postižené místo nenápadně, ale důkladně promasíruje.

Ideální teplota vody

Teplota vody sehrává poměrně významnou roli. Ideální teplota by se měla pohybovat v rozmezí 20–24 °C. Teplota vody by měla být při cvičení rozhodně nižší než naše tělesná teplota. Zkraje se cévy stáhnou chladem a během cvičení se postupně roztáhnou, což je skvělý trénink pro srdečně-cévní systém. Aby se tělo přizpůsobilo pobytu v chladné vodě, musí ze sebe vydat několikrát více tepla než na souši. Tento proces nastartuje látkovou výměnu, díky níž tělo začne rychleji a snadněji spalovat kalorie. Aby šok z chladnější vody nebyl tak silný, doporučuje se před cvičením ve vodě provést klasickou krátkou rozcvičku.

Zdroj: časopis Zdravie, august 2012
Ilustrační foto: www.samphotostock.cz



Náš tip



Cvičení ve vodě ocení nejen lidé s bolavými klouby, ale také ti, kteří tráví dlouhé hodiny před počítačem, a osoby vystavené nadměrnému stresu.

Právě tito lidé mívají velké problémy s hrudníkem – dýchají totiž příliš mělce, stahují se jim mezižební svaly a mozek nedostává dostatek kyslíku. Díky vodnímu cvičení však mohou tyto potíže zmizet. Stačí spojit klasické plavání s potápěním. Až uplavete pár bazénů, stoupněte si na mělké místo, anebo se opřete rukama o okraj bazénu. Zklidněte se, párkrát zhluboka vydechněte a ponořte tvář pod vodu. Vydržte pod hladinou, co nejdéle to půjde, vždy však pouze do té doby, dokud vám to bude příjemné. Pro lepší pocit si můžete stopovat čas. Toto opakuje několikrát za sebou. Uvidíte, jak se váš dech postupně prohloubí!

Detoxikační preparáty pohybového ústrojí

Preparátům pro detoxikaci pohybového ústrojí vévodí ArtiDren. Patří pochopitelně do skupiny drenů, což znamená, že od něj můžeme očekávat detoxikaci mikrobiálních ložisek, které se nacházejí ve strukturách kloubů. Říkám-li ve strukturách kloubů, mám na mysli jak kloubní chrupavku, tak synovii a kloubní pouzdro. Protože však klouby patří do podřízených orgánů, musíme pro preparát ArtiDren hledat orgán mateřský. Obvykle jej nacházíme v játrech (to znamená preparát LiverDren), ale v případě synovie jsou to ledviny a preparát UrinoDren. Klouby jako celek patří do okruhu ledvin, a tak ačkoli budeme preparát ArtiDren nejčastěji kombinovat s preparátem LiverDren, přidáním preparátu UrinoDren neuděláme chybu. Ovšem pouze v případě, že se nám EAV přístrojem podaří zachytit ložiska v ledvinách.

Pro pohybové ústrojí však s touto kombinací preparátů obvykle nevystačíme. Velice často je třeba použít i preparát **NeuroDren** pro detoxikaci mikrobiálních ložisek z periferního nervstva. V tomto případě bude častěji ložiska postiženo spinální nervstvo a jeho význam nebude tak lehce pochopitelný. Představme si však, že všechny struktury kloubu, tak jako každá buňka v lidském těle, musí mít své nervové zásobení, a tudíž i všechny kloubní struktury mají své nervové zásobení, které z větší části přichází právě z periferního nervového systému. Uvedme si jako příklad samotná nervová zakončení, která patří do systému polohocitu (systém, který nás



informuje, v jaké poloze se nachází naše tělo, eventuálně jeho část). Podobných nervových buněk je v kloubu celá řada. Sbírají velice důležité informace, které jsou nezbytné pro složitý systém pohybu.

Dalším drenem, který detoxikuje tkáň pohybového ústrojí, je nový preparát **FasciDren**. Fascie (povázka) je vazivová blána, která pokrývá sval. V této bláně se rovněž nachází celá řada nervových buněk, a protože samotný sval je orgán pro pohyb nezbytný, fascie neodmyslitelně tvoří součást tohoto svalově-fasciálního systému. V dobách, kdy jsme řešili otázky klíčů, bylo řečeno, že mikrobiální ložiska si pro svou existenci ráda vybírají tkáň, které jsou tužší, méně pohyblivé, hutnější. Proto častěji budeme nacházet ložiska ve fasciích než například ve svalové tkáni. Rovněž fascie patří do okruhu jater, a proto budeme **FasciDren** v tomto případě kombinovat s **ArtiDrenem**. Jen v málokterých případech bude **FasciDren** stát jako samostatný preparát, který by si všímal pouze fascií, protože klouby nejsou zasaženy toxiny. Alespoň jsem se s takovým případem ještě nesetkal.

Jelikož je většina struktur pohybového systému tvořena vazivovou tkání, bude důležitým preparátem pro detoxikaci pohybového ústrojí také **Conectid**. Ten je prospěšný právě pro vazivovou tkáň, a tudíž jej rovněž budeme kombinovat s **LiverDrenem**. V tomto preparátu budou uloženy i šlachy, vazy a například také karpální tunel* (překlenuje napříč vnitřní stranou zápěstí). Syndrom karpálního tunelu patří mezi velmi časté poruchy vazivového druhu. Právě preparát **Conectid** společně s preparátem **LiverDren** budou vhodnými kandidáty na detoxikaci mikrobiálních ložisek. Také aponeurózy, silné vazivové blány na dlaních rukou či chodidlech, budou detoxikovány preparátem **Conectid**.

Lidé, kteří mají mikrobiální ložiska ve fasciích a ostatních vazivových blánách pohybového ústrojí, citlivě reagují na stisk, eventuálně si stěžují na silné bolesti při chůzi bosou nohou po nerovném terénu. Uvádějí, že mají chodidla „jako podebra-

ná“. Tyto bolesti jsou způsobeny záněty, které mají příčinu právě v mikrobiálních ložiscích. Protože mnozí terapeuti „se zasekli“ pouze na drenech, je hodno říci, že se můžeme setkat i s pohybovým systémem, který je poškozený metabolity. Především metabolity masa jsou specifickým toxinem pro pohybový systém. V tomto případě můžeme předpokládat za preparáty pohybového systému rovněž preparáty **Cortex**, **Metabol** a **Metabex**, které tvoří sestavu v detoxikaci metabolických poruch. Je ovšem známo, že u takto metabolicky poškozených tkání se vždy vytvářejí mikrobiální ložiska, a proto tyto preparáty nebudou k detoxikaci pohybového ústrojí stačit. Musíme využít i některé další preparáty. Samotný **Cortex** je zvláštní preparát s úzkým vztahem k pohybovému ústrojí, jelikož řídí výživu chrupavky. A tak přestože je chrupavka tkáň, kterou lze jen těžko regenerovat, může především preventivní využití **Cortexu** zabránit vzniku artróz a s nimi spojených destrukcí kloubní chrupavky.

Úspěšná detoxikace pohybového ústrojí za pomoci preparátů Joalis je možná, avšak musíme umět preparáty vhodně kombinovat, a to ve správném pořadí. Bez povšimnutí nesmí zůstat ani preparát **Cranium**, jelikož revmatické choroby jsou založeny na jistém druhu imunitní poruchy, tedy revmatoidní poruchy, která vychází z toxického zatížení mozku. Můžeme se setkat s autoimunitními chorobami pohybového ústrojí. Někteří lidé vykazují také toxické zatížení anorganickými toxiny, především toxickými kovy. Postiženy bývají obvykle malé klouby, hlavně ramena a prsty rukou. Jako příklad mohu uvést dva stomatology, u nichž jsou tyto kloubní potíže zapříčiněny toxickou rtutí, s níž se pracovně po celý život setkávají.

Detoxikace zdravotních problémů spojených s pohybovým ústrojím je jednou z nejdražších detoxikací, protože obvykle potřebujeme celou řadu preparátů. K tomu, aby byla úspěšná, potřebujeme i delší čas. Pokud se však na věc podíváme z druhé stránky, všimneme si, že medicína nenabízí žádné smysluplné řešení, a tak mají lidé s tímto problémem obvykle zaděláno na chronické obtíže, které je budou provázet celý život – a většinou navíc mívají progresivní průběh. Myslím, že lidé, kteří za mnou s kloubními potížemi chodí, si tuto skutečnost uvědomují, a proto nemívám ve své praxi problém s tím, když lidem oznámím, že detoxikace bude dlouhodobá, postupná a nákladnější.

MUDr. Josef Jonáš

Preparát FasciDren je k dostání v distribuční síti ECC nebo na www.eccklub.cz.

Detoxikace mozku nikdy nekončí...



Ano, čtete zcela správně... Detoxikace mozku je nikdy nekončícím procesem – snahou o přiblížení se ideálu. Proto jsme se rozhodli, že zařadíme do bulletinu informační medicíny podrobný seriál o anatomii mozku a jeho postupné a důkladné detoxikaci.



do z mých spolužáků se, pokud vím, mikroelektronice nevěnuje. Proto já na školních srazech všem s určitou nadsázkou (ale vlastně popravdě) tvrdím, že jsem jediný ze studijního kruhu, kdo se mikroelektronikou v České republice – konkrétně tedy mikroelektronikou lidského těla – zabývá.

A skutečně. Chceme-li pochopit pocity člověka, který přichází do ordinace s konkrétním problémem a bolestmi v určité části těla, je zcela ideální představit si „elektrické obvody“ lidského těla a přijít na to, odkud bolest, která je vždy signálem problému, vychází. Pak se stačí na danou oblast zaměřit, použít „vysavač nečistot“ v podobě detoxikačního preparátu Joalis a vyčistit konkrétní oblast mozku nebo jiné struktury nervového systému. Nervový systém člověka není třeba zdokonalovat, je sám o sobě zcela dokonalý. Stačí pouze postupně, systematicky a s velkou dávkou pečlivosti odstraňovat překážky, které nervovému systému v jeho ideální funkci brání.

Vzpomínám si na druhou událost z vysoké školy... Tentokrát v souvislosti s radioaktivními látkami a Černobylem.

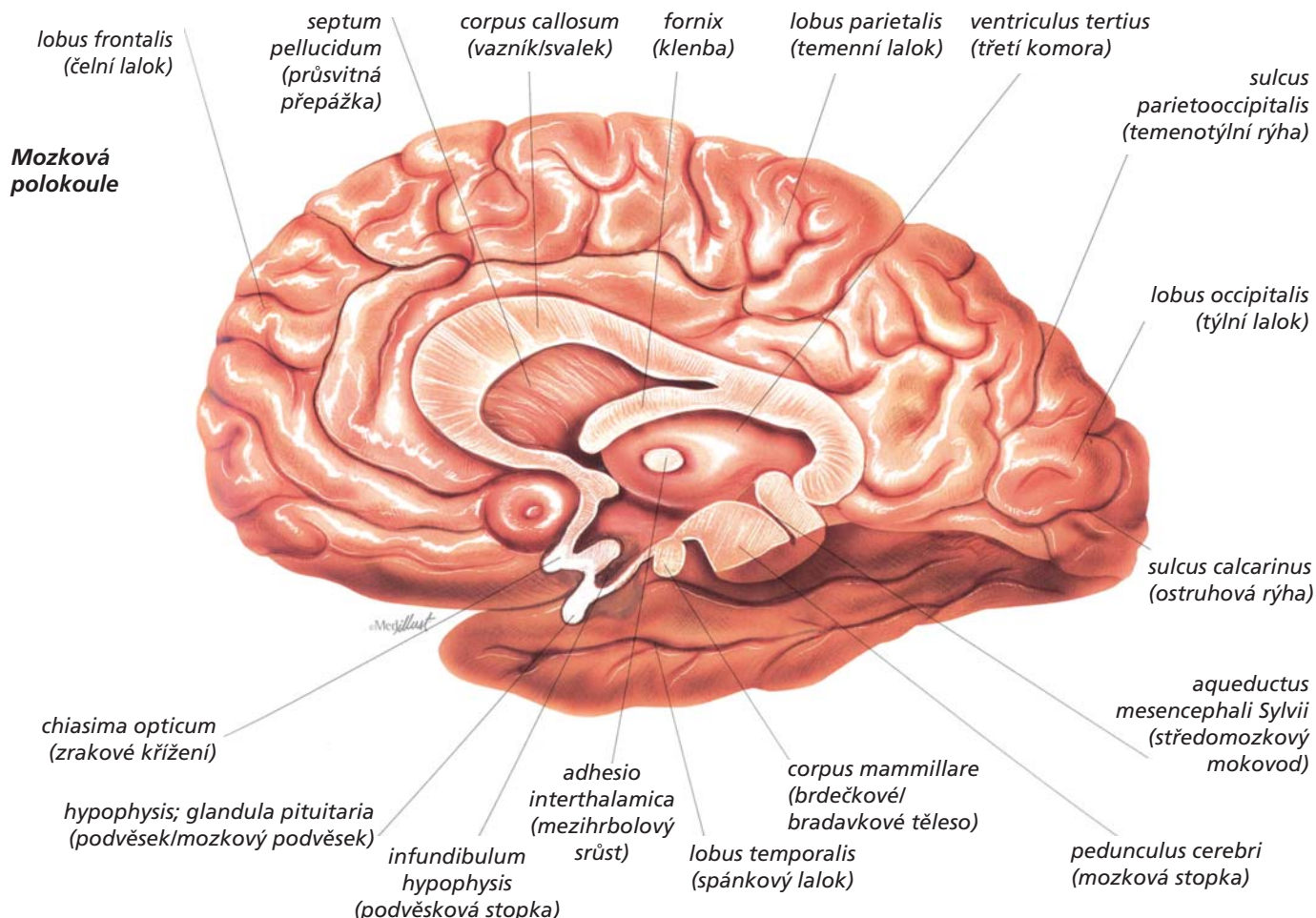
Před několika lety jsme zdokonalovali preparát Joalis Ionyx a zabývali jsme se pečlivě radioaktivním prvkem zvaným cesium 137, které je do dnes rozšířeno v příro-



Hlavní a velmi zásadní problém poznání lidského mozku tkví právě v tom, že mozek zkoumáme pouze svým vlastním (lidským) mozkem, který už jako takový má svá omezení. Všichni mudrci, vědci, lékaři, anatomové, patologové, kteří se zabývali podrobnou anatomii, fyziologií a fungováním mozku, mohli k jeho poznávání používat svůj nejdokonalější nástroj poznání – opět svůj vlastní mozek. A v tom tkví právě ten největší problém omezenosti poznání.

Pro každého terapeuta je zcela nezbytná detoxikace vlastního mozku. Platí zde zlaté pravidlo, že terapeut nemůže klientovi pomoci více než sám sobě. Pokud terapeut měří klientovi na Salvii toxiny v mozku, přichází nutně do konfrontace se svým vlastním mozkem, neboť jej zapojuje do procesu analýzy výsledků měření. S touto problematikou souvisí pravdivé tvrzení, že toxiny, které terapeut neodhalí ve svém vlastním mozku, se mu těžko objevují také v případě měření jeho klientů.

