

Psychické poruchy

**Meditace, vizualizace
a jejich přínos
pro lidské zdraví**

**Informační veterinární přípravky
Joalis byly uvedeny na trh**

Anaerobní bakterie

Milí čtenáři,

téma, které provází březnový bulletin, se dotýká nás všech. **Lidská psychika**. Mocná čarodějka, která člověka v jedné vteřině vynese do nebes, aby ho vzápětí srazila až na samé dno. Ne nadarmo se říká, že strádá-li duše, trpí celé tělo. Svě o tom ví i MUDr. Josef Jonáš, který se v oblasti psychiatrie pohyboval dlouhá léta. Záludnosti lidské psychiky popisuje ve svém článku, který je věnován psychickým poruchám.



Ovšem ne každý, kdo se cítí mizerně, musí mít nutně duševní poruchu. Někdy, zvláště pak na jaře, jsme zkrátka jen unavení a podráždění. A tak často saháme po něčem, co by nás dokázalo vrátit do pohody. Někdo se zásobí sladkostmi, například čokoládou. A protože víme, že čokoládou je mezi námi opravdu mnoho, zasvětili jsme jeden z článků právě této hříšné dobrotě. Milovníci pohybu zahánějí chmury sportem, citlivé duše se očišťují pláčem a někdo v úzkosti sahá po psychofarmakách. Právě těmto lékům je věnován zajímavý článek v rubrice Zaujalo nás. Dozvíte se, jak negativně nás může dlouhodobé užívání „pilulek štěstí“ poznamenat.

Jestliže i vy jste se stali obětmi uspěchané doby a kličkujete životem v honbě za slávou a blahobytem, zbrzděte. Tempo, které jste nasadili, je pro váš organismus zdrcující. Čím více je člověk stresován, tím hojněji se v něm množí negativní energie a toxické zátěže. Zastavte se na chvíli a zkuste namísto zběsílých pokusů o úspěch začít raději relaxovat. Ing. Jelínek vám v rubrice Cesty ke štěstí poradí, co pro to máte udělat. V rubrice Co nám zvedne náladu se zase dozvíte, jak se stresem nakládáme tady u nás v Joalisu.

Myslíte si, že jsme jediní, koho často sužuje smutek, deprese a úzkost? Omyl. Citlivou duši mají také naši zvířecí přátelé. Divili byste se, kolik negativních pocitů může zažívat třeba takový pes. Nejde však jen o pocity. Ani lidé, ale ani zvířata nejsou imunní vůči toxinům. I u nich se běžně objevují zdravotní problémy spojené s hromaděním škodlivých látek v těle. A právě v souvislosti s touto problematikou pro vás MUDr. Josef Jonáš přichystal jedno velké překvapení. Jsou jím veterinární preparáty Joalis, absolutní novinka v metodě řízené a kontrolované detoxikace. Veterinární sekce vás bude pravidelně provázet naše nová posila, RNDr. Daniela Svobodová.



Možná si říkáte, že by bylo lepší, kdybychom žádné emoce neměli. Svět bez stresu a starostí, svět bez duševních poruch a psychiatrů... No nezní to báječně? Jenže my nejsme krokodýli, abychom si mohli proplouvat životem bez emočních vzruchů. Jsme lidé – a ti jsou svou psychikou do značné míry ovládnuti. A proto: **nebojme se emocí**. Vždyť k nim patří i pocity radosti, harmonie a absolutního štěstí. Snažme se

proto každý den prožívat tak, abychom si večer před spaním mohli říct: „Stálo to za to!“

Alena Rašková

Mgr. Alena Rašková

Kde sídlí lidská psychika? Proč se psychiatři rozdělili do dvou táborů a jaké vlastně rozlišujeme druhy duševních poruch? Na všechny tyto otázky

Psychické poruchy

4

naleznete odpověď v článku MUDr. Jonáše. Kromě příběhů z praxe se dozvíte, na co si dát pozor při detoxikaci psychických poruch a jak zásadní je rozdíl mezi vědomou a nevědomou psychikou. Dočtete se také o nebezpečí jménem porucha metabolismu cukru. Tento problém totiž úzce souvisí právě s psychikou.

Strach má velké oči aneb

Seznamte se s fobií



19

Možná máte pro strach uděláno. A možná že ne. Každý, kdo někdy zažil pocity strachu, dobře ví, o jak nepříjemnou situaci se jedná.

Někteří jedinci se se strachem potýkají pravidelně, někdy dokonce i celý život. Fobie může vzniknout zcela neočekávaně a náhle – a její údery bývají silné natolik, že člověka většinou zcela ochromí. V tomto článku se dozvíte, odkud se vlastně bere strach, s jakými fobiami se setkáváme nejčastěji a které jsou naopak naprosto kuriózní.

Bakterie – třetí část

Paní Mgr. Marie Vilánková se na stránkách bulletinu pravidelně zabývá tématy z oblasti mikrobiologie. Bakteriím byly v našem bulletinu věnovány již dva články. Třetí část seriálu pojednává o jedné z nejpočetnějších skupin – anaerobních bakteriích. Jaké jsou jejich zvláštnosti, koho nejčastěji postihují bakteriální infekce, jak se projevují a do jaké míry můžeme tento problém ovlivnit detoxikací, se dozvíte právě zde.



24

Detoxikace podle MUDr. Jonáše chytila druhý dech

S radostí oznamujeme, že metoda řízené a kontrolované detoxikace podle MUDr. Jonáše vítá ve svých radách stále více příznivců. Váš zájem nás těší, naplňuje nás odhodláním a chutí k dílu. Výsledkem je celá řada nových myšlenek, vizí a projektů, jimiž obohacujeme naše weby a sociální sítě. Přijměte proto náš dík, v klidu se posadte a přečtěte si, jaké novinky jsme připravili. Jsou totiž určeny právě vám.

14

Slova označená * najdete ve Slovníčku pojmů na straně 29.

úvodník	2
téma měsíce: když duše trpí, strádá celé tělo	
Psychické poruchy	4
galerie preparátů	
Preparáty k detoxikaci mozku	7
orgány čínského pentagramu	
Detoxikace jednotlivých struktur neuronů a gliových buněk	8
Joalis online	
Postřehy ze sítě	11
jídelní koutek	
Čokoláda – sladká stálice s trpkým cejchem současnosti	12
MUDr. Jonáš radí	
	14
novinky Joalis	
Detoxikace podle MUDr. Jonáše chytila druhý dech	14
aktuálně	
Informační veterinární přípravky Joalis byly uvedeny na trh	15
mýty a legendy o zdraví	
Strach má velké oči aneb Seznamte se s fobií	19
zachyceno v síti	
Antidepressiva nás nespasí!	20
cesty ke štěstí	
Meditace, vizualizace a jejich přínos pro lidské zdraví	21
mikrobiologie	
Bakterie – třetí část	24
pro inspiraci	
Co nám zvedne náladu?	28
dotazník	
Máte domácí zvíře?	29
slovníček pojmů	
	29
kalendář akcí	
Připravované akce	30



**Bulletin informační
a celostní medicíny**

2/2013

březen–duben

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.**



Ve starořeckém bájesloví vystupovala Psyche jako bohyně duševní krásy a kupodivu byla i milenkou Erosa, bůžka lásky. Snad z toho vyplývá, že psychika a láska se milují a jedna bez druhé nemůže být. Každé slovo, v němž se objevuje výraz „psycho“, vystihuje nějaký vztah k duševním projevům.