Před časem jsme měli se spolužáky sraz z vysoké školy elektrotechnické ČVUT v Praze. Studovali jsme zde těsně před revolucí obor mikroelektronika. Mikroelektronika se zabývá technologií výroby integrovaných obvodů, mikroprocesorů, pamětí a jiných miniaturních součástek, které dnes používáme zcela samozřejmě v počítačích, mobilních telefonech, televizích. Po revoluci se odvětví mikroelektroniky v České republice zcela rozpadlo, protože zdaleka nemohlo stačit světovému vývoji, který už v tu dobu byl o mnoho a mnoho let dopředu. Pokračovat v mikroelektronice znamenalo přesídlit například do USA do Silicon Valley a nechat se zaměstnat velkými vývojovými firmami. Až takovou lásku k mikroelektronice jsme však v tu dobu nepocítovali. V nás všech nakonec zvítězila touha zůstat ve svobodné polistopadové České republice. Chtěli jsme, tenkrát ještě plni optimismu a touhy, vybudovat něco nového – a doma. Nik-



dě. I v roce 2013 je stále aktivní z více než 60 %. Cesium unikalo na konci dubna roku 1986 z černobylského reaktoru a rychle se šířilo po Evropě, zejména v prvních dnech po tragédii. V komunistickém Československu se o tom v roce 1986 mlčelo, snad aby nebyla pošpiněna dokonalost Sovětského svazu. A tak jsme vyšli na prvního máje do ulic, jako by se nic nedělo. Tentýž rok se mi podařilo rychle udělat zkoušky po prvním ročníku vysoké školy; už na konci května jsem měl prázdniny. A tak jsem se svou tehdejší přítelkyní hned na začátku června vyrazil k jedinému moři, k němuž jsme tehdy svobodně mohli cestovat; k Baltskému moři do tehdejšího NDR. Plni nespoutaného mládí jsme, pouze se spacákem a igelitem, spali, kde se dalo. V trávě blízko kolejí pod Berlínem, u rybníka blízko Výmaru, na písčné pláži u Baltského moře. Nádherný začátek léta...

Když jsme se za tři týdny vrátili, začal jsem na sobě pozorovat zdravotní změny. Zhnědla mi kůže v oblasti lymfatických uzlin, například v třísech. Začaly mi vypadávat vlasy, a to ve značné míře. Každé ráno, když jsem se probudil, měl jsem na polštáři doslova stovky vlasů. Rozhodl jsem se, že s tím něco udělám. Zavolaal jsem své tetě lékařce a svěřil jsem se jí s problémem. Sdělila mi, že se s tím nedá nic dělat, že se to zkrátka někdy stává. Nikdo z nás netušil, že by to mohlo mít nějakou souvislost

s černobylským cesiem. Moje babička kořenářka mi poradila, ať si vlasy umývám v odvaru z kopřiv a břízy. Poctivě jsem tedy každý večer uvařil odvar z bylin a podstoupil jsem tuto kúru. Ani po několika týdnech se však nedostavil žádný výsledek. Vlasy vypadávaly dál.

Zhruba před šesti lety jsme odvedli mnoho teoretické práce na zdokonalení preparátu **Joalis lonyx**. Jako správný výzkumník jsem si každý jednotlivý zdokonalený radioaktivní prvek (respektive detoxikaci od něho) zkoušel na sobě. Při detoxikaci preparátem **lonyx Cs** (součást **lonyxu**) jsem zažil překvapení. Zhoršila se mi kůže v obličejí, zejména v oblasti spánků, a cítil jsem významně něco, co by se dalo nazvat „bolestí vlasů“. Okamžitě jsem si vzpomněl na události z roku 1986. Uvědomil jsem si také, že se mi od té doby zhoršily studijní výsledky, učit se nebylo pro mě již tak snadné jako v prvním ročníku. V psychických pocitech po detoxikaci **lonyxem** jsem se vrátil do doby před rokem 1986. A došlo mi, že ony psychické změny jsem si vlastně ani nemohl uvědomit, jelikož můj mozek byl tak moc zatížený toxiny... Teprve v okamžiku, kdy se mozek kompletně vyčistil, všechno do sebe zapadlo.



Jak vlastně vznikl člověk? Vznikl tak, jak je to popsáno na prvních stránkách bible?

Nebo vznikl evolucí, vyvinul se postupně z nižších vývojových stupňů tak, jak to hlásal Darwin?

Ať to bylo tak, či tak, lze bez nadsázky říci, že KAŽDÝ člověk zažil v těle matky do svého narození určitý vývoj (evoluci) napříč živočišnou říší. Člověk vznikl z myšlenky. Nejříve o dítěti hovořili otec a matka. Poté se spojily jejich genetické výbavy – spermie a vajíčka – a rýhováním začal vznikat první shluk buněk. Pak se člověk stal rybou, plazem...

Stejně analogický vývoj můžeme sledovat na postupném vývoji nervového systému a mozku dítěte. Necht se ty části mozku, které jsou člověku společné s nižšími vývojovými stupni u zvířat, nazvou staršími strukturami mozku. Obecně pak platí, že první se u člověka vyvíjejí právě tyto „nejstarší“ vývojové struktury mozku, které jsou nezbytně důležité pro přežití jednotlivce a zajištění základních funkcí, jako je dýchání, srdeční činnost, ... V době při narození jsou již tyto části nervového systému zralé, zatímco další součásti se budou ještě v průběhu růstu dítěte v dospělého člověka vyvíjet.

Nejstarší struktury mozku jsou tedy ty, které zajišťují základní instinkty a fungují pod vědomím jednotlivce. Právě tyto mozkové struktury jsou místy, kde infekce v převlečené podobě infekčních ložisek nejraději útočí. Manipulují tím nervový systém a potažmo i celého člověka ke

svým vlastním potřebám. Malý tvor z živé říše ovládne velkého tvora; člověka. Samotný člověk si to často není schopen uvědomit, protože soudí realitu právě svým vlastním mozkem...

V novém seriálu o složení a detoxikaci mozku se budeme nejprve zabývat těmi částmi mozku, které vznikaly nejdříve. Až nakonec si necháme mozkovou kůru, tu strukturu, která nám sice zajišťuje rozumové hodnocení situace, ale na druhé straně brzdí spontaneitu a instinktivní jednání člověka. Z tohoto rozporu, tedy rozporu mezi instinkty živočišné říše, základními pudy a potřebami na jedné straně a mezi vysoce kultivovaným projevem jedince žijícího ve vyspělé společnosti s celou řadou pravidel a pouček, vzniká obvykle rozpor, který se záhy stane příčinou tenze v organismu člověka a postupně s věkem se obvykle vyvíjí v závažnější zdravotní problém.

Nový podrobný seriál o stavbě, fyziologii a detoxikaci mozku bude mít následující kapitoly:

- 1. Detoxikace jednotlivých struktur neuronů a gliových buněk. Detoxikace od chemických látek, toxických a radioaktivních kovů**
- 2. Detoxikace míchy a mozкового kmene**
- 3. Detoxikace periferního nervového systému**
- 4. Detoxikace vegetativního nervového systému**
- 5. Detoxikace hlavových nervů**
- 6. Význam bolesti – receptory pro vnímání bolesti a jejich detoxikace**
- 7. Detoxikace mezimozku a autonomní funkce**
- 8. Detoxikace hypofýzy, thalamu a hypotalamu**
- 9. Bazální ganglia, řízení polohy těla a detoxikace mozečku**
- 10. Detoxikace mozkové kůry a asociační schopnosti mozkové kůry**

Seriál je určen všem čtenářům, kteří se chtějí více ponořit do souvislostí detoxikační medicíny C. I. C. a pochopit její zákonitosti.

Úvod do detoxikace mozku zakončíme výčtem preparátů, které v průběhu vývoje detoxikační medicíny postupně vznikaly. Každý z těchto preparátů má nějaký smysl, bude postupně probíráán v seriálu o detoxikaci mozku a budou vysvětlena jeho specifika.

Níže uvedené preparáty lze také užívat jeden po druhém a postupně nechat projít svůj mozek očistou od všech toxinů, které byly doposud při tvorbě preparátů Joalis sesbírány.

Joalis MindHelp
Joalis MindDren
Joalis NeuroDren
Joalis Cranium
Joalis Vegeton
Joalis Eternal
Joalis EmoDren
Joalis Hypotal

Joalis Cortex
Joalis PEESDren
Joalis EviDren
Joalis Mezeg
Joalis Antimetall
Joalis Antichemik
Joalis Ionox



Ing. Vladimír Jelínek

Ilustrace: Vigué, J. (ed):

Atlas lidského těla v obrazech. Rebo Productons CZ,

Dobřežovice 2008

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Vliv emocí na pohybový aparát aneb V Brně se přednášelo

Potíže s pohybovým aparátem trápí mnohé z nás. Špatná funkce tohoto aparátu přitom už dávno není pouze záležitostí starších lidí.

Naopak. Velmi často se s ní setkávají i osoby z řad teenagerů. Poruchy pohybového aparátu jsou navíc tématem, které je opředené celou řadou zvláštností a otazníků. Proto se firma BODY CENTRUM, s.r.o. a UNIFY (Unie fyzioterapeutů v Brně) rozhodly uspořádat v Brně seminář s názvem **Vliv emocí na pohybový aparát**. Celá akce, která se uskutečnila 27. 11. 2012, proběhla také ve spolupráci s Českou lékařskou komorou (ČLK) a Českou asociací sester (ČAS). UNIFY, ČLK i ČAS měly tuto akci zařazenu do svých kreditových systémů.

Oba přednášející, konkrétně **prim. MUDr. Kateřina Moráňová**, vedoucí lékařka oddělení neurologie Soukromé kliniky LOGO, s.r.o. v Brně a **Pavel Jakeš**, fyzioterapeut a lektor pro detoxikaci organismu, se svých úloh zhostili s velkou dávkou zodpovědnosti a zájmu.

Hlavní téma provázela celá řada příspěvků na další témata:

- Stres a postura
- Emoční oslabení neurologického systému
- Psychosomatika – 13. komnata
- Možnosti spolupráce klasické a alternativní medicíny



Díky dlouhodobé spolupráci s výše zmíněnými organizacemi a také díky vysoké úrovni dosud uskutečněných akcí, které byly pořádány nebo spolupořádány naší firmou, se i tato přednáška setkala s velkým zájmem. Již několik dní před termínem akce jsme museli zastavit příjem přihlášek a řadu zájemců bohužel odmítnout. Standardní kapacitu sálu pro cca 66 osob ve školním uspořádání pak bylo nutno navýšit na rekordních 95 míst, přičemž pohodlí účastníků i prostor na občerstvení o přestávce byly dostatečné.

Přednášky byly přednášejícími velmi kvalitně připraveny a provázeny názornými obrazovými prezentacemi. Přednášená tematika vzbudila u posluchačů velký zájem a stala se inspirací pro celou řadu otázek, které mohli účastníci během přestávky sepsat a přednášejícím předložit. Vzhledem k velkému počtu dotazů však bylo možno zodpovědět pouze některé, především ty, které přímo souvisely s přednesenou problematikou. Posluchači rovněž ocenili názorné plakáty páteře, které jim byly díky přispění firmy ECC poskytnuty.

Závěrem nezbyvá nic jiného, než vyslovit přání, aby takových přednášek, jež oslovují širší odbornou veřejnost a z nichž si účastníci odnesou kromě užitečných informací také dobrý dojem, bylo co nejvíce.

Bc. Petr Šmehlík

Rizikové potraviny

Maso

Proč nám chutná maso?

Proč máme na maso čím dál větší chuť, když se stále více prosazuje zdravá strava? Proč se v jednom městě užívá jen hrstka prodejen zdravé výživy, ale na řeznictví můžeme narazit na každém rohu a máme jistotu, že nebude nikdy prázdné? Odpověď je nasnadě – maso je fenomén. Když se pozorně podíváme kolem sebe na to množství nejrozličnějších akcí, ať už v obchodech nebo restauracích, téměř nikdy neodoláme. K tomu se ještě přidávají články v médiích, které povětšinou pějí na maso oslavné ódy, a člověk má pocit, že když maso nejí, jako by snad ani nebyl člověk. Možná proto je na vegetariány v naší zemi stále nahlíženo s povážlivou zdrženlivostí. Nejedí maso? Jsou divní...

Vědci z Německého institutu pro výživu v Postupimi a Institutu pro gerontologii v Kyjevě přišli ještě s jedním vysvětlením toho, proč nám maso tolik chutná. Několik pokusů s krmením jim dalo jasnou odpověď. Živočišné bílkoviny obsažené v masu působí na náš mozek jako cukr. Zaplavují tělo serotoninem, hormonem dobré nálady! Maso se tak může stát dokonce drogou.

Jez maso, nebo nevyrosteš!

Jako děti jsme slyšeli varování, že nebudeme-li jíst maso, nevyrosteme. Naše maminky dobře věděly, že maso obsahuje spoustu bílkovin, které jsou nezbytné pro správný vývoj. Jenže zapomněly, že společně s bílkovinami se do těla dostávají také živočišné tuky, jejichž přemíra nemá s naším zdravým vývojem nic společného. Když si maso budeme dopřávat jednou, dvakrát za týden a spíše nežli po vepřovém sáhneme po rybě, rozhodně nám tím žádná vada na těle ani duši nevznikne.

Hrůza jménem porážka

Zeptáte-li se vegetariána, proč se vzdal takové lahůdky, jako je maso, odpoví vám možná stejně jako lékař Zbyněk Luňáček: „Vegetariány se lidé stávají většinou proto, že odmítají zabíjení. Nechtějí, aby se jejich jídlo připravovalo z těl zabitých zvířat. Chtějí mít své jídlo čisté“. Možná si říkáte, o jaké nečisté praktiky jde? Vždyť na porážce jde všechno tak rychle, že to zvířata ani nemohou vnímat. To je však hořký omyl. Dokážete si v mysli vybavit tradiční českou zabijačku, při níž se prase podřízne a ihned se začne pumpovat krev? I to je pro mnohé citlivější jedince drastický pohled. A co teprve když přišla na řadu vlna domácích pušek? K smrti vyděšené prasátko zmateně pobíhá po dvorku, střelec nervózně čeká na okamžik, kdy se mu zvíře dostane do rány, a všichni kolem tu podívanou s napětím pozorují. Nepěkný pohled. A to jsme si vzali na paškál pouze domácí zabijačku. Jakou hrůzu mu-

Dříve se objevovalo na talířích jednou, dvakrát týdně. Lidé si jím zpestřovali jídelníček, anebo jej konzumovali při zvláštních příležitostech, jakými byly například svatby, posvícení nebo pohoštění panstva. Dnešní doba plodí zhýčkanou společnost, která má přesně to, nač si vzpomene. Maso už pro mnohé z nás není lahůdkou, kterou si dopřáváme za odměnu, ale každodenním chlebem. Někteří lidé dokonce tvrdí, že je nic kromě masa nedokáže pořádně zasytit. Jaký omyl...

okamžitě odrazí na kvalitě masa. Těla zvířat zaplaví adrenalin a nastávají prudké biochemické změny. To vede zejména k vysokému nárůstu toxických látek v organismu. Tyto jedy v těle mrtvého zvířete zůstávají. Ihned po porážce se bílkoviny v těle srážejí a začne se vytvářet látka zvaná ptomain*, tzv. mrtvolný jed.