Psychické poruchy

Psychie vzniká spojením slov *psyché* a *iátrós*, tedy lékař duše. Jedná se o léčení duševních chorob, zatímco psychologie, slovo vzniklé složením *psycho* a *logos*, je věda o zákonitostech a projevech duševní činnosti člověka. Lidé si povolání psychiatra a psychologa často pletou. Psychiatr je lékař, který může léčit duševní nemoci různým způsobem, například podáváním léků, ale také šoky nebo pomocí psychologických metod, zatímco psycholog smí používat pouze psychologické metody, nesmí tedy používat léky ani jiné fyzikální metody a je absolventem vysoké školy se zaměřením na různé aplikace psychologie.

Kde sídlí psychika?

Duševní nemoci jsou nemoci, které se projevují v našem chování, v obsahu řeči, neobvyklým jednáním, ... Duševní chorobu někdy můžeme poznat na první pohled právě díky těmto zvláštnostem, jindy však bývá naopak skrytá a můžeme na ni pomyslet teprve po rozhovoru s nemocným jedincem, případně díky dlouhodobému pozorování. Některé duševní choroby se totiž nemusí projevovat nepřetržitě, ale projeví se někdy za delší čas.

Protože *psyché* bývala vždy umístována do mozku, zkoumá psychiatrie mozek a jeho vliv na tyto projevy. Mozek ovšem zkoumá i jiný lékařský obor, a to neurologie. Mnohdy se projevy mohou týkat jak neurologických problémů, tak psychiatrických problémů. Jde například o demenci, tedy úbytek duševních schopností, který

má za základ neurologické (organické) změny na mozku. Také jiné organické duševní poruchy se mohou pohybovat na pomezí psychiatrie a neurologie. Mnohé nemoci, například tělesné (včetně různých infekcí), mohou provázet psychické symptomy. Mluví se o sekundárních projevech, jelikož primárním (základním) projevem je nějaké zcela jiné onemocnění (například blouzní-li člověk v horečce nebo trpí-li třeba pokročilým stadiem syfilis apod.).

Záludnosti psychických poruch

Použil jsem slovo *organický*. Pod tímto pojmem rozumíme fakt, že v lidském organismu nastaly takové změny, které jsou hmotně prokazatelné. Prokazují se třeba zobrazovacími metodami, jako jsou rentgen, CT* (Computer Tomography), ultrazvuk a další metody. Někdy se také prokáží až pitvou, ale vždy mají hmotnou podstatu. U psychiatrických nemocí obvykle hmotnou podstatu nejsme schopni nalézt. Mozek duševně nemocného člověka totiž vypadá velmi často jako mozek člověka zdravého. S postupným pronikáním do menších struktur (molekulární biologie) a při pronikání do genetických struktur sice určité změny nalezneme, přesto se však stále hovoří o poruše organické (když vidíme změny v hmotě mozku) a neorganické (když změny v hmotě mozku nevidíme).

Psychiatrii se od ostatních lékařů liší tím, že jim k diagnóze jen málo pomáhají různé laboratorní metody, rozborů krve, moči a také jim mnoho nepomáhají ani zmí-

něné metody zobrazovací, tedy metody, které ukazují obraz mozku. Obvykle se musí spoléhat na rozhovor či pozorování, ale také na psychologické vyšetřovací metody, tedy různé formy testů. Testy bývají dvojího typu. Jedním je testování za pomoci určených otázek a druhým jsou testy projekční. Tyto testy zahrnují například interpretaci určitého abstraktního obrazu, nějaké skvrny, barvy nebo se člověk připodobňuje k nějaké rostlině či zvířeti. Z odpovědí se usuzuje na různé duševní pochody. To je záležitost specializovaných klinických psychologů, kteří se mohou věnovat buď těmto diagnostickým metodám, anebo různým formám psychoterapie.

Co psychiatr, to názor

Také v psychiatrii vládou dva tábory. V současné době je výrazně silnější tábor tzv. biologických psychiatrů. Tito lékaři pokládají duševní choroby za důsledek změn v mozku a tyto důsledky se snaží řešit chemickými léky. Druhý, podstatně menší tábor, tvoří psychiatři, kteří duševní choroby vysvětlují jako projevy různých psychických vlivů, a proto se v léčbě snaží využít výhradně psychologických metod (psychoterapie, arteterapie, ergoterapie, hipoterapie, ...).

V systému psychiatrické péče najdeme psychiatrické ambulance, ordinace, oddělení nemocnic, léčebny, specializované psychiatrické léčebny, ... Zvláště v zahraničí se můžeme setkat s různými psychiatrickými komunitami, tedy společenstvím, které ži-

je v nějakém prostředí (např. na statku nebo se setkává v prostředí chráněné dílny aj.). Je to důsledek probíhající diskuze v psychiatrii, která trvá již několik staletí. Původně se totiž duševně nemocní lidé zavírali do blázců, kde se velmi často omezovali okovy, svazováním, svěracími kazajkami atd. Ve Francii však došlo k psychiatrické revoluci. Tamější lékař Philippe Pinel osvobodil duševně nemocné z okovů a dal jim volnost. Výsledkem byl fakt, že lidé se zbavovali strachu z duševních chorob, protože se ukázalo, že duševně nemocní lidé nejsou tak nebezpeční, jak se dosud tradovalo. Od té doby probíhá nepřetržitě debata o tom, zda je potřebné duševně nemocné držet uzavřené v léčebnách, anebo pro ně zřídit co nejsvobodnější podmínky k životu.

Duševní nemoci totiž obvykle probíhají chronicky, dá se říci od vypuknutí do smrti, a psychiatři v současné době umí pouze potlačovat symptomy, nedokáží léčit příčiny. Existují ovšem také duševní choroby, které mohou proběhnout akutně (jednou dvakrát za život), a jsou nemoci, které mají záchvatovitý průběh. Mezi záchvaty (recidivami, relapsy) se člověk projevuje duševně zcela normálně. Jedná se např. o maniodepresivní onemocnění, při němž mezi atakami deprese či mánie nejsou narušeny žádné psychické funkce. Jiné choroby se naopak projevují trvale narušenými psychickými funkcemi... A tak se tito lidé trvale vyčleňují ze společnosti.