Daň za čerstvost

Ve většině obchodů se setkáváme s balíčky růžového, lesklého masa, které působí do-

Víte, že...

- ... nejvíce jedlíků masa se nachází v Severní Americe? V těsném závěsu za ní je Evropa.
- ... židé a muslimové z náboženských důvodů nejedí vepřové maso? Hinduisté zase odmítají konzumovat hovězí. A žádnému z nich to na zdraví neubírá. Zvířata chovají pro mléko, skot je navíc schopnou pracovní silou silou, která se hojně využívá v zemědělství.
- ... v severní Guineji žije primitivní kmen s názvem Reddy Cai Cai, který nejí žádné maso? Zato se živí zvířecí krví. Příslušníci tohoto kmene prý nařezávají žíly hospodářským zvířatům, aby mohli odebrat trochu jejich krve a vypít ji. Zvířata sice ztratí trochu krve, ale zůstanou živá.



sejí zažívat zvířata, která jsou odváděna na porážku, nemůže nikdo z nás ani tušit.

Pomineme-li toto morální hledisko, s porážkou souvisí i další negativa. Zvířecí zoufalství a obrovský stres před porážkou se

jmou čerstvé a šťavnaté potraviny. Velice často se pod touto maskou skrývá hodně odleželé maso, jehož přirozená barva má do růžové hodně daleko. Je typicky šedozelená a vzniká v souvislosti s přirozenou

degradací masa. Výrobci a prodejci se takovému zbarvení zuby nehty brání a dělají vše pro to, aby maso působilo čerstvým dojmem. Vděčným pomocníkem jsou jim nejrozumnější konzervanty, například nitráty, které dodávají masu krásnou růžovou barvu. O vůni a chuť se postarají další chemické vymoženosti.

Antibiotika, kam se podíváš

Největší hrozbu představují látky, které se do těl zvířat dostávají během chovu. Chovatelé, kteří dávají zvířatům absolutní svobodu, prostor a nechají je přirozeně růst, si jsou dobře vědomi toho, že mohou nabídnout maso velice kvalitní, za což si spotřebitel většinou připlatí. Peněz však litovat nemusí. Jen málokterý velkochov dokáže nabídnout takovou kvalitu. Chovatelé kvůli co nejlepšímu zisku zvířata přikrmují nejrozumnějšími hormony, antibiotiky, látkami podporujícími chuť k jídlu a chemickými směsmi. Zvířata rostou rychle a na oko působí velice zdravě. Opak je však pravdou. V posledních letech vzrostlo zejména používání antibiotik. Infekce by dokázala ohrozit

Riziko pro lidi, pohroma pro přírodu

Antibiotika, která zvíře nevstřebá, odchází společně s močí ven tzv. močůvkou a ocitají se na polích a lukách, na nichž roste obilí a rostliny určené k dalšímu využití. Takže se nám všechny látky nakonec opět vrátí na talíř... Kdo si myslí, že je výhodné dostávat do sebe preventivně malinkou dávku antibiotik, má velice zkreslené představy o tom, jak vypadá zdraví. Občasné a nárazové užívání antibiotik si dokáže poradit s akutní chorobou, dlouhodobé užívání antibiotik naopak snižuje obranyschopnost organismu, který se stává vůči

infekcím a dalším nástrahám imunní.

Červené, nebo bílé?

Guláš bez hovězího masa si asi dokáže představit málokdo. Zastánci červeného masa tvrdí, že je mnohem chutnější než maso bílé. Výrazná chuť se mu skutečně odepřít nedá. Jenže tak

jako u všech potravin také u masa by neměla chuť hrát hlavní roli. Vědci z Harvardovy univerzity provedli výzkum, který trval celých 28 let. Výzkumu se zúčastnilo 121 300 lidí, mužů i žen všech věkových kategorií. Jejich úkolem bylo podávat podrobné zprávy o konzumaci červeného masa. V období výzkumu zemřelo 29 300 osob, z toho téměř 15 500 na srdeční choroby a rakovinu. Prokázalo se, že jedním z hlavních

činitelů bylo podávání červeného masa. V období výzkumu zemřelo 29 300 osob, z toho téměř 15 500 na srdeční choroby a rakovinu. Prokázalo se, že jedním z hlavních

chod celého podniku, proto někteří chovatelé přidávají zvířatům do krmení antibiotika pravidelně, z preventivních důvodů. Zvířata se těší dobrému zdraví a chovatelé září štěstím, protože díky antibiotikům zvířata snadněji přibírají na váze. Odhaduje se dokonce, že až 40 % antibiotik se zvířatům nepodává kvůli tišení nemoci, ale právě pro snadnější vykrmení. Zbytky antibiotik v masu sice nezůstávají, mohou se ale shromažďovat v kostech. O tom se přesvědčil dr. Stephan Wegmann z úřadu hygieny masa v Borke- nu, když prováděl test na více než dvacet tisících kusech vepřového. Poražené kusy dal jednoduše pod UV lampu. Některé kosti zazářily žlutou barvou. Byly to ty kosti, v nichž se našly zbytky antibiotik, konkrétně tetracyklinu*. Že se z kostí nevaří? A co třeba oblíbené vývary, žebírka se zelím nebo třeba želatina? Drcená kostní dřevina se navíc hojně užívá při výrobě levných uzenin.

Zjistili jsme

Maso k životu nepotřebujeme. Vegetariánská strava je i bez masa dostatečně pestrá a výživná. Hůře jsou na tom vegani, kteří odmítají konzumovat veškeré produkty živočišného původu, tedy i ryby, vejce, med aj.

Těmto lidem, a zejména dětem, se doporučuje dodávat do těla pravidelně vitamin B₁₂, který pomáhá bránit vzniku těžkých vývojových vad.

ních viníků byla právě nadměrná konzumace červeného masa (hovězího, zvěřiny, vepřového). Je-li červené maso každodenní součástí jídelníčku, spolehlivě dokáže zvýšit riziko úmrtí až o pětinu. Konzumace červeného masa se nedoporučuje ani lidem, kteří mají potíže s klouby. Bílé maso je lehce stravitelné a především neobsa-

Náš tip

Chcete-li mít jistotu, že kupujete opravdu dobré maso, vybírejte jej u osvědčených řezníků. Maso se má prodávat lehce odleželé, má být měkké a voňavé. Maso od řezníka navíc není baleno do fólií, která podobu potravině hodně zkresluje, takže si jej budete moci důkladně prohlédnout. U baleného masa je dobré podívat se na etiketu, na níž musí být údaj o tom, kdy byl kus poražený a dokdy je vhodné maso spotřebovat. Řezník vám takové informace musí také poskytnout, vyžádejte si je.

huje tolik živočišných tuků. Může se tedy na jídelním stole objevovat častěji než maso červené.

Čím nahradit maso?

Samozřejmě, že není maso jako maso. Existuje i mnoho chovatelů, jejichž zvířata jsou doslova hýčkána, což se na chuti a kvalitě masa stoprocentně odrazí. Poněkud problematické je takový chov najít, ale s trochou trpělivosti se to nakonec podaří. Kdo maso z šetrného chovu jednou ochutnal, bude tvrdit, že už nikdy nechce jiné. Před masem se tedy schovávat nemusíme. Důležité je konzumovat jej v rozumném množství a nenechat se zlákat akcemi, které slibují kvalitu za levný peníz. Za dobré jídlo se zkrátka platí, ale své finance vždy investujeme do toho nejcennějšího, co máme – do svého zdraví. Kdo přeci jen masu příliš neholduje a jí ho pouze z povinnosti, nemusí zoufat. Maso lze nahradit jinými potravinami. Oříšky zasytí a pomohou snížit riziko vzniku kardiovaskulárních chorob. Tu samou službu prokáže zelenina a celozrnné výrobky, jejichž konzumace údajně snižuje riziko předčasného úmrtí až o 14 %.

Zdroj: Pollmer, U., Schmelzer-Sandtnerová, B.: Šokující pravda o výrobě potravin. Fontána, Praha 2001
www.zvirevtisni.cz
www.ceskenoviny.cz
www.czech.cri.cn
www.zaria.cz
www.life.ihned.cz

Schází vám jód? Jezte víc ryb. Nemáte rádi typickou pachut' kaprů? Dejte si tresku. Bolí vás klouby? Obohaťte svůj jídelníček o rybí speciality. Tato a mnohá další tvrzení se neodmyslitelně zapsala do paměti mnohým z nás. Ten, kdo chce udělat něco pro své zdraví a zlepšit svůj životní styl, většinou začne právě změnou jídelníčku. A za jednu z prvních změn zvolí častější konzumaci ryb.

Pangasius

aneb Když ryba není rybou

Češi a ryby

Obliba ryb v České republice je vysoká. Raději než na talíři je však Češi vidí v sítích. O tom, že rybaření je skutečně velkým koníčkem, svědčí Český rybářský svaz. Za loňský rok čítal téměř 250 000 členů! Třeboňský kapr, štika, sumec, ... Takové pochoutky plavou v našich řekách a rybnících. A bezpochyby se mají čím pyšnit. Dobrý rybář si tak může ze svého lovu odnést velice delikátní a zdravou pochutinu. A má jistotu, že to, co jí, je skutečně sto-procentní ryba. Ten, kdo si na talíř položí pangasia, tuto jistotu velice záhy ztrácí.

Pangasius – černá ovce mezi rybami

Sumeček žraločí neboli pangasius se mezi obchodníky i spotřebiteli těší velké oblibě. Není to tak dávno, co se objevil na pultech obchodů pod označením „exkluzivní“. V té době jím skutečně byl. Zejména díky bílé barvě, neutrálnímu zápachu a vlastně i neutrální chuti si jej brzy zamilovali i dosavadní odpůrci rybiho masa. Od všech těchto „superlativů“ se odvíjela také jeho cena. Za kilogram filetu z pangasia si obchody účtovaly i více než 150 Kč. A spotře-

bitelé žili v domněnì, že jedí něco extra, něco se spoustou výživných látek a blahodárného jódu... Teprve nedávno vyšlo najevo, že pangasius zase takový zázrak není a že je velice diskutabilní, zda vůbec stojí za to si na něj vystát frontu, když se náhodou objeví ve slevě.

Daleko od moře

Název sumeček žraločí svádí k myšlenkám, že pangasius je mořská ryba. Navzdory honosnému jménu se však jedná o rybu sladkovodní, která navíc obsahuje pouze minimální množství jódu. Také procenta omega-3 nenasycených mastných kyselin* jsou oproti mořským rybám poměrně zanedbatelná. Pangasius je chován v sádkách v USA a deltě Mekongu, odkud se k nám také hojně dováží. Mekong, jedna z největších řek na světě, prokazuje Vietnamu mnohé služby. Díky usazeninám se delta Mekongu neustále zvětšuje, což mnohým tamním obyvatelům zajišťuje obživu. V těchto místech se nachází tolik rýže, že se jí může spolehlivě zásobit celý Vietnam. A nachází se tu také pangasius. Je to ale výhra? Kdo někdy měl možnost vidět Mekong na vlastní oči, zjistil, že stej-

ně jako většina veletoků je i on gigantický, mocný – a špinavý. Právě sem totiž vedou odpadní vody mnoha vietnamských továren. A těch rozhodně není málo.

Trnitá cesta pangasia

Jestliže jste někdy narazili na pojem „čerstvý pangasius“, můžete se od plic zasmt. Čerstvě chyceného pangasia u nás totiž nenajdete. Do České republiky se dováží výhradně mražený. Co se však na první pohled jeví jako kvalitní, zdravá a šťavnatá rybí pochoutka, je ve skutečnosti jen uměle vylepšená ryba druhé kategorie. Pangasius není škodlivý. Ale při pomýšlení, že kromě hezky vypadajícího masa do svých útrob dostáváme také kvanta nasolené vody a stabilizátorů, mnohé z nás na tuto rybku, odchovanou na speciálních granulích, přejde chuť. Někdo by mohl namítnout, že každá zmrazená ryba přeci obsahuje vodu. To je pravda. Každá ryba je před zmrazením potažena tenkým povlakem pitné vody, tvořícím tzv. ochrannou glazuru. Jenže čeho je moc, toho je příliš. V některých balíčcích s pangasiem dosahují procenta vody více než padesáti procent. Zbývá procenta tvo-

ří maso. Vezmeme-li v úvahu, že cena takových ryb se pohybuje okolo 130 Kč za jeden kilogram, dojde nám, že si v mnohých případech kupujeme levné maso a opravdu velice, velice drahou vodu.

Krutá pravda dTestu

Sdružení dTest v nedávné době zaměřilo svou pozornost právě na pangasia. A aby toho nebylo málo, přidalo do svého hledáčku ještě filety a filé z tresky. Výsledky testu, jemuž bylo podrobeno dvaadvacet balení zmrazených filet a filé, odhalily další výrobky, které ve zdravém a výživném jídelníčku nemají co dělat. Byly totiž plné vody, soli, emulgátorů a u některých z nich se dokonce druh masa nedal ani odhadnout. DTest zároveň také potvrdil známé heslo Tomáše Bati: „Nejsem tak bohatý, abych si kupoval levné věci“. U většiny testovaných výrobků totiž spotřebitel platí kromě masa z velké části také za obyčejnou slanou vodu. Výrobky pocházely z Číny, Vietnamu a Peru.

Jak dopadl test?

- Treska vyšla z testu jako vítěz. Osm balení dostalo velmi dobrou známku, další dva se mohou pyšnit pomyslnou trojkou. Změřený podíl deklarovaného rybího masa se pohyboval v rozmezí od 77–100 %. Kladné hodnocení si odnesly tyto výrobky: **Albert Quality / Filé z mořských ryb, Tesco filety / Alaska Pollack Fillets, Nowaco Filety, Tesco Value Alaska Pollack portions a Billa clever filety z treskovitých ryb.**
- Nejhorší dopadl pangasius. Většina výrobků, které byly testu podrobeny, neuspěla, a to zejména kvůli falšování a klamání spotřebitele. Výjimku tvořil vý-

robek od **Nowaca** (glazované filé z pangase dolnookého), který si odnesl uspokojivé hodnocení. Z dalších balení se však na spotřebitele kromě nekvalitního masa vyvalilo také nadlimitní množství vody, soli a chemických látek. Méně než 50 % masa obsahovaly tyto výrobky: **Agro-CB Pangas dolnooký, Frionor Treska – filety z tresky pestré, Spar S-Budget Pangasius – filet a Animalco Pangas dolnooký filety.** Zbýlá procenta tvořila voda.

- Pod názvem **Kimbex Pangasius** filé se skrývaly filety, které navíc obsahovaly za-

Víte, že...

... **najít ve Vietnamu restauraci a domácnost, v níž by vám připravili pangasia, je téměř nemožné? Tato ryba je určena výhradně pro vývoz. Proč asi?**

... **pokud si chcete dopřát kvalitnější mraženou rybu, měli byste sáhnout po té, na jejímž obalu je napsáno „Sea Frozen“ nebo „Zamrazeno na moři“? Tyto ryby jsou zpracovávány v továrnách a konzervárnách plujících po moři. Zde se zpracovávají čerstvé ryby, kterým k zachování kvality většinou stačí pouze tenká vrstva vody. Naproti tomu označení „Double Frozen“ neboli „Dvakrát zamrazeno“ naznačuje, že kvalita takového výrobku nebude tak vysoká. Proč? Zřejmě proto, že v tomto případě se ryby pouze zamrazí, na pevnině jsou rozmrazeny, upraveny a opět zamrazeny. Ona „úprava“ v sobě zahrnuje naložení do lázně z pitné vody, fosfátů, soli a dalších dobrot.**



mlčenou kyselinu citronovou. Ta se v utajení skrývala také ve výrobku **Agro-CB** glazované filety z pangase. A aby toho nebylo málo, toto balení navíc obsahovalo chlorid sodný, což výrobce také na obalu pozapomněl uvést.

- **Glazované filety z pangase (Spar s-Budget)** dokonce do obchodů vůbec nepa-

tří! Byla totiž prokázána přítomnost nadlimitního množství fosfátů.

Zdroj: www.dtest.cz
www.bio-life.cz
www.rybsvaz.cz

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz



vědomostní okénko

Jak dobře znáte své tělo?

V dnešním dílu jsme si pro vás připravili dvě pikantnosti o lidském těle. Ověřte si, jaké jsou vaše znalosti o pohybovém aparátu a mozku, hlavním orgánu nervové soustavy. Správnou odpověď naleznete na straně 29.

1. Při chůzi je do pohybu zapojeno velké množství svalů – nejen na nohou. Zapojují se svaly zádové, břišní, hýžděvé, svaly ramen a paží. Kolik svalů je zapotřebí zapojit do jednoho kroku?
 - a) 65
 - b) 200
 - c) 100
 - d) 180
2. Mozek je neuvěřitelně složitý orgán. Přesto jej z velké části tvoří voda. Kolik procent vody tvoří rosolovitou hmotu mozku?
 - a) 40 %
 - b) 60 %
 - c) 70 %
 - d) 80 %

Zdroj: čas. 21. století, zima – jaro 2012, příloha Mozkovna





**Je pondělí 3. prosince 2012,
svátek má Svatoslav.
Hodiny ukazují půl šesté
ráno a já začínám pomalu
a poněkud ospale
rozepisovat článek do
nového bulletinu, prvního
čísla roku 2013.**



Co nastane po roce 2012?

Blíží se magické datum 21. 12. 2012, tedy bájný konec mayského kalendáře, který je u mnoha lidí spojen s velkým očekáváním, u některých jedinců naopak s velkou úzkostí. Minulý měsíc mi několikrát přišla do mailové pošty tato zpráva: „NASA oznámila, že Země bude procházet přes galaktické nulové pásmo.“ 21. 12. 2012 okolo deseti hodin ráno moskevského času prý na Zemi nastane úplná temnota a absolutní ticho. Celý tento stav bude trvat skoro čtyři dny. Nebude elektřina, selže komunikační spojení, nebudeme slyšet ani žádné zvuky. Přestane fungovat elektromagnetické pole. Dle pisatele upozornění by se všichni měli připravit na tuto změnu, měli by do daného data dokončit veškeré povinnosti a splatit staré dluhy. Lidé by si měli připravit svíčky na svícení a dřevo na zatopení. Tato událost prý změní lidstvo natolik, že se poté všichni stanou více duchovními a budou uvažovat v rámci nové hierarchie hodnot. Náléhavost zprávy je navíc umocněna tím, že sdělení, ač přeloženo do českého jazyka, obsahuje navíc také originální ruskou verzi (do mailové schránky mi došla také jedna slovenská verze).

Co si o tom má obyčejný člověk myslet? Záleží jistě na míře důvěřivosti čtenáře

a jeho schopnosti uvěřit fantastickým věcem. A také na míře vzdělání v oblasti psychologie a fyziky. Pisatel nemůže disponovat základními znalostmi elektromagnetického pole. Pokud by totiž neexistovalo žádné elektromagnetické pole, nemělo by smysl kupovat svíčky. Světlo z nich bychom jednoduše nemohli vidět, protože zrak je založen na specifické vlastnosti, kterou mají tyčinky na sítnici, a tou je vnímat určité vlnové délky elektromagnetického pole, které nazýváme světlem.

Pokud chce člověk s manipulativními sklony dosáhnout toho, aby ho někdo poslouchal a byl mu bezmezně oddán, stačí ho postrašit nějakou „zaručenou“ zprávou, jakou ta výše uvedená bezesporu je. Zmanipulovaný člověk je pak „pochtivější“, všem hned vyhoví na úkor vlastních potřeb a jde rychle splatit své dluhy a závazky. Bankéři a věřitelé si mnou ruce, zvláště v době, kdy velká část populace v celé Evropě má problém platit své závazky vzniklé z neuvážených půjček v podobě spotřebitelských úvěrů a hypoték – připomeňme například současnou hypoteční krizi ve Španělsku...

Zpráva útočí na srdce čtenáře a znásobuje jeho touhu po lepším a spravedlivějším světě. Bylo by to přeci tak krásné... Po čty-

řech dnech temna, počínaje 21. prosincem, se všem lidem „vymění mozek“ a budeme žít už pouze v míru, dokonalosti a harmonii. Výborná skupinová pozitivní terapie. Bohužel po čtyřech dnech temna by se pravděpodobně opak stal pravdou, jak jsme to již mnohokrát zažili v historii. Takové převratné události, revoluce, výpadky sítí a komunikačních prostředků, kdy přestanou fungovat bezpečnostní složky státu, byly vždy spojeny s rabováním a rozsáhlými krádežemi, naposledy letos na podzim ve vichřici sužované New Yorku či v muzeích starobylých památek v revolučním Egyptě. Míra rabování je přímo úměrná míře prožívané agresivity ve společnosti a s ní související míře kulturní vyspělosti. Ten, kdo má v sobě sklony ke krádežím a podvodům, nezastaví se před ničím. Nic mu není a nikdy nebude svaté. Když už tedy nastane konec světa, tak si ho pořádně užijme... Myslet si opak je ryzí utopie.

Alespoň byl bych rád, aby se pisatel článku mýlil, neboť si takové bezvládní osobně nepřeji. Ostatně tento bulletin vyjde až po onom osudném datu. V tu dobu už bude zcela jisté, jak to vlastně bylo. Pokud by měl pisatel pravdu, už teď je jasné, že bulletin informační medicíny se k vám jen tak ne-

Superbouře Sandy v říjnu loňského roku pustošila Spojené státy. Nejvíce obětí na životech zaznamenal New York.

Máme se bát podobných pohrom i v letošním roce?



ginálního hudebníka, spisovatele a šířitele svérázných slovanských duchovních kultury.

Žiarislav, obklopen na pódiu řadou hudebních nástrojů, na něž v průběhu večera hrál, se po tomto dotazu na chvíli odmlčel, pousmál se a pomalu slovensky promluvil: „Nu, čo by bolo. Bude to isté, čo tu bolo doteraz. Bude voda, oheň, vietor... a vzduch.“

Hloubka jeho bystré odpovědi mě zasáhla a plně jsem se s ní v tu chvíli ztotožnil. Přítomným v sále Tyršova domu v Praze se jeho slova také moc líbila, alespoň tak soudím dle zřetelného zašumění v obecnstvu.

Když jsem začal před čtyřmi roky psát do bulletinu informační medicíny své články o spojení emocí a základních živlů podle čínského pentagramu, zcela zřetelně jsem zaznamenal, že se řada lidí v mém okolí významně ušklibala. Slýchal jsem poznámky jako: „On se snad zbláznil, vždyť to jsme slyšeli již tisíckrát“ nebo: „To přece není nic nového, to každý ví.“

Byl jsem tenkrát vybuzen k sepsání takových článků zejména díky své čerstvé zkušenosti s používáním vizualizovaných živlových obrazů a novému poznání, že základní lidské pocity a živly jsou jedním a tímtéž. Tak začala vznikat kniha, jejíž původní název zněl **Umění Emocí**. Po roce psaní jednotlivých článků jsem si náhodou v knihkupectví koupil film **Jaro, léto, podzim, zima... a jaro** tvůrce a režiséra Kima Ki-duka. Smysl a sdělení filmu jsou ukryty v duchovním vývoji mladého mnicha, který je v dřevěném domku, nacházejícím se uprostřed jezera a obsahujícím feng-šuej prvky, vychovávan starým mnichem. V určité části filmu, zhruba ve třech čtvrtinách děje, se odehraje scéna, v níž musí mladý mnich zvládnout svou vlastní emocionalitu. Starý mnich jeho emocionalitu „léčí“ tím, že ho přivádí do situací spojení živlových prvků (filmových obrazů a scén) s jeho právě prožívanými emocemi. Zvláště působivá je scéna, kdy je mladý mnich pln své vlastní agresivity, což velmi dobře znázorňují hercovy mistrné grimasy. Starý

mnich mu uloží úkol vyřezat ocelovým nožem do prkenné podlahy nápisy, které mu předem předkreslí. Mladý mnich, pln vnitřního napětí, vyřezává nápisy a skončí až k ránu. Z kontextu filmu je již zřejmé, že agrese v podobě vnitřního pnutí zmizela, a emoce je vyléčena. Prvek dřeva byl překonán prvkem kovu, tak jak to naznačuje nauka o překonávání prvků v čínském pentagramu.

Tento film tenkrát ještě posílil mé sebevědomí a úsilí dokončit seriál **Umění Emocí**. Film **Jaro, léto, podzim, zima... a jaro** jsme si promítali i s výkladem na letní škole detoxikační medicíny ve Frymburku v roce 2010. Domnívám se, že se prezentace a promítání filmu dotkly srdcí mnoha posluchačů, kteří pochopili, o čem vlastně **Umění Emocí** je.

Takto postupně vznikala kniha, která konečně vyšla v listopadu roku 2012 v nakladatelství Grada. Je v ní obsaženo čtyřlété úsilí o vyjádření hlubokých zákonů lidské emocionality, to vše pomocí slov a původních obrazů, vzniklých právě pro potřeby knihy. Pokud čtenáři nedojde, že je pro pochopení této prastaré a prapůvodní techniky nutné správné načasování vlastních emocí, pravděpodobně knihu velice rychle odloží se slovy: „To už jsem slyšel mnohokrát, to už znám“. Pokud však čtenář pochopí spojení vlastních emocí a příslušných živlových obrazů, právě v tom okamžiku objeví šem k oživení Golema. Pochopil tím tajemství ciferníku, kterým lze otevřít pevnou, masivní skálu a objevit tajný vchod do komnaty s pokladem. Stačí jím správně otočit.

Kniha se původně měla nazývat **Umění Emocí**. To proto, že pracovat se svými emocemi skutečně vyžaduje jistý druh umění. A především také proto, že pomocí vizualizace živlů (přírodních obrazů – voda, oheň, kov, země, dřevo) lze se svými emocemi pracovat na nejhlubší úrovni lidské duše.

Vydavatel mi hned na začátku vzájemné spolupráce sdělil, že tento název není pro knihu vhodný. Není z něj totiž jasné, o čem kniha vlastně je... Měl pravdu. Knihu jsme tedy přejmenovali a dostala název **Jak zvládat emoce pomocí živlových obrazů**. Na poradě vydavatelství položil vysoký manažer šéfredaktorce, která knihu navrhovala na zařazení do edičního plánu, dotaz, zda je obsah knihy návodem, jak se zachovat a co dělat, když člověk kupříkladu vyhoří nebo ho zaplaví velká voda. Takže jsme museli vymýšlet další název...

Kniha se nakonec jmenuje **Jak zvládat emoce pomocí obrazů živlů** s podtitulem **Praktický návod na dosažení emoční rovnováhy**. Spojení slov „umění emocí“ však knihu přesto provází; objevuje se v textu mnohokrát. Uměním je myšlena technika představit si správný obraz s živlovými prvky právě v tom okamžiku, kdy člověk prožívá nepříjemnou nebo nechťenou emoci, a chce se jí zbavit. Kniha má být metou, která pomůže člověku přepnout se

dostane (pokud vůbec), a psát tento článek by tedy nemělo velký smysl. A vlastně jsem dnes ani nemusel vstávat tak přehnaně brzy a mohl jsem si klidně pospat – dopoledne mám totiž jen jediný úkol – napsat právě tento článek kvůli uzávěrce bulletinu...

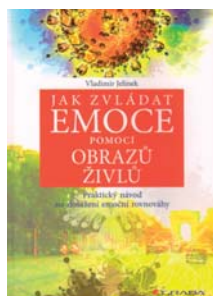
Letos na podzim jsem se účastnil celé řady setkání a večerů s duchovní tematikou. Nebylo ani jedno setkání, na němž by nebyl přednášejícímu zcela vážně položen tento dotaz: *Co tedy nastane toho 21. 12. 2012?* Naléhavost, s jakou někteří svůj dotaz vyslovili, budila v sále u druhých posluchačů až pobavení. Nejoriginálnější mi přišla odpověď slovenského vedomce („šamana“) Žiarislava (vlastním jménem Miroslav Švický), původně geologa, později ori-



z racionálního myšlení na silnější vnímání srdcem, to jak se člověk postupně bude zbavovat emocionálního balastu.

Nemohl jsem v úvodu knihy vynechat kapitolu o detoxikaci organismu, konkrétně o tom, jak důležitou ji shledávám coby předstupeň pro zvládnutí předložených vizualizačních technik. Abychom s touto technikou dokázali pracovat, je totiž potřeba umět se koncentrovat, tedy podržet dostatečně dlouhou dobu (alespoň několik desítek sekund) ve své myslí obraz, myšlenku. To znamená nenechat se vyrušit podnětem přicházejícím z vnějšího světa, nebo vnitřní asociací na nějakou konkrétně prožívanou starost. Ze své letité praxe terapeuta vím, že tuto schopnost nemá většina klientů, kteří do mé poradny přicházejí, avšak mnozí z nich si to nechtějí připustit.

Ze zkušenosti víme, že těmto lidem dokážeme výrazně pomoci, budeme-li je systematicky očisťovat od toxinů, které zná a s velkou důkladností popisuje toxikologická literatura a klasická medicína, která však s nimi v konečném důsledku nic ne-



dělá, anebo přiznává, že nedokáže nic dělat.

Zbavit se těchto toxinů znamená odstranit příčiny dráždění vlastního nervového systému cizími podněty, tedy toxiny z vnějšího světa. Pokud takové toxiny člověk neodstraní, bude jimi při své snaze o soustředění neustále „vyrušován“. Jakmile se zdrojů dráždění zbaví, půdou mu všechny mentální aktivity, například také umění učit se, daleko lépe.