Šťěstí v pilulkách

Některé duševní nemoci mají nezvratné důsledky na stav mozku, tedy v průběhu této nemoci dochází k již zmíněným organickým změnám na mozku. U jiných nemocí ani po průběhu trvajícím několik desítek let nedojde k žádným takovým změnám. V minulosti se duševní nemoci léčily často bizarním způsobem, například namáčením do studené vody, svazováním nebo otáčením v mechanické odstředivce. Postupně se začalo s užíváním různých lékových léčebných prostředků, až celkem náhodou došlo k objevu psychofarmak. Stalo se tak ve chvíli, kdy se hledal lék, který by umožnil přežít podchlazení organismu, které bylo třeba vyvolat při operacích na srdci. Ukázalo se, že vynalezený lék ovlivňuje psychiku duševně nemocných. Od té doby nastala éra chemoterapie a farmaceutické společnosti vytvářejí jeden lék za druhým. Za zhruba šedesát let, během nichž trvá éra farmakologie duševních nemocí, však nedošlo k výraznému posunu. Nelze tedy říci, že by se dnes vyráběly léky na duševní nemoci, které by byly účinnější než ty vyrobené před deseti nebo dvaceti lety.

Léky se pak dělí podle vlivu na různé mozkové struktury. V psychiatrii se nejvíce používá **antidepresiv**, tedy léků, které měly původně odstraňovat deprese (obvykle působením na serotoninový mediátor).

V současné době se užívání antidepresiv rozšířilo i na jiné skupiny psychických problémů – lidé je masově užívají na úzkost, stavy paniky, obsedantní stavy, tedy nejen stavy, které se označují jako deprese. Jinou velkou skupinou léků jsou **antipsychotika**, která se používají k léčbě psychózy, ale opět je možné využít je i pro jiné duševní problémy. Třetí vekou skupinou jsou **anxiolytika** neboli léky proti úzkosti. V menší míře se v psychiatrii používají i různé jiné léky, které se snaží vyřešit patologické duševní projevy, např. některé léky pro ADHD*. Rovněž se ve farmakologické společnosti snaží vyřešit léky na demenci, využívají se i léky k potlačení závislosti na drogách nebo alkoholu, ale ty tři největší skupiny užívaných léků jsou stále antidepresiva, antipsychotika, anxiolytika.

Od neuróz po psychopatii

Psychické nemoci dělíme do jakýchsi skupin. Hlavní skupiny jsou **neurózy** (funkční poruchy mozku) a **psychózy**. Do neuróz spadá například úzkostná neuróza, deprese, fobická neuróza, obsedantní neuróza, hysterická neuróza aj., zatímco psychózy se dělí na dvě další skupiny: **maniodepresivní psychóza** a **schizofrenní psychózy**. Při maniodepresivní psychóze nemocný trpívá depresemi, které se eventuálně střídají s manickými stavy. Schizofrenní psychózy jsou stavy, při nichž se vyskytují bludy nebo halucinace, nejčastěji oboje. Do škály duševních chorob nepatří jen všeobecně známé duševní problémy. Psychiatrie se zabývá například i závislostmi.

K psychiatrickým diagnózám patří i úbytek duševních schopností. **Oligofrenie** je úbytek duševních schopností, který má vrozený charakter (člověk se oligofrenií narodí). Oligofrenii můžeme dále dělit na idiocii, imbecilitu a debilitu. Naproti tomu získaný úbytek duševních schopností se nazývá **demence**, která může mít různé příčiny (např. v současnosti velmi populární Alzheimerova demence). Demence pochopitelně může z různých důvodů nastat i v mladém věku, nejen ve starém věku.

K dalším psychiatrickým diagnózám patří porucha osobnosti, které se všeobecně říká **psychopatie**, eventuálně **anomální osobnost** (podle stupně poruchy). Rovněž psychopatem se člověk rodí. Nejznámější forma poruch osobnosti je sociální psychopatie, kdy člověk není schopen přijmout sociální statut společnosti. Nebezpečná je i agresivní psychopatie, hysterická psychopatie nebo kverulantní psychopatie (těmto lidem se česky říká „sudiči“, jelikož se nepřetržitě o něco soudí). Nebezpečí, s nímž se můžeme setkat jak při některých psychózách, tak při psychopatiích, se nazývá **paranoidní myšlení**. Znamená to to samé jako vztahovačné myšlení. Toto myšlení je nejen nepříjemné, ale i velmi nebezpečné. Zvláště u psychóz

má paranoidní myšlení bludný charakter, eventuálně je reakcí na halucinace, zatímco u psychopatie je takové myšlení součástí osobnosti. To je pro psychiatrii zásadní rozdíl, protože u psychózy je možné symptomy ovlivnit léky, zatímco u psychopatie nikoliv. O duševních chorobách by bylo možné hovořit ještě velmi dlouho.

V detoxikačních poradnách se s duševními problémy setkáváme často. Varují detoxikační terapeuti před prací se schizofrenikem, protože k této práci je třeba mít nejen mnohé znalosti o průběhu tohoto onemocnění, ale často také zájem, které nám v detoxikaci pomáhá. Snadno se pak terapeut může ocitnout v nebezpečí, ale také může způsobit značné problémy klientovi, jeho rodině i okolí. Přestože podávání antipsychotik není optimální proces, na úrovni, kterou v detoxikaci v současné době máme, není **radno** si s těmito typy paranoidních psychóz zahrávat.

Emoční trápení

Velmi často se setkáváme s **emocionálními poruchami**. Lidé se na nás obracejí s pocity **úzkosti**, které dříve tlumili léky, ale již rozpoznali nebezpečí vycházející z jejich dlouhodobého užívání. Svěřují se nám s nejrůznějšími strachy. Občas se setkáváme také s nutkáním (obsesemi), mnohdy však nedokáže ani klient, ani my rozpoznat, že jde o **nutkání**. Typické je při nějakých nezvyklých úkonech, jako je třeba opakování slova, návrat do již zamčeného bytu, přeskakování kanálů, mytí rukou apod. Za nutkáním se však může skrývat i třeba obezita způsobená nutkavým požíváním jídla nebo shromažďování potravin v domácnosti, shromažďování zbytečných věcí v domácnosti a celá řada dalších úkonů, které se skrývají v našem běžném životě.

Setkat se rovněž můžeme s **agresí**, která se toleruje u dospělých jako povahová úchylnka, ale hůře je vnímána u dětí při jejich existenci v kolektivech. Pod různými nemocemi se skrývá i tendence k auto-agresi, **sebepoškození**. Vyskytuje se typicky u autoimunitních chorob, ale nalezneme ji zcela pravidelně také u lidí, kteří drží velmi přísné diety nebo jiné asketické formy života. Pochopitelně se setkáváme také s **depresemi**.