S živlovou výbavou se člověk rodí, o tom jsem plně přesvědčen. Emocionalita člověka je jako míchaný nápoj – již při narození sestává z několika ingrediencí, živlů, které jsou zastoupeny ve větší či menší míře. Tento pomyslný nápoj lze někdy mírně, někdy značně pozměnit výchovou, a to jak v pozitivním, tak negativním smyslu. Představme si dvě děti, které žijí ve stejné rodině a narodily se stejným rodičům. Rodiče vědí, že je mají obě stejně rádi. Pocit dětí může být přesto naprosto odlišný. Jedno z dětí si například z výtek rodiče příliš nedělá hlavu, za chvíli na ně zapomene, druhé však o nich neustále přemýšlí a rozebírá je, a to

dokonce tak moc, až může ve své mysli přijít k různým vykonstruovaným závěrům, například k tomu, že ho jeden z rodičů má méně rád. Kniha **Jak zvládat emoce pomocí obrazů živlů** je návodem na to, jak chybějící a slabé živly doplnit a posílit tak, aby „ukáznyly“ a usměrnily živly již existující. Tím pádem už nebude žádný živel převládat, ale zůstanou v nás všechny zakořeněny v určité harmonii.

Tu knihu vlastně nebylo vůbec nutné napsat... Přitahujeme totiž to, na co myslíme a jaké pocity při tom zažíváme. Kdybychom nebyli sužováni žádnými strachy, obavami, lítostmi, napětím a neustálým přemýšlením, náš život by se ubíral jiným směrem. Pak by nebylo zapotřebí ani psát, ani číst tuto knihu. Pokud bychom měli na počátku života dostatek všech živlů, pravděpodobně by neexistovaly ani žádné nemoci.

Přeji všem čtenářům všechno nejlepší v roce 2013, ať se ve vašich srdcích pevně usídí radost a láska, po níž všichni toužíme, a nenechá se ničím nepodstatným vyrušit.

Ing. Vladimír Jelínek

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz
www.google.com

aktuálně

Nové testovací ampule urychlí zjišťování zátěží EAV přístrojem

Tato zpráva jistě potěší všechny terapeuty, kteří denně pracují s klienty. V sortimentu firmy Joalis se objevila novinka v podobě sady 5 měřicích ampulí ve formě testovacích lahviček. Ampule slouží k jednoduchému zjištění, zda se v organismu nachází nějaká zátěž toxinů z dané skupiny toxinů.



Základní skupiny toxinů jsou:

Mikrobiální ložisko – Microbial focus, Zátěž anorganickými toxiny – Body burden of anorganic toxins, Zátěž organickými toxiny – Body burden of organic toxins, Zátěž metabolity – Body burden of meta-

bolites, Emocionální toxiny – Suppressed emotions.

Nové ampule terapeutům výrazně usnadní postup při práci s přístroji SALVIA a ACUCOMB a urychlí vyhledávání toxických zátěží. Než se terapeut pustí do vyhledávání konkrétních zátěží, může si jednoduchým způsobem zjistit, zda se daná skupina toxinů v organismu nachází. Používáním těchto skupin toxinů se významně urychlí a zpřehlední proces vyhledávání toxinů a následný výběr vhodných detoxikačních preparátů.

Sadu nových ampulí si ve fyzické podobě

můžete objednat prostřednictvím distribuční sítě ECC jako zatažený komplet za cenu 600 Kč. Všechny tyto ampule jsou již také součástí programu EAM set, k jejich získání stačí pouze EAM set aktualizovat. Bližší informace o programu EAM set vám rádi poskytnou pracovníci společnosti ECC. Pro aktualizace EAM setu se obraťte na paní Pavlovičovou (m.pavlovicova@joalis.cz, tel.: 734 751 814).

Věříme, že se nové ampule stanou vítanou pomůckou ve vašich terapeutických praxích.

Mgr. Marie Vilánková

(část druhá)

Spirochetales – Spirobor

Dnes budeme pokračovat v našem seriálu popisujícím jednotlivé mikrobiální patogeny. Procházíme postupně poslední říší, různorodou, širokou skupinou jednobuněčných organismů – bakterií. Tato říše zahrnuje ohromné množství bakterií, které se přizpůsobily různým typům životního prostředí. Dokážou používat rozličné druhy metabolismů podle toho, zda mají k dispozici kyslík, jako zdroj energie umí zpracovávat různé druhy organických i anorganických sloučenin, některé se zase přizpůsobily životnímu prostředí svým tvarem. Dnes se budeme zabývat skupinou bakterií, které jsou charakteristické svým vzhledem. Tvoří dlouhou štíhlou spirálu a vypadají jako tenký šroubek. Podle této vlastnosti se jmenují **spirochety**. Zmíněné vlastnosti dávají tomuto druhu bakterií konkurenční výhodu oproti jiným bakteriím. Dovedou se totiž pohybovat velmi rychle v různých tkáních, dokážou vyvinout až stonásobně vyšší rychlost než jiné bakterie a buňky organismu. Díky svému tvaru jsou schopny (na rozdíl od jiných mikroorganismů) pronikat do pojivové tkáně, hlavně do chrupavek a kloubů, tudíž způsobují celou řadu problémů v pohybovém ústrojí.

Tento řád bakterií je z hlediska detoxikace velmi důležitý, protože skupina bakterií zvaná *Borrelia*, která do něho patří, tvoří zřejmě nejčastěji nacházená mikrobiální ložiska v organismu člověka. O tom, proč tomu tak je, můžeme spekulovat. Jednou z velmi důležitých příčin je však to, že tyto bakterie výrazně zasahují do imunitního systému a mění jeho řízení. Při

infekci dokážou snadno a rychle proniknout do centrálního nervového systému a obsadit důležitá nervová centra pro řízení imunity. Podílí se také přímo na rozvratu imunity, protože vnikají do imunitních buněk, kde přežívají, a mění jejich funkci, nebo dokonce imunitní buňky přímo zabíjí. Tím je zabráněno důkladné likvidaci infekce. Zároveň mají tyto bakterie svůj genetic-

Bakteri

ký program, který je přizpůsoben tvorbě různých druhů mikrobiálních ložisek. Bakterie tato mikrobiální ložiska vytváří ve velkém množství v různých tkáních těla, především v nervové, pojivové a svalové tkáni. Také vytváří intracelulární (vnitrobuněčná) ložiska. Jedná se o přežívající borelie (například uvnitř imunitních, nervových, ale i pojivových buněk). Na tato mikrobiální ložiska nepůsobí antibiotická léčba. Ta naopak velmi často vede ke zvýšení počtu mikrobiálních ložisek v organismu. Z hlediska přírody je to logický a běžný jev. Pokud v prostředí nastanou nepříznivé změny pro růst a rozmnožování, mikroorganismy se snaží ukrýt do bezpečných míst, například dovnitř buněk, do tkání, kam antibiotika těžko pronikají, anebo vytváří ochranný biofilm a čekají, až nepříznivé podmínky ustanou a ony budou mít opět šanci se dále rozmnožovat. Nasazení antibiotik má smysl v akutní fázi infekce, kdy se v těle vyskytuje velké množství jednotlivých bakterií, které je třeba pozabíjet, a imunitní systém to (například z důvodu oslabení) těžko zvládá. Je však třeba počítat s tím, že dojde k vytvoření mikrobiálních ložisek. Proto je nutné, aby se posléze tělo těchto mikrobiálních ložisek zbavilo, jinak jejich přítomnost v budoucnu povede k celé řadě různorodých problémů, například k bolestem kloubů, kožním zánětům, neurologickým a psychickým potížím.

Zajímavou souvislostí je, že ačkoli je mnoho lidí promořeno boreliemi, byla tato bakterie poprvé popsána až v roce 1982. Ve skutečnosti ale archivní záznamy dokazují, že se v Evropě vyskytovala již okolo roku 1880. Posledních několik staletí byla však evropská populace promořena jinou bakterií z tohoto řádu, *Treponemou*, která způsobuje onemocnění zvané **syfilis**. Tato bakterie napadá podobné tkáně jako borelie, průběh onemocnění je rovněž podobný, avšak o dost agresivnější. Tuto nemoc se z velké části podařilo z populace vymýtit hlavně díky používání antibiotik. Důležitou vlastností pro život je schopnost přizpůsobit se změněným životním podmínkám. Protože bakterie se rozmnožují rychle (během jednoho roku se vytvoří cca 20 000 nových generací), dokážou se velmi rychle přizpůsobovat změnám. Důsledkem tohoto přizpůsobení může dojít k nahrazení určitého rodu bakterií (*Treponema*) velmi podobnými bakteriemi (rod *Borrelia*) ze stejné čeledi, které lépe odolávají změněným podmínkám.

Významnou roli hraje také imunita a dědičnost. V homeopatii a ve starově-

kých kulturách v Číně a Indii se pracuje s pojmem *miasma* (řecky znečištění). V určitém smyslu se jednalo o prodělané nemoci předků, které ovlivňují několik následujících generací, a mají vliv na řadu chronických zdravotních problémů. Jedním ze základních miasmat byl i syfilis. Ze současného hlediska nemůžeme tento pohled na příčiny nemoci odsuzovat, naopak je třeba se zamyslet nad tím, co lékaři a terapeuť z praxe vysledovali a jaký to má reálný základ. Když vzniká nový život, nedochází pouze k převzetí genetického kódu otce a matky. Nový organismus vzniká z tkání matky (vajíčko) a otce (spermie). Dochází tedy i k převzetí mikrobiálních ložisek a dalších toxinů. Dále vývoj probíhá v těle matky a je ovlivňován jejími mikrobiálními ložisky a toxiny z celého těla. V průběhu těhotenství se v plodu tvoří unikátní imunitní systém, vzniká obrovské množství rozličných šablon imunitních buněk, které budou jednou bojovat s různými infekcemi a toxiny, s nimiž se organismus může někdy potkat. Aby se předešlo poškození vlastního organismu, jsou vyřazovány ty šablony, které „pasují“ na lidské tkáně, a mohlo by vůči těmto tkáním dojít k imunitní reakci. Pokud se již v organismu, který je ve vývoji, nacházejí mikrobiální ložiska a další toxiny, jsou z těchto šablon také vyřazeny, protože je organismus považuje za tělu vlastní. Vzniká tak problém, jelikož jsou při vývoji vyřazeny imunitní buňky, které umí bojovat proti těmto infekcím. Nově vzniklý organismus má sníženou imunitu proti infekcím, které přebíral od svých rodičů, a snáze může být napaden i podobnými typy mikroorganismů. Mikrobiální ložiska konkrétních mikroorganismů se většinou projevují podobnými, typickými problémy. Miasmatu syfilis bývá přiřazena v homeopatii vlastnost destrukce. Zaměříme-li se na organismus, projevem destrukce a sebestrukce



Borelióza – II. stadium

mohou být autoimunitní procesy. Typickými problémy, které způsobují boreliová ložiska, jsou autoimunitní pochody, například bolesti kloubů, roztroušená skleróza, dermatitida. Proto můžeme miasma syfilis chápat jako vrozenou sníženou imunitu proti spirochetovým infekcím a musíme tuto imunitu v organismu dostatečně vybudovat. Praxe, ale i současné znalosti imunitního systému ukazují, že je to možné. Podávání informačních preparátů v tom může velmi zásadně pomoci.

Pokud tedy zjistíme klientovi větší množství boreliových ložisek v organismu, je zřejmé, že problém se nedá vyřešit během krátké doby. Aby došlo k odstranění těch-

to mikrobiálních ložisek, je třeba dát do pořádku a špičkové formy celý imunitní systém. Borelie je bakterie, takže by se mohlo zdát, že bude stačit, zlepšíme-li práci protibakteriální imunity. Bohužel u této infekce to není tak jednoduché. Borelie dokáže vytvářet mikrobiální ložiska uvnitř různých typů buněk, je tedy potřeba zlepšit také práci buněčné neboli protivirové imunity. Než se pustíme do samotného rozbíjení boreliových ložisek, je velmi důležité detoxikovat orgánový okruh sleziny pomocí preparátů **VelienDren** a **VelienHelp**, které mají vliv na buněčnou imunitu. Dále je bezpodmínečně nutné věnovat se detoxikaci mozku, protože borelie vytváří celou řadu ložisek na místech, která mají vliv na řízení imunitních funkcí. Strategie detoxikace mozku je však nad rámec tohoto článku.

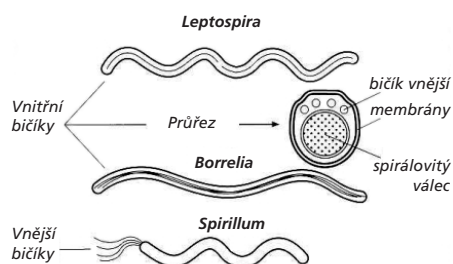
Velmi často dochází k tomu, že imunita si jako šablonu pro tvorbu protilátek vybere nevhodnou část bakterie, a sice bičík tvořený proteinem flagelinem. Protože tento protein je velmi podobný proteinům lidského těla, dochází k tzv. zkřížené imunitní reakci. Vzniklé protilátky proti bakterii pak reagují s lidskými nervovými vlákny, svaly a klouby a dochází k autoimunitním reakcím, během nichž imunita nelikviduje bakterie, ale ničí lidské tkáně. V tomto případě je třeba řešit emoční příčiny vzniku autoimunity v organismu. Zde přichází řada na okruh jater, který řešíme preparáty **LiverDren**, **LiverHelp**, emočními preparáty (například **Nodegen**) a znovu je důležitý také mozek a emoce. Jakmile dojde k detoxikaci těchto mateřských orgánů ovlivňujících imunitu, je třeba trpělivě vyhledávat mikrobiální ložiska v organismu a postupně je za pomoci detoxikačních preparátů vlastní imunitou rozbíjet. Až v tuto chvíli je vhodné podávat preparát **Spirobor**, který v sobě nese holografické obrazy spirochet a jejich toxinů, a pomůže k rychlejšímu navedení imunity proti uvolňující se infekci. Je třeba si uvědomit, že také musíme řešit mateřské orgány příslušných míst, v nichž se ložiska nacházejí,



protože právě tyto orgány dovolily, aby se spirochety v podřízených orgánech usadily. To vysvětluje, proč je u někoho třeba také řešit okruh ledvin, který dovolil průnik borelií do kloubů. Pro doplnění problematiky borelií a bolesti kloubů je třeba uvést, že někdy může užívání výživy pro klouby při boreliové infekci vést k větší aktivizaci a rozmnožování infekce a paradoxně vyvolat zhoršení kloubních problémů.

Řád Spirochetales – skupina bakterií spirálovitého tvaru

Jsou to gramnegativní bakterie, většinou anaerobní (k metabolismu nepotřebují kyslík). Jejich buňka je dlouhá, tenká, ohebná, s charakteristickým šroubovitým tvarem.



Jsou 5–500 µm dlouhé a 0,1–0,6 µm široké. Vykazují značnou pohyblivost, protože na svém těle mají bičíky a dokáží se vývrtkovitým pohybem „prošroubovat“ i skrz velmi tuhé prostředí, například klouby, hematoencefalickou bariéru (chrání mozek) nebo placentu. Ve svém genetickém programu mají tvorbu mikrobiálních infekčních ložisek, která tvoří v obrovské míře, rozličných formách a na různých místech organismu. Tvorba ložisek se zvyšuje při podávání antibiotik. Spirochety se totiž snaží přežít a přeměňují se v různé cystické útvary bez buněčné stěny, na něž antibiotika nepůsobí.