Pro detoxikaci je důležité, že dnes dokážeme tyto emocionální patologické jevy zařadit ke konkrétním strukturám v mozku. Tyto struktury jsou zatížené toxiny, a proto projevují patologickou aktivitu. Jak k tomu dochází? Emocionální jevy jsou běžným projevem našeho života. Přiměřená úzkost, strach, přiměřená agrese, smutek – to vše jsou normální průvodci našeho života. Jakmile toxin poškodí tato emocionální centra, setkáme se se zvýšenými projevy i pocity, které ovšem nejsou bezvýznamné. Nejen že je pociťujeme negativně jako problém, ale způsobují i stres

a mají dopad na vznik různých somatických poruch.

Rozpoznání mozkových struktur, které za tyto emoce odpovídají, umožnilo pomýšlet na detoxikaci těchto částí mozku a následně očekávat normalizaci tohoto emocionálního projevu. Emocionální poruchy mohou mít charakter jen jisté nepřijemnosti, ale mohou dosahovat až síly nemoci, především v případech depresí, úzkosti a strachu, které doslova paralyzují život člověka. Díky detoxikaci máme šanci zasahovat do těchto problémů lépe než kdokoli jiný.

Škudce jménem cukr

Upozorňuji na jeden jev, o kterém jsem se dosud nikdy nezmiňoval. V mozku, přesněji řečeno v mozkových buňkách (neuronech) jako i jinde v nervové tkáni vznikají elektrické potenciály, které pak můžeme pokládat za energii šířící se po nervových vláčkách, ale i po drahách spojujících jednotlivé nervové struktury v mozku a pravděpodobně – prostřednictvím elektromagnetického vlnění – i mimo tyto nervové cesty. Elektrické potenciály vznikají v každé buňce díky reakci kyslíku s cukry. Při poruše metabolismu cukru však může dojít k poruchám této elektrické aktivity. Tyto poruchy mohou být velmi diskrétní a projevovat se jen kumulováním potenciálů s následnými výboji, ale dokáží být také silné, projevující se různými formami epileptických záchvatů. O tom však nechci nyní hovořit. Poruchy elektrické aktivity však vedou i ke vzniku záchvatovitých emocionálních problémů, které člověk pociťuje jako velmi obtěžující a stresující. Mezi ně například patří tzv. **panická porucha**, při níž je člověk zcela ochromen záchvatem úzkosti. V tu chvíli se buď obrací na zdravotníky a volá rychlou záchrannou službu, nebo zatěžuje rodinu, protože není schopen zůstat sám, není schopen cestovat, docházet do práce a podobně. Tak se mohou zvyrazňovat i jiné

emocionální poruchy, například záchvat strachu až fobie, záchvaty agresivity a podobně.

Zde je potřeba nejen detoxikovat určité mozkové struktury, ale věnovat se i poruchám metabolismu cukru. Máme-li na mysli monosacharidy a disacharidy, je cukr naprosto nepřírozená látka a do lidské stravy prakticky nepatří. Můžeme se snažit vnuknout klientovi myšlenku zdravého stravování bez cukru a můžeme také detoxikaci významně vstoupit do metabolismu cukru. Detoxikace těchto poruch doprovázená příslušnou dietou přesahuje možnosti tohoto článku.

Příběhy z praxe

Do duševních problémů však můžeme zahrnout i jiné nervové struktury než jenom mozek, například vegetativní nervový systém. Také v tomto systému se mohou projevovat poruchy elektrické aktivity. Desetiletý chlapec byl přiveden rodiči k vyšetření s těmito problémy: jednou až dvakrát měsíčně silné bolesti břicha spojené se strachem. Nejméně jedenkrát měsíčně horečky trávající jeden až tři dny, dosahující 39–40 stupňů Celsia. Všechna vyšetření dopadla naprosto negativně. Mimo jiné měl chlapec problémy s přibíráním na váze a musel výrazně omezovat jídlo. Hlavní příčinou těchto jevů byly právě poruchy elektrické aktivity způsobené poškozením metabolismu cukru s následujícími problémy ve vegetativním nervovém systému a hypotalamu.

Jiný je případ osmnáctiletého chlapce, který prodělal psychotickou schizofrenní ataku, pro kterou byl hospitalizován v psychiatrickém zařízení. Přestože jsem rodiče před detoxikací varoval, ukázalo se, že v tomto případě můžeme úspěšně zasáhnout. Po doléčení se jevil myšleni hoča normální, bez známek psychózy, ale nutno říci, že bral antipsychotické léky. Nepříjemná však byla jeho snížená schopnost se

učit, špatně se koncentroval, byl unavený. V minulosti byl naopak výborný žák. Při vyšetření jsme se dostali k otázce drog. Chlapec se přiznal k občasnému kouření marihuany. Marihuana byla následně zjištěna jako deponovaná toxická látka v mozku. V určitém, poměrně malém procentu případů u konzumentů marihuany se stává, že organismus není schopen detoxikovat spontánně tuto látku. Ostatně jako toxin může vystupovat jakákoliv nepřírozená látka. Speciálně marihuana pak může vyvolávat až psychotické projevy, eventuálně velmi zhoršené soustředění a špatnou schopnost se učit. Detoxikací mozkových struktur od marihuany se současným zákazem jakékoliv její konzumace lze očekávat, že tato psychotická ataka byla první a poslední v jeho životě, a postupně bude možné, aby psychiatr vysadil antipsychotické léky a hoch se vrátil k normálnímu životu. Celý proces však bude trvat rok i déle, protože psychiatr bude mít velké obavy vysadit tyto léky.

Rozlišujte vědomé a nevědomé!

O preparátech, které můžeme použít k detoxikaci těchto emocionálních struktur a eventuálně dalších struktur mozku vedoucích k duševním problémům, se více dozvíme v Galerii preparátů. Nutno říci, že celostní medicína, v níž využíváme znalosti tradiční čínské medicíny, proti současné medicíně umísťuje i emocionální problémy do ostatních tělesných orgánů. Můžeme tak mluvit o tom, že zbavíme klouby strachu, žaludek starostí, ledviny úzkosti, ... I k tomu účelu jsou detoxikační preparáty konstruovány a my s těmito jevy počítáme. Celý tento článek se však vyhýbá velmi zásadní psychické struktuře, o níž se hovoří jako o **nevědomé psychice**. O této nevědomé psychice se zmiňoval především Sigmund Freud, který na ní založil celou svou teorii duševních a mnoha tělesných (psychosomatických*) chorob. V detoxikaci se s těmito nevědomými psychickými jevy setkáváme v preparátech zcela běžně. Musíme tedy odlišit **vědomé psychické problémy**, o nichž bylo v článku pojednáno, které pociťujeme a lze je definovat, které zařazujeme do určitých mozkových struktur a následně můžeme začít detoxikovat, a **nevědomé procesy psychické**, které si neuvědomujeme, nemůžeme je přesně zařadit, ale pracujeme s nimi v preparátech, protože základní aktivní strukturou našich preparátů jsou právě tyto nevědomé emocionální projevy.