Čeled' Brachyspiraceae – žijí v povrchových vodách a půdě, tvoří běžnou součást půdní mikrobioty. Jsou kataláza pozitivní, neutralizují antibakteriální enzym a snáze odolávají imunitě.

Rod Brachyspira – dříve *Serpulina*. Bakterie způsobují tzv. intestinální (začívací) spirochetózu. Jedním koncem se zavěsí na výstelku střeva a vzniká tzv. falešný kartáčový lem. Většinou dochází k chronickým průjmům, krvácení z konečníku, bolestem břicha a hubnutí. Vyvolává podobné příznaky jako rakovina střev a konečníku. Bakterie tohoto rodu se běžně vyskytují v rozvojových zemích, často jsou nacházeny u homosexuálů. Některé druhy způsobují onemocnění prasat nebo psů a mohou být přenosné i na člověka.

Čeled' Leptospiraceae – tyto bakterie jsou patogenní hlavně pro zvířata, ale mohou být přeneseny i na člověka (tzv. zoonóza). Nejčastěji dochází k nákaze močí nakaženého zvířete. Nejvíce bývají infiko-

vání hlodavci, ale často i domácí zvířata (prasata, skot, koně). K nákaze často dochází během koupání nebo při pití vody z přírodních zdrojů, do těla se dostává přes sliznice, případně spojivkami. Nákaza hrozí také při styku poraněné kůže a bahna, vlhké půdy infikované močí. Leptospiry mohou ve vlhkém prostředí přežívat i několik měsíců. Nebezpečí tohoto onemocnění stoupá například při záplavách.

Rod Leptonema – rod vyřazený z leptospirů na základě klasifikace podle DNA. Je pojmenován podle státu Illinois, nejlidnatějšího státu USA. Právě zde byl tento rod bakterií nalezen poprvé. Běžně se vyskytuje u zvířat (krysy, myši, morčata), nezpůsobuje jim problémy. Vzácně byl popsán přenos na člověka, příznaky onemocnění jsou podobné jako u leptospirů.

Rod Leptospira – zahrnuje celou řadu jednotlivých druhů. Způsobuje horečnaté onemocnění zvané leptospiróza neboli krysí žloutenka. Toto onemocnění je rozšířené po celém světě, u nás se také někdy nazývá polní, žňová či blaťácká horečka. Existují různé druhy leptospirů, více patogenní jsou *L. interrogans*. Onemocnění zpočátku připomíná chřipku, inkubační doba od nákazy je cca 1–2 týdny. Podle stavu imunity skončí nákaza buď lehkým

dochází k poškození jater a nedostatečnému odbourávání bilirubinu. Tato bakterie netvoří mikrobiální ložiska příliš často. Pokud však jsou přítomna, nejčastěji je nalézáme v játrech, srdci, cévách, slezině, CNS.

Čeled' Spirochaetaceae – zahrnuje nejdůležitější rody z celého řádu *Spirochetales*. Jsou to bakterie, které vytváří obrovské množství infekčních mikrobiálních ložisek v celé řadě tkání, zvláště pak v tkáních pojivových a nervových buňkách. Při neřešených problémech se stav organismu postupně zhoršuje a vede k jeho devastaci.

Rod Borrelia – je to skupina bakterií velikosti 0,2 x 3–30 µm, obsahující přibližně deset bičíků. Běžně žije v různých zvířatech, jako jsou hlodavci, dobytek, srnčí zvěř, ptáci... Přenáší se hlavně klíšťaty. Průměrná promítnutost klíšťat v ČR se pohybuje kolem 10 %, liší se podle oblastí. Nejvíce infekční formu klíštěte představují malá, průhledná klíšťata – nymfy. Přenos probíhá skrz sliny klíštěte, je ale třeba, aby sání trvalo dostatečně dlouhou dobu, alespoň 24 hodin. K nákaze může dojít i z trusu klíštěte (velká infekční dávka). Klíště je třeba i u zvířat odstraňovat opatrně, aby nedošlo k poškození kůže. Je možné, že bo-



Treponema pallidum

horečnatým onemocněním, anebo se bakterie může v těle šířit a napadat další tkáň a orgány, nejčastěji játra, ledviny, srdce, plíce. Může dojít k poškození endotelu a vzniku zánětlivých ložisek v cévách. Napaden bývá i nervový systém, dochází k meningitidě (zápal mozkových blan), nejčastěji se projevuje zvracením, tuhostí šíje a různými změnami v psychice. Někdy může být přítomna i žloutenka, při níž

relie přenášejí i jiné druhy krevsajících hmyzu. Buněčná stěna je polotekutá a umožňuje rychlé změny, takže velmi snadno dokáže změnit svou vnější podobu. To je matoucí pro imunitní systém, protože pokud dojde k její proměně, přestávají na ni působit protilátky, které produkuje imunitní systém. To je také příči-

nou toho, proč tak často při lékařských testech, které zjišťují množství protilátek proti borelii, není problém odhalen, přestože příznaky odpovídají probíhající infekci. Může však být zjištěna pomocí *Salvie* a *Acuambu*.

Jedna skupina borelií způsobuje onemocnění zvané **lymeská borelióza**. Jedná se o skupinu zvanou *B. burgdorferi group*, kam patří například také *B. afzelii*, *garini*, *americana*, *valaisiana*, *japonica*... Toto onemocnění se někdy (přibližně u poloviny případů) nejprve projevuje na kůži, a to typickou, pomalu se šířící červenou

normálně vyvinutého orgánu) a degeneraci podkoží, projevuje se celou škálou kožních problémů. Velmi často vznikají ložiska v nervovém systému, která se projevují celou řadou příznaků a problémů – od poruch periferního nervového systému (může imitovat příznaky roztroušené sklerózy) přes poruchy spánku, soustředění, chronický únavový syndrom, až k psychickým poruchám, jako jsou deprese, halucinace, poruchy příjmu potravy, poruchy nálad, psychózy... Druh potíží se odvíjí od toho, ve kterých mozkových centrech jsou mikrobiální ložiska. Nervový systém je ale

genní je druh přenosný pouze z člověka na člověka, *Treponema pallidum*. Tento druh se ještě rozděluje na poddruhy (podle patogenity). Způsobuje nemoc zvanou **syfilis** (lues, příjice). Nejčastěji se přenáší pohlavním stykem, někdy i kontaktem s vředy na kůži, napadenou krví a sekrety, možný je i přenos z matky na dítě. Nemoc probíhá v několika vlnách. V prvním stádiu (přibližně za tři týdny od nákazy) dochází k tvorbě vředů v místě infekce, nejčastěji na genitálu. Zvětší se mízní uzliny, záhy dochází ke zhojení. Později (za několik týdnů) dochází k průniku bakterií do celého těla a jsou napadeny orgány. Projevuje se to horečkou, celkovou slabostí, bolestí hlavy, dochází k lézím a vyrážkám na kůži a na sliznicích. V tomto stadiu příznaky opět ustupují, ale podobně jako u borelie vytvoří infekce v těle velké množství mikrobiálních ložisek v různých tkáních a orgánech. *Treponemy* mají na sobě slizový obal, který je chrání proti imunitním buňkám. Když *Treponemu* fagocytuje (později) imunitní buňka, nedokáže bakterii zničit; naopak se stává jejím úkrytem, vzniká tzv. intracelulární ložisko. Dále vznikají ložiska v pojivové a kosterní tkáni, játrech, nervovém systému. Z těchto ložisek se po letech (i po desítkách let) znovu postupně aktivuje a způsobuje celou řadu intenzivních problémů – jedním z projevů je gumma (měkké útvary podobné nádoru) vznikající nejčastěji v játrech, mozku, srdci, pokožce, kostech. Následně dochází k postižení nervového systému, projevujícího se slepotou, demencí, třesem, paralýzou (typická kohoutí chůze), obrnou, poruchami hybnosti, řeči, postupným rozvratem metabolismu, epilepsií. V tropech a subtropích je běžný podruh *Treponema pallidum subs. endemicum*, který způsobuje léze na ústní sliznici, *T. subs. pertenue* způsobuje kožní léze. Podobné problémy na kůži způsobuje také *T. carateum*. Ne všechny druhy způsobují závažná onemocnění, některé druhy *Treponem* se vyskytují na sliznicích (např. *Treponema denticola*, *T. refringens*) a jsou jednou z příčin vzniku paradontózy a dalších problémů v ústní dutině.

Unclassified Spirochaetaceae – zahrnuje hlavně druhy jako *human*, *swine intestinal spirochetes*. Tyto druhy způsobují zažívací problémy podobně jako *Brachyspira*, ale od tohoto rodu jsou odlišné. Mohou vytvářet mikrobiální ložiska ve sliznicích a podslizničních vrstvách. Tato ložiska mohou přispět k různým střevním zánětům a podobně jako borelie bývají jednou z příčin autoimunitních procesů ve tkáni. Tato střevní ložiska tak mohou přispívat k autoimunitním procesům ve střevě, jakým je například Crohnova choroba. 🟢

Mgr. Marie Vilánková

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

www.google.cz

Nieder, R.: *Kožní choroby*. Triton s.r.o., Praha 2005



skvrnou s bledým vnitřkem (*erythema migrans*). Občas dochází k příznakům podobným chřipce, bolestem svalů, kloubů, únavě. V napadené oblasti se může objevit zvětšení lymfatických uzlin. Pokud imunitní systém infekci v této fázi nezvládne, dochází k jejímu rozšíření po celém organismu a může se projevit lymfocytomem (kožní onemocnění provázené typickou tmavě červenou nebo bolestivou bouličkou), nejčastěji na nose, uších, prsu. Dochází ke stěhovavým bolestem kloubů, k zánětům pohybového aparátu, nervovým příznakům, jako jsou bolesti hlavy, ztuhlost šíje, poruchy citlivosti a hybnosti, obrna (zejména lícního nervu), objevují se bolesti zad a končetin. Může dojít k srdečním potížím, například k poruchám rytmu, dále k zánětům spojivek a očí. Velmi často je přítomna velká únava. Pokud vzniknou mikrobiální ložiska, po letech se začnou projevovat chronickými problémy – podle typu tkáně, v nichž se usadily. Různé druhy borelií napadají různé tkáně – *B. afzelii* napadá spíše kůži, pojivové tkáně, *B. garini* především nervový systém, *B. burgdorferi sensu stricto* hlavně klouby a srdce. Postupně ale napadají i další tkáně. Nejčastěji se ložiska projevují postižením kloubů, v nichž vznikají záněty a bolesti. Postupně se klouby mohou ničit. Ložiska v kůži zase způsobují její atrofii (zmenšení

ovlivněn i ložisky v ostatních tkáních, protože borelie produkují specifický toxin, který je velmi podobný nervovému jedu botulotoxinu. Tento toxin blokuje přenos nervového vzruchu a způsobuje celou řadu nervových a svalových problémů. Další skupina borelií způsobuje návratné horečky neboli *typhus recurrens*. Způsobují ho hlavně *B. recurrentis*, *B. hermsii*, *B. duttoni*, *B. parkeri*. Přenášejí se pomocí vši a klíštěte. Tyto borelie jsou rozšířeny hlavně v rozvojových zemích, některé druhy i v USA a Kanadě. Onemocnění se projevuje vysokými horečkami a zimnicí, za několik dnů vymizí a opět se vrátí, protože borelie reagují na vzniklé protilátky a mění svůj povrch. Imunita neumí proti pozměněným boreliím zasáhnout, ty proto opět mají šanci množit se a dochází k návratu horeček. Takto může proběhnout několik vln horeček. Většinou dochází ke vzniku ložisek v játrech a slezině.

Rod Sphaerochaeta – druh spirochet napadající hlavně mravence

Rod Spirochaeta – volně žijící vodní bakterie, nejsou patogenní (kromě velmi vzácných přenosů u imunosuprimovaných lidí).

Rod Spironema – obsahuje jediný druh *Spironema culicis*, byl izolován z komárů. Jeho patogenita zatím není úplně známa.

Rod Treponema – obsahuje přes dvacet různých druhů *Treponem*. Nejvíce pato-

Koupelna

podle feng-šuej

Když se řekne koupelna, každý si ihned představí činnost s ní spojenou – relaxační koupel, osvěžující sprchu, čištění zubů, líčení, ... Symbolem koupelny podle feng-šuej je voda, která je odjakživa vnímána jako odraz lidského bohatství. Její plýtvání nevypovídá o ničem dobrém. Pravidlem číslo jedna v koupelně podle feng-šuej proto je: Šetřit vodou! Předtím, než se pustíte do zdokonalování této téměř posvátné místnosti, dejte do pořádku kapající kohoutky a pročistěte vodní odpad – tyto neduhy vás obírají o peníze (kapající kohoutek dokáže zvýšit roční spotřebu vody až o tisíc litrů) a jsou také zdrojem špatné energie.

Utajený koutek

Situovat koupelnu tak, aby vyhovovala všem zásadám feng-šuej, je skutečně složité. Pokud k tomu nemáte vhodné dispozice, pokuste se splnit alespoň některé ze základních podmínek. Koupelna by se neměla nacházet v bezprostřední blízkosti kuchyně, jídelny a prostoru určenému k sezení. Hosté totiž pocítují rozpaky, kdykoli se do takové koupelny vydají. Je to logické – koupelna má zajišťovat určité soukromí, což v blízkosti těchto rušných míst není dost dobře možné. Umístění koupelny poblíž kuchyně je navíc vnímáno jako vysoce nehygienické. Koupelnu bychom měli nechávat stále zavřenou, aby si naši hosté s sebou z návštěvy neodnášeli její obraz.

Toaleta a WC – věčný problém

Mnoho lidí se koupelnám, v nichž je zároveň umístěna toaleta, brání z důvodu pocitu nesoukromí. Feng-

šuej tyto společné prostory nezakazuje, ale navrhuje místo toho určitá opatření, která mají do místnosti soukromí vrátit.

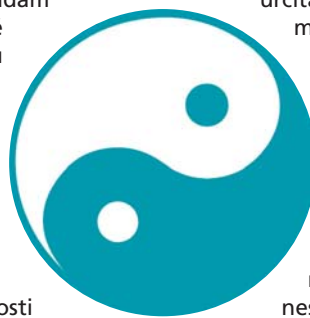
Toaleta by v koupelně měla být umístěna tak, aby se stala téměř neviditelnou.

Výklenky, zástěny, příčky – tyto prvky jsou v koupelnách vítány. A jedna perlička na závěr: na toaletě nesmí zůstat zvednuté

záchodové prkénko, ba dokonce celé sedátko musí být vždy zakryto, aby se žádnému návštěvníkovi a obyvateli domova nenaskytl při příchodu na tato místa neestetický pohled.