O tomto často mluvíme na přednáškách. Je to oblast, která je velmi těžko uchopitelná a pochopitelná, ale pokládám za důležité, aby čtenáři dokázali rozlišit věci **nevědomé** a **vědomé**. Článek o psychických poruchách se týkal vědomých procesů, i když za nimi stojí procesy nevědomé – ale to už je jiná kapitola...

MUDr. Josef Jonáš

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz



Preparáty k detoxikaci mozku

Dnešní článek pojme neetradičně. Většinou se věnujeme jednomu preparátu, ale tentokrát tomu tak nebude. Použijeme Galerii preparátů jako doplněk k hlavnímu článku, který se dotýká detoxikace mozku. Pro mozek máme v současné době dva hlavní preparáty, které odstraňují mikrobiální ložiska. Pro oblast telencefala, diencefala a mezencefala používáme **Cranium, pro oblast cerebella, pontu a medully oblongaty využíváme preparát **Cortex**.**



Třetím preparátem, který se vztahuje k mozku, je **Hypotal**, který však řeší pouze mikrobiální ložiska v oblasti hypotalamu. Celkem málo využívaný pro své specifické vlastnosti je preparát **Mezeg** určený pro gliové buňky centrálního nervového systému. Mozku se samozřejmě dotýkají i další preparáty, které mohou být i velice zásadní.

Jen pro úplnost jmenuji detoxikační stavu pro metabolické poruchy, protože jak kasein, tak gluten poškozují činnost mozku. Těžké kovy a jiné anorganické látky mohou být pro mozek rovněž velmi toxické a v neposlední řadě i organické toxiny jsou pro mozek nebezpečné, a proto nezapomínáme na jejich využití při detoxikaci mozku.

Preparát **Cranium** prochází velmi významnými změnami a jeho účinnost se prohlubuje. Především detoxikuje všechny mozkové laloky. Nejčastější problém je *lobus parietalis*, kde jsou uložena řídicí centra pro imunitu. Často rovněž nacházíme ložiska v *lobus temporalis*, odkud se odehrává realizace elektrických poruch. Tyto poruchy se projevují jako migrény, epilepsie a další záchvatové poruchy, se kterými se setkávám, například přechodná slepota, záchvaty astmatu, vegetativní záchvaty, panické stavy apod. Vše, co má záchvatovitý charakter, může mít souvislost právě

s *lobus temporalis*. Vzácněji jsou to ostatní mozkové laloky.

Cranium rovněž řeší část mozku zvanou amygdala, kde je uložena emocionální paměť. Porucha amygdaly (tedy přítomnost toxinů) znamená velmi často psychickou nevyrovnanost a malou psychickou odolnost. Mikrobiální ložiska spojují s psychickou labilitou. **Cranium** řeší i mikrobiální zátěž v oblasti diencefala, především epithalamu, což je oblast, která je citlivá na vliv serotoninu, a její toxickou zátěž spojujeme s depresiemi. Velmi zásadní je oblast mezencefala. Zde preparát **Cranium** pracuje především v oblasti *formatio reticularis*, která se jednoznačně spojuje s pocitem únavy.

Našli bychom ještě nějaké detaily, na které však v tomto článku není prostor. Bude se jim někdy věnovat systematictěji. V mozku však zbyvá ještě mnoho dalších oblastí, pro které zatím nemáme detoxikační preparát. Tyto oblasti mohou být velice zásadní. Především bych jmenoval celou míchu, která patří do centrálního nervového systému. Toxiny v míše mohou způsobovat různé závažné problémy. Pro tuto oblast je preparát již připraven a můžeme jej nazvat zatím **Medulon**. Ovšem schvalovací proces je dlouhodobá záležitost, a tak o něm hovoříme – stejně jako o dalších – pouze v rovině teoretické.

Významnou oblastí, na kterou jsem se v poslední době zaměřil, je mozková kůra. Mozková kůra přináší problémy především u dětí. Můžeme je spojovat s různými poruchami ve smyslu lehké mozkové dysfunkce, dyslexie, dyskalkulie, dysgrafie a vůbec s problematikou učení a motorického neklidu. Rovněž tento preparát je připraven a zatím nemá jméno.

V poslední době byla objevena celá řada nervových center rozhodujících o různých emocionálních projevech, o kterých jsem

se v článku zmiňoval (úzkost, agrese, strach, sebepoškození). Ukazuje se, že každý problém je velice rozsáhlý. Dokonce natolik, že by se dalo uvažovat o jednotlivých preparátech pro tyto emocionální oblasti, anebo o spojení všech těchto preparátů do jednoho, aby se dále zbytečně nerozšiřovaly jejich počty. Tyto preparáty jsou rovněž připraveny, bude teprve potřeba rozhodnout o tom, jak se budou nazývat a jestli je necháme registrovat pod řadou názvů, anebo je skutečně spojíme do jednoho.

Mluvím o budoucnosti, protože otevřeně říkám, že detoxikace je proces, který se buduje, a vůbec nemůžeme myslet na to, že máme vše dořešeno. Právě detoxikace emocionální oblasti je pro subjektivní vnímání vlastního zdraví velice zásadní a jak již mohu z praxe potvrdit, tak zmíněné experimentální emocionální preparáty velice významně a pozitivně zasahují do lidské psychiky a do vnímání kvality života vůbec.

Detoxikaci mozku se musíme v budoucnu ještě významněji věnovat, zasvětil jsem jí poslední půlrok své práce a ještě nejméně půlrok bude v tomto směru velmi intenzivní. Výsledky, které vidím, jsou však velmi povzbuzující a detoxikační medicína se tak připraví o další bílé místo na mapě, další *terru incognitu*, a my se posuneme blíže k dokonalosti celého systému.

Závěrem doporučuji, abyste opakovali preparát **Cranium** a eventuálně komplexy, které preparát **Cranium** obsahují, protože jeho účinnost se posunula řádově o desítky procent. I když je na něm stále co zlepšovat, dnešní preparát nemůže být srovnáván s preparátem, který jsme měli k dispozici před rokem, dvěma, třemi, ... Může tedy přinést do vaší práce výrazné posuny.

MUDr. Josef Jonáš



Detoxikace

Jednotlivých struktur neuronů a gliových buněk

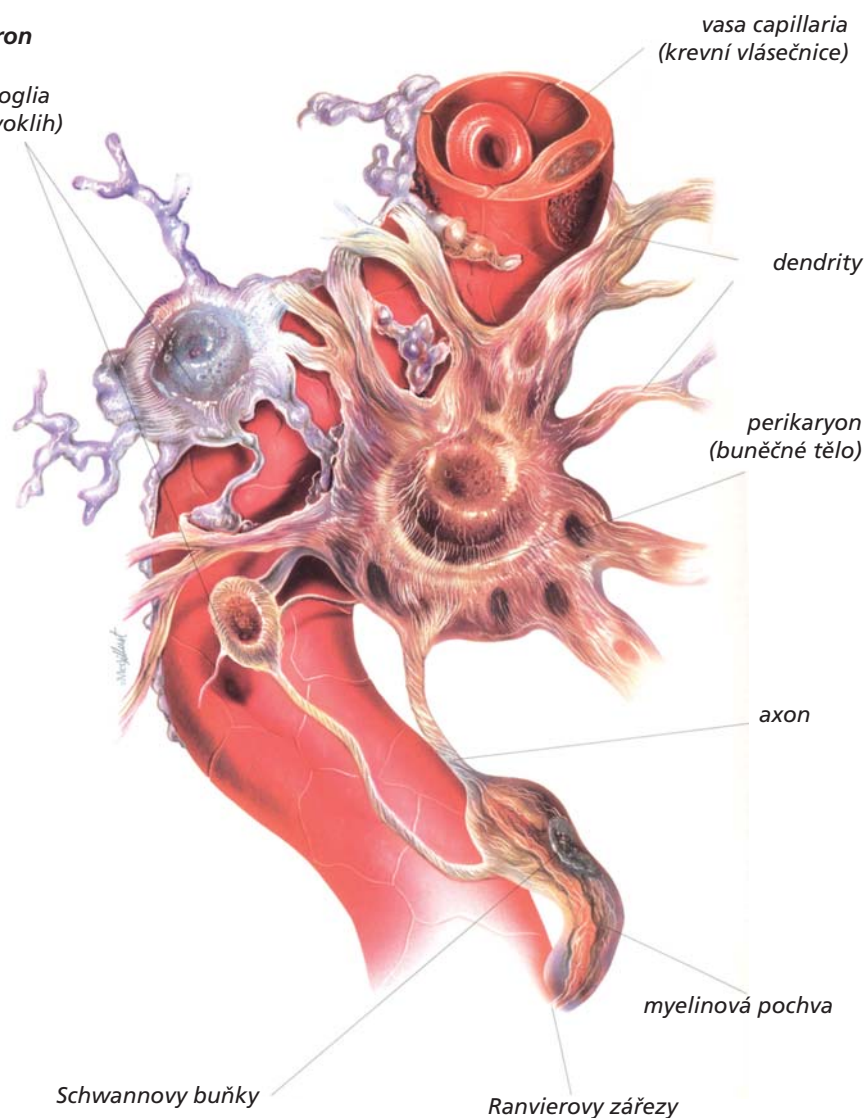
Základním stavebním prvkem celé nervové soustavy člověka je neuron. Stojí tedy za to se jím zabývat z hlediska detoxikace. V tomto článku se proto zamyslíme nad možnými druhy toxinů – ať organických, či anorganických – které mohou poškozovat jeho správnou funkci.

Neuron (nervová buňka) je základní samostatnou jednotkou nervové tkáně. Stavba neuronů zůstává v celé nervové soustavě stejná, i když jednotlivé specializované neurony se mohou vyznačovat určitými zvláštnostmi. Přesto se ve svém základu od sebe příliš neodlišují a mají tyto základní stavební části:

- 1) **Tělo nervové buňky** – obklopuje jej membrána, která je podobná všem jiným membránám ostatních buněk lidského organismu. V těle nervové buňky probíhá nejvíc metabolických procesů. Tak například některé syntetizované proteiny se v těle nervové buňky nejprve vyrobí a posléze jsou důmyslnými transportními mechanismy dopravovány na značné vzdálenosti od těla centra (těla buňky) do prostoru axonů či dendritů.
- 2) **Dendrity** – jsou to krátké, často keříčkovitě rozvětvené výběžky, které přijímají podněty z okolního světa či z vnitřního prostředí organismu. Tyto podněty jsou vedeny vždy pouze jedním směrem – jako vzruchy v podobě elektrochemického signálu k tělu buňky. Dendritů má nervová buňka většinou několik. Můžeme si představit, že na konci dendritů jsou umístěna specializovaná čidla, která „poznávají“, co se děje v okolním světě, a v podobě ANO/NE o tom přinášejí zprávy směrem k tělu buňky. K takovému účelu jsou tato čidla speciálně vytvořena, jsou tedy „zkonstruována“ tak, aby poznala je-

Neuron

neuroglia (nervoklih)



den druh chemické či mechanické kvality. Tím poznávají například: tlak v krve v cévě, koncentraci kyslíku v krvi, přítomnost konkrétní chemické látky – vůně v ovzduší (čichový epitel), mechanický tlak na kůži, chlad, teplo, napětí ve svalu, napětí ve vazivovém obalu vnitřního orgánu apod.

- 3) **Axon (neurit)** – bývá vždy jen jeden. Vede vzruch od těla nervové buňky (jako

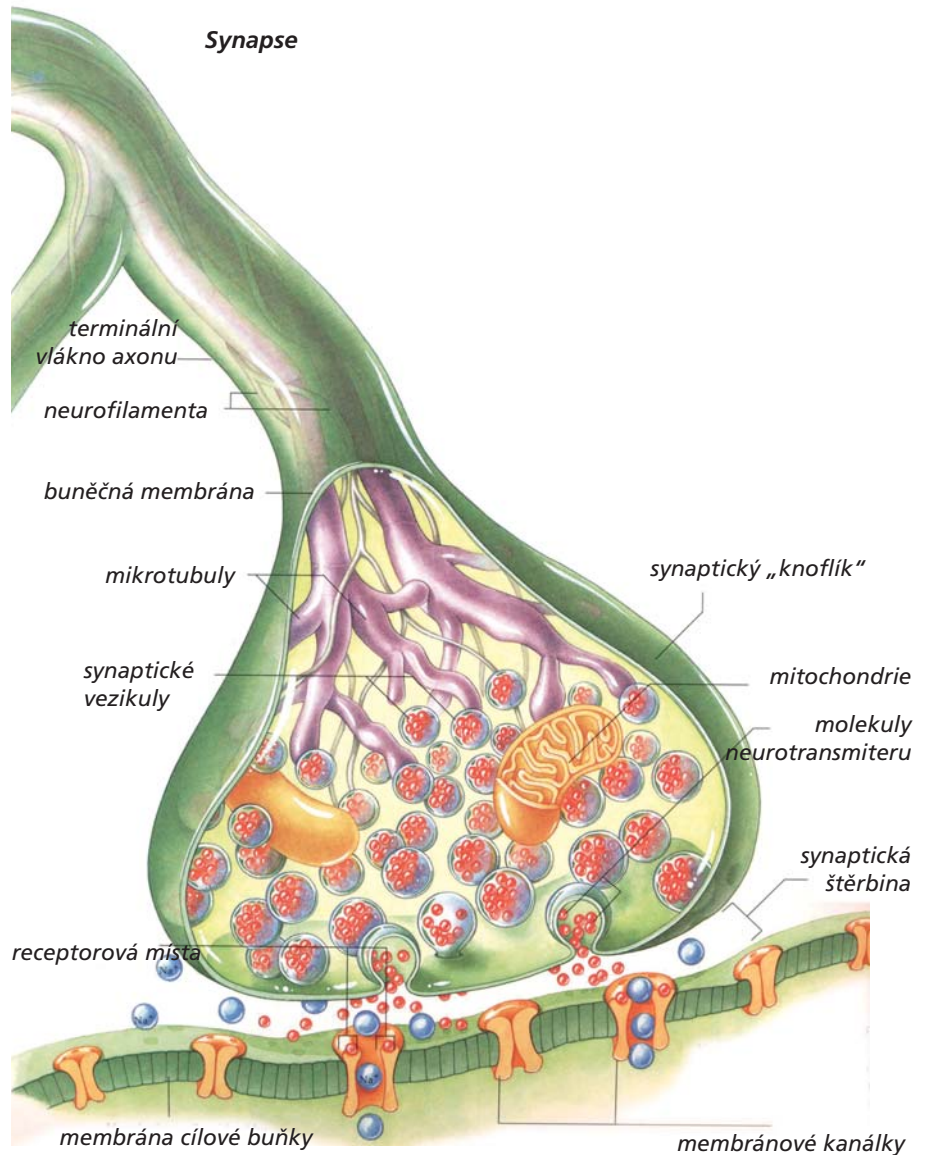
pokyn v podobě ANO/NE) do periferie a ovlivňuje tím jeho chování. Může tak řídit jinou nervovou buňku, změnit napětí ve svalové buňce či spustit nebo zastavit činnost hormonální žlázy. Axon může být značně dlouhý – více než jeden metr! V axonu probíhá transport látek. Od těla buňky jsou dopravovány neurotransmitery a proteiny. Neurotransmitery jsou daleko menší než pro-