Koupelnový nábytek

Nábytek a doplňky volíme podle toho, jak velkou máme místnost. Koupelnové skříňky vybíráme v přirozených, přírodních barvách a materiálech. Na barevnosti můžeme koupelně přidat třeba pomocí ručníků. Je to decentní způsob, jímž lze vyzrát na rovnováhu barev a materiálů a zvýšit proudění energie. Pro navození dojmu většího prostoru



použijeme zrcadla. Ta by neměla stát proti sobě a žádným způsobem rozdělovat obraz. Neměla by být ani napevno přichycena ke zdi, lepší volbou je nechat zrcadlo od stěny trochu odstávat. A pozor – velké koupelny v člověku vyvolávají pocit marnivosti a posedlosti čistotou, extrémně malé nebo přeplněné koupelny jsou zase symbolem omezení a nesvobody. Je proto dobré tyto prostory vždy vhodně vyvážit.

Jak z koupelny vykouzlit relaxační koutek?

- Důležité je použít relaxační barvy, tedy modrou, která uklidňuje a podporuje rozjímání, anebo zelenou, která tiší nervy a navozuje pocit vyrovnanosti.
- Světlo v koupelně by mělo být teplé a tlumené, takové, které by připomínalo západ nebo východ slunce a změkčovalo rysy. Člověk se v takovém světle cítí příjemně a v bezpečí.
- Do koupelny neodmyslitelně patří aromatické oleje. Stačí přidat do koupele nebo aromalampy několik kapek levandule, pelargonie nebo jasmínu a rázem z vás opadne velký stres. Heřmánek a jasmín tlumí nervovou podrážděnost, citronová tráva a zelený čaj pomohou navrátit zpět ztracenou energii.
- Koupelna by rozhodně neměla být místem, v němž nebude prostor pro zeleň. Správně rozmístěné rostliny se stanou skvělým doplňkem při relaxaci a cirkulaci pozitivní energie.
- Zbavte se veškerých zbytečností, na které sedá prach a které přitahují špatnou energii jako magnet. Jsou to například plně odpadkové koše, prázdné tuby od zubních past, prasknuté misky a držáky na mýdlo, znečištěná zrcadla, prošlé léky a kosmetika, zavhlé ručníky, ...

Zdroj: Halleová G.: *Praktická příručka feng-šuej*. Svojtka&Co., Praha 2000
Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

za zdravím na zahrádce

Abychom se mohli seznámit s dnešními bylinkovými poklady, nestačí vydat se na zahrádku, ale spíše do lesa. Budeme muset také zajet do teplejších koutů Evropy. Ti, kdo nechtějí cestovat, mohou zvolit druhou, jednodušší variantu – zamířit do obchodu. V dnešním dílu se nám představí bříza, elegantní ozdoba lesů v našich nížinách i výšinách, a vavřín pravý, který většina z nás zná pod názvem bobkový list.

Bříza bradavičnatá (*Betula verrucosa*)

S trom, který je typický především krásnou kůrou připomínající srst dalmatina, roste po celé Evropě. Zdobí lesy, háje a lemuje četná pole a louky nejen v nížinách, ale také ve vyšších polohách. Daří se mu zejména v sušších půdách. V dubnu a květnu se bříza obalí samčími a samičími květy, které vytvářejí typické válcovité jehnědy. Plody mají podobu nažky a opadávají s křídlatými obrubami.

Bylinkáře budou zajímat především listy (*Folium betulae*) a pupeny (*Gemmae betulae*), jejichž silice se přidává do známé březové vody na vlasy. Listy je vhodné sbírat v době časného jara, ideálně dva měsíce po rozvítí. Mladé lístky jsou charakteristicky lepkavé a mají nejvyšší účinnost. K tomu, aby splnily svůj účel, je zapotřebí listy řádně usušit, a to v tenké vrstvě při teplotě menší než 40 °C.

To, co dělá z břízy, na první pohled obyčejného stromu, ojedinělou bylinu, jsou především saponiny a silice, pryskyřice, vitamin C a například také fytoncidy, které spadají pod tzv. rostlinná antibiotika. Všechny látky obsažené v listech břízy podporují vylučování moči a nedráždí přitom ledviny. Jedná se tedy o velice šetrné a účinné diuretikum. Na účinky břízy by se měli zaměřit také revmatici a lidé trpící onemocněním zvaným dna*. Březový čaj totiž působí také jako mírné antirevmatikum.

Víte, že...

... účinky březového čaje ještě posilíte přidáním jedlé sody? Použijte malé množství (na špičku nože) do každého nálevu.



Vavřín pravý

(*Laurus nobilis*)

Tento honosný název patří rostlince se skutečně dlouholetou tradicí. Její blahodárné účinky na lidský organismus znali již starověcí Řekové a Římané. Urozený vavřín, jak zní název latinského překlada, byl zasvěcen bohu Apollónovi. Podle jedné z řeckých bájí je také spjat se jménem Dafné. Dívka, již Apollón miloval, jeho city odmítla a utíkala před zlatým šípem lásky, který k ní seslal sám Erós. Vyčerpaná potom prosila svého otce, aby ji raději proměnil ve vavřín. Tak se také stalo. Apollón poté prohlásil vavřín za svůj strom a na počest své nešťastné lásky začal nosit na hlavě vavřínový věnec.

Vavřín ke svému růstu potřebuje především teplo, a proto se s ním u nás téměř nesetkáme. Strom dorůstá do výšky pět až osmnáct metrů a zdobí povětšinou středomořské listnaté háje. Stále zelenou barvu mu zajišťují listy, které je možné sbírat kdykoli během roku. Stačí z nich odstranit řapíky, dobře slisovat, uložit do sklenic a během vaření pro ně kdykoli sáhnout. Tato rostlinka má však kromě výrazného aromatu také řadu léčivých vlastností. Bobkový list pomůže strávit těžké a masité pokrmy, proto se s oblibou přidává do jídel tohoto typu.

Sušené listy se báječně hodí pro doplnění detoxikační kúry, pomáhají totiž odstraňovat z těla toxiny a také přebytečnou sůl. Díky této schopnosti jej ocení zejména lidé, které trápí revmatické problémy. Také vavřínové koupele mohou revmatikům přinést značnou úlevu. Existují dokonce tzv. vavřínové kúry, které slouží k odsolení organismu. Jednu takovou jsme vyzkoušeli a musíme uznat, že bobkový list má skutečně něco do sebe. Ovšem tak jako u všech bylin i pro vavřín platí, že bychom s ním v případě vnitřního užití měli co nejvíce šetřit. Vysoké dávky bobkového listu mohou vyvolat nevolnost, zvracení a zrychlený tep.

Milovníci tajemna mohou bobkový list použít také k čarování. Lidé kdysi věřili, že pokud napíšu na vavřínový list své přání, a poté jej spálí, prosba se jim vyplní. Ženy, které si chtěly přivolat lásku, u sebe zase nosily váček napěchovaný vavřínovými listy.

Zdroje: Korbelář, J., Endris, Z., Krejča, J.: Naše rostliny v lékařství. Avicenum, Praha 1974

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

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz



vyzkoušeli jsme

Odsolující kúra z bobkového listu

5 gramů (jeden sáček) bobkového listu svaříme v 3 dcl vody a necháme 15 minut louhovat. Poté nálev scedíme. Odvar nalijeme do termosky a po malých doušcích jej popijíme v průběhu celého dne. Stejný postup opakujeme tři dny. Během kúry se mohou objevit různé detoxikační projevy, například červeně zbarvená moč. Kúra se nesmí vypít naráz, hrozily by nevolnosti a zvýšení krevního tlaku! Třídenní odsolovací kúra je možné opakovat, nejdříve však za týden.

slovníček pojmů

BIOLOGICKÁ LÉČBA – jinak také cílená léčba. Využívá se především v boji s rakovinou a některými autoimunitními chorobami. Plně pracuje s obranyschopností organismu. Na základě zevrubného zkoumání povrchu buněk a jejich chování nacházejí vědci ty molekuly a pochody, které jsou vlastní pouze buňkám vyskytujícím se u nádorového bujení nebo autoimunitních onemocnění. Po tomto zjištění jsou pacientovi podávána taková léčiva, která působí pouze na tyto molekuly a pochody. Biologická léčba je velice nákladná.

DNA – neboli uratická artritida je onemocnění vyvolané poruchou metabolismu a vylučováním kyseliny močové. Ta se ve formě malých krystalků ukládá do kloubů i některých vnitřních orgánů, čímž dochází k následnému poškození. Jedním z častých projevů dny je tzv. dnový záchvat, při němž dochází k zarudnutí postiženého místa a silné bolesti, která trvá obvykle celou noc, někdy i více dnů.

IMUNOSUPRESIVA – jsou léky potlačující imunitní reakce. Nejčastěji se užívají v rámci tzv. imunosupresivní léčby. Tuto léčbu používá klasická medicína především u autoimunitních onemocnění a po transplantacích. Léčba zahrnuje kortikoidy, azathioprin, cyklofosamid a cyklosporin.

KARPÁLNÍ TUNEL – jinak také karpální kanál. Jedná se o prostor v zápěstí, jímž procházejí do ruky šlachy a nervy. Nejčastěji je s tímto místem spojován tzv. syndrom karpálního tunelu, k němuž dochází vinou stlačení nervů. Ty pak způsobují citlivost, bolest, někdy dokonce i atrofie svalů v oblasti ruky. Klasická léčba tento problém řeší přetěním tuhého vazy a uvolněním nervu.

KYSELINA HYALURONOVÁ – je přirozeně se vyskytující viskózní mukopolysacharid. Najdeme jej v oční sklovině, pupeční šňůře, jako pojivo v podkožní tkáni, případně jako želatinózní materiál v některých dalších tkáních. Váže na sebe vodu, brání průniku virů a bakterií k buňce, podporuje hojení ran. Používá se nejen v klasické a veterinární medicíně, ale například také v kosmetice.

OMEGA-3 – jedná se o typ nenasycených mastných kyselin. Zdrojem těchto kyselin jsou především mořské ryby, lněný olej, vlašské ořechy aj. Zvýšený příjem omega-3 nenasycených mastných kyselin se doporučuje zejména k prevenci kardiovaskulárních chorob, pomáhají udržovat dobrou hladinu cholesterolu, snižovat tlak. Podporují také správný vývoj CNS a sítnice.

PTOMAINY – tyto mrtvolné jedy jsou v podstatě aminy vznikající na základě hnilobných procesů bílkovin, nejčastěji v těle mrtvých živočichů. Na lidský organismus mají podobné účinky jako atropin (alkaloid z rulíku zločinného). Mohou vyvolávat otravu, která se projevuje suchem v ústech, bušením srdce, poruchami močení, v krajním případě může dojít k poruchám nervové činnosti.

TETRACYKLIN – širokospektré antibiotikum, které se používá například také k hubení chlamydií a mykoplazmat. Tetracyklin se ukládá v kostech a zubech a může je výrazně poškozovat.

Záludná Bechtěrevova nemoc

Každý z nás alespoň jednou v životě zažil, jaké to je, když ho bolí klouby. Přílišná fyzická námaha, netradiční pohyb, nastupující chřipka – z toho všeho nás mohou klouby bolet. Je tu ale ještě další možnost. Choroba, která o sobě ze začátku nedává příliš vědět. O to rázněji však udeří. Bechtěrevova nemoc může postihnout muže i ženy, štíhlé i obézní, zdravé i nemocné, mladé i staré, jednoduše kohokoli.

tiže s klouby? Právě vinou podceňování počátečních příznaků se však stává, že většina takto postižených lidí má jen malou šanci na úspěšnou léčbu. Jenže ono se řekne „podcenit příznaky“. K prvním projevům Bechtěrevovy choroby patří například bolest zad, únava, ztuhlost kloubů, horečka, mírné zarudnutí nad kloubem apod. Přesně tyto příznaky se váží k dlouhé řadě dalších zdravotních problémů, a pokud člověk nemá k nemoci

dědičné dispozice, mnohdy tato diagnóza nenapadne ani samotného lékaře. Bechtěrevova choroba je sama o sobě nepříjemná. Navíc se může spojit s některými komplikacemi, jako je rozšíření zánětu na vnitřní orgány a také nepříjemné vedlejší účinky, které se objevují při dlouhodobém užívání léků na bolest.

Prevence neexistuje

Prevence proti tomuto onemocnění podle všeho neexistuje. Lékaři doporučují provádět pravidelné rehabilitace, cvičení ve vodě, posilování břišních a zádočných svalů a v neposlední řadě také správné dýchání. Bechtěrevova choroba může totiž postihnout například i chrupavčité připojení žebra k hrudní kosti, což postiženému výrazně znemožňuje hluboké dýchání.

S nemocí jako takovou si však klasická léčba zatím neví rady, dokáže pouze zmírnit a zpomalit její průběh. Částečným řešením je tzv. biologická léčba*, která je však poměrně nákladná a v České republice na ni čekají dlouhé zástupy žadatelů. Doplnkovými praktikami, které pomáhají zmírnit příznaky nemoci, jsou kryoterapie (léčba chladem) a tzv. rázová vlna.

Co na to detoxikační medicína?

Ačkoli je Bechtěrevova choroba onemocnění převážně dědičného rázu, detoxikační medicína jistě řešení problému zná. Detoxikací podle MUDr. Jonáše lze průběh onemocnění zcela zastavit. Ztuhlé a postižené klouby však funkčně obnovit nedokáže. Ve spojení s cílenými cviky však může být detoxikace velice účinným pomocníkem v boji s tímto onemocněním.

Zdroj: www.vitalion.cz

www.ceskatelevize.cz

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Bechtěrevova nemoc neboli ankylozující spondylitida je chronické zánětlivé onemocnění kloubů, které vůbec nemusí být výsadou starší generace. Naopak. Nejčastěji postihuje muže ve věku mezi patnáctým a třicátým rokem. Zjednodušeně řečeno se jedná o tuhnutí kloubů, které je způsobeno úbytkem měkkých tkání a přibýváním tkáně tuhé (kostní). Za její vznik může většinou dědičnost spojená s infekcí. Málokdo z mladých lidí projevům této choroby přikládá význam – vždyť jak by mohl mít mladý, zdravý člověk po-



MUDr. Jonáš radí Bechtěrevova choroba

Mám syna (17 let), rozbořem krve byla u něj zjištěna přítomnost antigenu HLA - B27, který je dáván do souvislosti s Bechtěrevovou chorobou. Zatím potíže nemá, občas bolesti zad. Manžel, otec syna, Bechtěrevovou chorobou trpí. Chci se zeptat, jestli je

možné preventivně synovi pomoci detoxikací a jaké preparáty k tomu použít. Děkuji.

Antigen HLA značí dispozici, která vůbec nemusí znamenat rozvoj Bechtěrevovy choroby. Vlastní onemocnění je podmíněno autoimunitní poruchou. Chlapci bych doporučil užívat preparát **Cortex**, a to opakovaně cca čtyřikrát ročně.

LETNÍ ŠKOLA 2013

s Mgr. Marií Vilánkovou
a Ing. Vladimírem
Jelínkem ve dnech
21. 7. – 26. 7. 2013



Priessnitzovy léčebné lázně, Jeseník

Letní škola je určena zájemcům o detoxikační medicínu, kteří si chtějí prohloubit své znalosti. Přednášky budou členěny dle úrovně znalostí účastníků.

Všem účastníkům letní školy nabízíme možnost ubytování rodinných příslušníků včetně dětí za zvýhodněných cenových podmínek.

Dále bude možnost využít 15% slevu na všechny lázeňské procedury.

ZÁVAZNÁ PŘIHLÁŠKA

Poštovní adresa:

jméno, příjmení, titul:

ulice:

PSČ: město:

telefon: e-mail:

registrační číslo ECC:

Podpis:



Fakturační adresa:

jméno / firma:

ulice:

PSČ: město:

IČO: DIČ:

Poplatek za pobyt

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

- ☐ 1. plný pobyt jedné osoby v JEDNOLŮŽKOVÉM pokoji: 10.400 Kč
- ☐ 2. plný pobyt jedné osoby ve DVOULŮŽKOVÉM pokoji: 8.800 Kč

Možnost č. 1 a 2 – **plný pobyt** zahrnuje ubytování (5 nocí) včetně snídaní, obědů, večeří a účastnického poplatku za konferenční služby. V ceně je také slavnostní večeře. Stravování začíná večeří v neděli 21. 7. a končí obědem 26. 7. 2013. Kategorie ubytování: 3*

- ☐ 3. účastnický poplatek: 5.000 Kč

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

- ☐ 4. účastnický poplatek + strava: 6.500 Kč

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

Pokud vyplňujete jednu přihlášku pro více osob, označte to vedle poplatku za pobyt (např. 8.800 Kč x 2 osoby).

Spolubydlící

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

.....

Stravování v hotelu

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

- ☐ 1) Normální strava
- ☐ 2) Vegetariánská strava
- ☐ 3) Bezmléčná, bezlepková strava
- ☐ 4) Vegetariánská, bezmléčná, bezlepková strava

Doprava

Lázně Jeseník jsou velmi dobře dopravně dostupné, a proto nebude firma ECC zajišťovat odvoz do hotelu. Nejvhodnější dopravní spojení budou uvedena v květnovém Infodopisu.

Z důvodu rezervace parkovacích míst prosíme o poskytnutí informace, zda budete **cestovat vlastním autem**.

- ☐ ANO
- ☐ NE

Priessnitzovy léčebné lázně

Priessnitzovy léčebné lázně jsou nejstarší vodoléčebné lázně na světě. Za svou existenci a proslulost vděčí geniálnímu rodákovi Vincenci Priessnitzovi (1799 – 1851). Ten v roce 1822 založil na Gräfenbergu skromný vodoléčebný ústav, čímž položil základ nové léčebné metodě – vodoléčbě. V roce 1837 získal povolení k provozování vodoléčebného ústavu a zavedl novou formu léčení ve zcela jiném vztahu k nemocnému. Priessnitz léčil člověka v souladu se zákony přírody a navracel mu ztracené zdraví.

Priessnitzovy léčebné lázně leží v překrásném, magickou silou nabitém místě, ve svahu nejvýchodnějšího výběžku Rychlebských hor, cca 2 km od města Jeseník. Přírodní podmínky nabízí mimořádně příznivé podnebí, od severu přicházejí vzdušné proudy Baltského moře plné jodu a mořské soli. Od jihu, západu a východu je místo chráněné před exhalacemi pohoří Hrubého Jeseníku, Rychlebských hor a Zlatohorské vrchoviny. Díky této poloze leží Priessnitzovy lázně v nejčistějším prostředí v rámci celé Evropy.

Platební údaje

Platby zasílejte na účet číslo: 205 511 314/0300 (ČSOB)

Variabilní symbol: registrační číslo ECC + 888 (XXXXXX888)

Pobyt prosím uhradte nejpozději do 31. 5. 2013.

Kapacita letní školy je omezena na 80 účastníků a přednost bude dána těm, kteří budou řádně přihlášení a budou mít pobyt uhrazen v termínu. Děkujeme za pochopení.

Přihlášky a kontakty

Vyplněné přihlášky zasílejte na adresu: ECC s. r. o., Na Výhledech 1234/8, 100 00 Praha 10 – Strašnice, a to nejpozději do 30. 4. 2013. Případné dotazy vám rádi zodpovíme na tel. 733 196 377 (Marika Kocurová), e-mail: m.kocurova@joalis.cz.

Dnes s Mgr. Evou Jonášovou

Pečený pstruh

pstruh, olivový olej, mořská sůl, cibule, mléko (nejlépe sójové), koření na ryby, citronová šťáva

Pstruha krátce namočíme do mléka, opláchneme vodou, jemně osušíme papírovými ubrousky, osolíme, potřeme citronovou šťávou a olivovým olejem. Takto připraveného pstruha rozkrojíme, naplníme kolečky cibule, okořeníme a pečeme dozlatova.



Vědomostní okénko – správná odpověď: otázka č. 1: odpověď B; otázka č. 2: odpověď D.

kalendář akcí

PŘEDNÁŠKY PRO TERAPEUTY (osobní účast)

Přednášky v Praze

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
9. 1. 2013	9.30–15.30	Seminář I	Marie Dolejšová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	600 Kč
16. 1. 2013	10.00–12.00	Zkouška 2. stupně	distributor	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	299 Kč
22. 1. 2013	9.30–15.30	Seminář I	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	600 Kč
23. 1. 2013	9.30–15.30	Seminář II	Marie Dolejšová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	600 Kč
30. 1. 2013	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně	distributor	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	0 Kč
5. 2. 2013	9.30–15.30	Seminář II	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	600 Kč
6. 2. 2013	9.30–15.30	Seminář III	Marie Dolejšová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	1000 Kč
13. 2. 2013	9.30–15.30	Seminář I	Ing. Vladimír Jelínek	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	600 Kč
13. 2. 2013	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně	distributor	online	0 Kč
19. 2. 2013	9.30–15.30	Seminář III	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	1000 Kč
20. 2. 2013	9.30–15.30	Demonstrační měření	Marie Dolejšová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	600 Kč
27. 2. 2013	9.30–15.30	Seminář II	Ing. Vladimír Jelínek	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	600 Kč
5. 3. 2013	9.30–15.30	Seminář I	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	600 Kč
6. 3. 2013	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně	distributor	online	0 Kč
12. 3. 2013	9.30–15.30	Detoxikační taktika	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	600 Kč

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
18. 3. 2013	9.30–15.30	Seminář III	Vladimír Jelínek	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	1000 Kč
19. 3. 2013	9.30–15.30	Seminář II	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	600 Kč
20. 3. 2013	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně	distributor	online	0 Kč
20. 3. 2013	9.30–15.30	Seminář I	Marie Dolejšová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	600 Kč
27. 3. 2013	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně	distributor	online	0 Kč
28. 3. 2013	9.30–15.30	Detoxikační taktika	Vladimír Jelínek	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	600 Kč
2. 4. 2013	9.30–15.30	Seminář IV	Mgr. Marie Vilánková	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	600 Kč
9. 4. 2013	9.30–15.30	Seminář III	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	1000 Kč
10. 4. 2013	9.30–15.30	Seminář II	Marie Dolejšová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	600 Kč
17. 4. 2013	10.00–12.00	Zkouška 2. stupně	distributor	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	299 Kč
17. 4. 2013	13.00–15.00	Zkouška 2. stupně	distributor	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	299 Kč
17. 4. 2013	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně	distributor	online	0 Kč
23. 4. 2013	9.30–15.30	Detoxikační taktika	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	600 Kč
24. 4. 2013	9.30–15.30	Seminář III	Marie Dolejšová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	1000 Kč
7. 5. 2013	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně	distributor	online	0 Kč
15. 5. 2013	9.30–15.30	Detoxikační taktika	Marie Dolejšová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	600 Kč
22. 5. 2013	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně	distributor	online	0 Kč
4. 6. 2013	9.30–15.30	Seminář IV	Mgr. Marie Vilánková	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	600 Kč
19. 6. 2013	10.00–12.00	Zkouška 2. stupně	distributor	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	299 Kč

Informace a přihlášky: ECCs. r. o., Na Výhledech 1234/8, Praha 10, tel.: 274 781 415, eccpraha@joalis.cz nebo přímo na www.eckclub.cz v sekci Vzdělávání

Přednášky v Brně

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
16. 1. 2013	9.00–15.30	Seminář I	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	600 Kč
30. 1. 2013	9.00–15.30	Seminář II	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	600 Kč
6. 2. 2013	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně	distributor	online	0 Kč
13. 2. 2013	9.00–15.30	Seminář III	Pavel Jakeš,	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	1000 Kč
13. 2. 2013	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně	distributor	online	0 Kč
27. 2. 2013	9.00–15.30	Seminář I	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	600 Kč
6. 3. 2013	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně	distributor	online	0 Kč
13. 3. 2013	9.00–15.30	Seminář II	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	600 Kč
20. 3. 2013	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně	distributor	online	0 Kč
27. 3. 2013	9.00–15.30	Seminář III	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	1000 Kč
3. 4. 2013	9.00–15.00	Seminář IV	Mgr. Marie Vilánková	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	600 Kč
10. 4. 2013	9.00–15.30	Detoxikační taktika	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	600 Kč

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
24. 4. 2013	9.00–15.30	Seminář I	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	600 Kč
15. 5. 2013	9.00–15.30	Seminář II	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	600 Kč
22. 5. 2013	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně	distributor	online	0 Kč
29. 5. 2013	9.00–15.30	Seminář III	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	1000 Kč
5. 6. 2013	9.00–15.00	Seminář IV	Mgr. Marie Vilánková	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	600 Kč
5. 6. 2013	16.00–18.00	Seminář EAMset	Mgr. Marie Vilánková	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	300 Kč
12. 6. 2013	9.00–15.30	Detoxikační taktika	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	600 Kč

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

Přednášky v Ostravě

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
9. 1. 2013	9.30–15.30	Seminář I	Jana Schwarzová	Havlíčkovo nábř. 2728, Ostrava	600 Kč
30. 1. 2013	9.30–15.30	Seminář II	Jana Schwarzová	Havlíčkovo nábř. 2728, Ostrava	600 Kč
6. 2. 2013	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně	distributor		
20. 2. 2013	9.30–15.30	Seminář III	Jana Schwarzová	Havlíčkovo nábř. 2728, Ostrava	1000 Kč
13. 3. 2013	9.30–15.30	Detoxikační taktika	Jana Schwarzová	Havlíčkovo nábř. 2728, Ostrava	600 Kč
3. 4. 2013	9.30–15.30	Seminář I	Jana Schwarzová	Havlíčkovo nábř. 2728, Ostrava	600 Kč
24. 4. 2013	9.30–15.30	Seminář II	Jana Schwarzová	Havlíčkovo nábř. 2728, Ostrava	600 Kč
7. 5. 2013	17.00–18.00	Zkouška 1. stupně	distributor	online	0 Kč
15. 5. 2013	9.30–15.30	Seminář III	Jana Schwarzová	Havlíčkovo nábř. 2728, Ostrava	1000 Kč
12. 6. 2013	9.30–15.30	Detoxikační taktika	Jana Schwarzová	Havlíčkovo nábř. 2728, Ostrava	600 Kč

Účastníkům vzdělávání v Ostravě doporučujeme Seminář IV absolvovat v Brně dne 4. 4. 2013 nebo 5. 6. 2013

Informace a přihlášky: Jana Schwarzová, Havlíčkovo nábřeží 2728 (budova Technoprojektu), 702 00 Ostrava – Moravská Ostrava, tel.: 775 312 766

Seminář I – úvod do detoxikace. Seznámení s rozdělením toxinů v lidském organismu a jejich působením, čínský pentagram a jeho souvislosti. V rámci semináře je provedeno ukázkové měření, účastníci si odnášejí CD s podrobným vysvětlením vztahů v čínském pentagramu.

Seminář II – navazuje na Seminář I. Účastníci se naučí využívat čínský pentagram v praxi a jsou seznámeni s logickou diagnostikou.

Seminář III – účastníci se naučí prakticky diagnostikovat pomocí přístroje Salvia. Je vysvětleno a předvedeno správné nastavení přístroje Salvia a jeho používání v praxi. Seznámení s počítačovým programem EAM pro diagnostiku.

Seminář IV – teorie fungování informačních preparátů, imunita, mikrobiologie, toxiny. Seminář vede Mgr. Marie Vilánková.

Seminář V – tematické semináře

Detoxikační taktika – praxe v poradně, etika terapeuta, přístup ke klientovi, jak klást dotazy, využití techniky (EAM set, Salvia, ...). Účastníci musí absolvovat S1, S2 a S3.

Kongresový den detoxikační medicíny v Brně s Mgr. Marií Vilánkovou a Ing. Vladimírem Jelínkem – 23. 3. 2013

Kongresový den detoxikační medicíny v Praze s Mgr. Marií Vilánkovou a Ing. Vladimírem Jelínkem – 27. 4. 2013

Informace a přihlášky: ECC s. r. o., Na Výhledech 1234/8, Praha 10, tel.: 274 781 415, eccpraha@joalis.cz
Témata kongresových dnů a přihlášku naleznete na www.eccklub.cz nebo www.joalis.cz.

Joalis FasciDren

Novinka

Když se řekne „kloub“, většina z nás si představí potíže spojené s pohybovým aparátem. Berle, ortézy, kloubní náhrady a vysoký věk – to jsou naše představy spojené s klouby. Jenže spojitost kloubních potíží s vysokým věkem je již dávno minulostí. Problémy s klouby a pohybovým aparátem dnes trápí nejen seniory, ale jednoznačně také osoby mladších generací. Výjimkou nejsou ani děti. Málo pohybu, nadváha, dědičnost, prodělané infekce – to vše má za následek celou řadu nepříjemných obtíží. K těm mohou významnou měrou přispět také toxiny. Jejich přítomnost v organismu narušuje správný chod jednotlivých orgánů, záleží na tom, kde se toxiny usadí. Někdy jsou to játra, někdy ledviny a jindy třeba klouby. V nich se postupně začnou tvořit mikrobiální ložiska, která obsahují nespočet škodlivých mikroorganismů. Kloubní systém postupně ztrácí na vitalitě, klouby se deformují a člověka čeká neúnavný kolotoč bolestí a snížené pohyblivosti.

Důsledná detoxikace navrácí pohybovému ústrojí ztracenou sílu a značně přispívá k obnově normální funkce kloubního systému. Nový preparát FasciDren je ideálním pomocníkem při

komplexní detoxikaci pohybového ústrojí. Fascie, vazivová blána pokrývající sval, doposud zůstávala detoxikačním technikám poněkud skryta, přestože právě zde se rovněž nachází množství nebezpečných toxinů. Preparát FasciDren tedy odemyká novou bránu k tajemství důsledné a efektivní detoxikace.

Náš tip

Fascie tvoří pouze zlomek z velikána jménem pohybový systém. Toxicky zatížené bývají však i další části pohybového ústrojí. Preparát FasciDren by proto měl být užíván současně s dalšími preparáty určenými k detoxikaci pohybového aparátu.

Více informací najdete v rubrice Galerie preparátů.

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