teiny, jsou proto dopravovány s daleko větší rychlostí do místa svého určení. Obráceným směrem, tedy k tělu neuronu, se pak pohybují některé druhy toxinů a virové infekce, např. *Herpes Simplex* při probíhajícím oparu.

Začátek axonu u těla buňky je zpravidla holý, od okolního prostředí ho kryje pouze buněčná membrána. Další úseky axonu kryje tzv. **Schwannova pochva** (obaly šedé barvy) a také **myelinová pochva** (obaly bílé barvy). Tyto stavební prvky jsou bohaté na tukové látky, vyznačují se tudíž náchylností na vstřebání toxinů z životního prostředí, které jsou rozpustné v tucích. Myelinové obaly axonů zároveň slouží jako izolanty probíhajících elektrochemických pochodů na membráně axonu. Naruší-li se kompaktnost myelinového obalu, vede to obvykle k poruchám šíření signálu po axonu směrem na periferii. Narušení myelinové pochvy může být jak mechanické, tak chemické v podobě difuze jiných látek (například dioxiny nebo methylnrtuť) mezi tukové látky. To vše může ovlivňovat pocity člověka. Tento člověk pak může mít nejruznější neurologické obtíže, na které má současná medicína ve spojitosti s psychofarmaky většinou jediné řešení, a to utlumit činnost celého nervového systému právě prostřednictvím podaného léku.

Čím silnější je axon a jeho myelinová pochva, tím je vedení vzruchu rychlejší a nedochází k jeho zpoždování. Poznamenejme ještě, že Schwannova pochva je důležitá pro regeneraci poškozeného axonu, například v důsledku poranění nervu. Buňky obsažené ve Schwannových pochvách mohou dokonce za patologických podmínek zastávat imunitní reakce – mají schopnost fagocytózy – pohlcování cizorodých těles, a tím částečně suplují roli mikroglie.

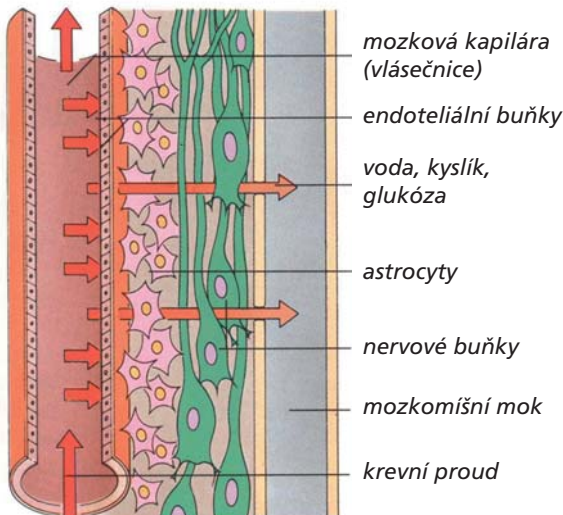
Nervová buňka prostřednictvím axonů přenáší vzruchy (signály) na jiné buňky pomocí zvláštních kontaktů; **synapsí**. Přenos vzruchu na druhou buňku je zajištěn na základě vyloučení chemické látky; **mediá-**



toru. Ten se syntetizuje v samotném neuronu a je uskladněn v takzvaných **synaptických vezikulách**, což jsou miniaturní váčky na konci axonu před synaptickým spojem, kde je uskladněna dávka mediátoru pro rychlé uvolnění v případě vyslaného signálu. Mezi receptorem (synapsí) následující buňky se nachází mezer – **synaptická štěrbiná**. Právě do ní je vyloučen konkrétní **neurotransmitter – mediátor**, jehož přítomnost v synaptické štěrbině je pak rozpoznána další napojenou buňkou, která předává signál dál. Kromě samotného mediátoru (jmenujeme mezi jinými například **dopamin, acetylcholin, adrenalin, serotonin, ...**) se během synaptického přenosu výrazně uplatňují ionty vápníku Ca^{2+} , kterým je připisována významná role na jedné i na druhé straně synaptické štěrbině.

Vedení nervového signálu – vzruchu v axonech – probíhá na membráně axonu. Na šíření signálu na membráně se podílejí ionty sodíku Na^+ a draslíku K^+ . Membrána je „nabitá“ čili připravená k rychlému vyslání signálu, pokud je uvnitř buňky pod membránou přibližně třicetkrát větší koncentrace iontů draslíku K^+ než na povrchu membrány vně buňky a stejně tak třicetkrát větší koncentrace iontů sodíku Na^+ . Tím je dosaženo určitého elektrického napětí zvenku a uvnitř membrány (-60 až -90 mV), takzvaného klidového potenciálu. V případě vzniklého podnětu se spustí signál a dochází ke spontánnímu přestupu draslíkových iontů přes membránu směrem ven z buňky a naopak ke vstupu sodíkových iontů přes membránu do axonu nervové buňky. K přestupu iontů jsou v membráně buňky umístěny speciální útvary proteinové povahy – iontové kanály, které jsou zkonstruovány tak, aby přes jednu štěrbinu kanálu jednoho typu (sodíkový kanál) prošel pouze iont sodíku a přes druhý kanál prošel pouze iont draslíku (draslíkový kanál). Tím se membrána vybíjí

Hematoencefalická bariéra



a v tu chvíli přichází řada na důmyslný nástroj; *sodíko-draslíkovou pumpu*, která „napumpuje“ ionty zpět tak, aby bylo znovu dosaženo klidového potenciálu. Sodíko-draslíkovou pumpu lze bez nadsázky přirovnat k nabíječce baterie mobilního telefonu.

Gliový systém

Nervové buňky (neurony) jsou specializovány pouze na šíření vzruchu a dále zajišťují jen nejzákladnější metabolické a energetické potřeby. Na ostatní potřeby mají podpůrný systém v podobě **gliových buněk** (z řečtiny *glie* = lepidlo, doslova se tedy jedná o buňky „přilepené“ k neuronům), které jsou rozprostřeny v celém centrálním nervstvu. Kromě podpůrné funkce plní i řadu dalších aktivit:

- zajišťují výživu nervových buněk
- chrání nervové buňky – zajišťují jejich imunitu
- fagocytují – uklízejí poškozené neurony

Tyto gliové buňky stavebně i funkčně vytvářejí jakési „vazivo nervové tkáně“. Podle tvaru a funkce se rozdělují do tří skupin:

1. **Astrocyty** – jsou rozvětvené hvězdicovité buňky s dlouhými výběžky. Většinou jsou orientovány tak, že se jedním výběžkem dotýkají povrchu neuronu a druhým výběžkem naléhají na stěnu cévní kapiláry, z níž vyživují neuron. Významně se podílejí na funkci **hematoencefalické bariéry**. Ta zajišťuje fyzické oddělení tkáně mozku od okolního prostředí, které je plné cizorodých, pro mozek poškozujících látek. Strukturálním podkladem hematoencefalické bariéry je systém *céva (cévní kapilára) – astrocyt – neuron*. Kontakt mozkových kapilár s astrocyty je velmi těsný. Prostup látek do mozku se prostřednictvím astrocytů uskutečňuje buď prostou difuzí (např. kyslík, oxid uhličitý nebo voda), nebo aktivním (řízeným) transportem (např. glukóza nebo laktát). Prostup velkých molekul není možný, kvůli vlastnostem hematoencefalické bariéry nemohou do mozku z krve prostupovat látky proteinové povahy. Tyto látky si syntetizují buňky mozku samy.

Na tomto místě připomeňme, že hlavním energetickým „palivem“ pro činnost celého nervového systému je **glukóza**, která tvoří asi 20 % její celkové spotřeby v organismu. Protože mozek nedisponuje žádnými akumulacími mechanismy pro **kyslík**, je jeho nepřetržitá dodávka do mozku absolutně nezbytná. Nejvyšší spotřebu kyslíku mají oblasti vývojově nejmladší (mozková kůra) a oblasti, které jsou právě namáhané (například konkrétní mentální činnosti). Nedostatečné zásobení mozku kyslíkem se projeví ztrátou vědomí. Při delším výpadku dodávky kyslíku dojde k nevratným změnám na neuronech. Při normální teplotě je kritická doba asi **pět minut**, po této době dochází ke smrti neuronů.

2. **Oligodendroglie** – specializují se na tvorbu myelinu pro pochvy axonů v mozku. V periferním nervovém systému jsou jejich obdobou již výše zmíněné *Schwannovy buňky*. Oligodendroglie se rovněž, zejména při zvýšeném funkčním zatížení, podílí na zajištění metabolismu neuronů.

3. **Mikroglie** – jsou nejmenšími gliemi v centrální nervové soustavě. Jejich počet je daleko menší než počet astrocytů a oligodendroglíí. Mikroglie je schopna améboidního pohybu a fagocytózy. To ji předurčuje k imunitním „úklidovým“ reakcím v centrálním nervovém systému, a to zejména za patologických stavů, například při akutní infekci. Mikroglie je v takovém případě schopna se přemístit do poškozených míst a fagocytovat zanikající složky tkáně.

Na detoxikaci mezogliového systému použijeme preparát **Joalis Mezeg**.



Volné toxiny versus vázané toxiny

Fyzické toxiny, škodlivé pro organismus, je možno rozdělit na základě různých kritérií. Jednou možností je rozdělení na takzvané **volné** a **vázané toxiny**. Vázané toxiny jsou právě takové toxiny, které se vyskytují v konkrétním, přesně definovatelném místě organismu. Máme jimi na mysli především *infekční ložiska*, tedy ohraničené útvary miniaturních rozměrů, které většinou nelze zjistit pomocí klasických vyšetření. Tato ložiska v sobě ukrývají latentní (spící) mikroorganismy, které se navenek nijak neprojevují. „Vysílají“ však vně obalu chemické signály – mikrobiální toxiny, které jsou často právě nervovými toxiny, a vyrazují tedy z činnosti (paralyzují) některé buněčné struktury zanořené například do membrán neuronů. Výhodnější než detoxikovat od těchto mikrobiálních toxinů je zbavit se celých ložisek, a to systematickou detoxikací celého nervového systému pomocí preparátů řady **Help** nebo **Dren**. Detoxikací ložisek se dnes nebudeme zabývat. Protože je před námi ještě celá řada dílů seriálu o detoxikaci mozku, probereme postupně možnosti

detoxikace od infekčních ložisek v následujících číslech bulletinu.

Dnes se zmíníme o několika důležitých volných toxinech, které se zásadním způsobem dotýkají neuronů a gliového systému. Volné toxiny jsou takové toxiny, které se víceméně rozprostírají (jsou „difundovány“) do celého organismu. Toto tvrzení však má svá omezení. V zásadě ty toxiny, které jsou rozpustné v tucích, budou sledovat tukové tkáně (např. myelinové pochvy), naopak ty toxiny, které jsou rozpustné ve vodě, zase budou sledovat vodní prostředí. Dále nás budou zajímat pouze takové toxiny, které se usazují v organismu po dlouhou dobu, a jejich spontánní odstraňování přirozenými detoxikačními schopnostmi organismu je problematické. Doba usazování a akumulace v organismu je alespoň několik měsíců, zpravidla to však bývá až několik let, u některých toxinů i několik desítek let. Některé toxiny se také téměř z organismu nevyklučují, jen se usazují... Mezi všemi jmenujme **kadmium**.

Vědci pracující v oblasti toxikologie se shodují na tom, že toxicita základních toxinů spočívá právě ve skutečnosti, že tyto konkrétní toxiny jsou antagonisty esenciálních prvků, které organismus nezbytně potřebuje ke své činnosti. A tak má **olovo** velice podobné vlastnosti jako **vápník**. Velikost jeho molekuly je téměř shodná a jeho elektrochemické vlastnosti rovněž. Olovo se tedy dostává do stejných vazeb a sloučenin jako vápník. 99 % toxického olova skončí v kostním minerálu ve formě hydrogenfosforečnanu olovnatého. Jen malá část vápníku z celkového množství je uvolněna do krve. Poměr koncentrace z kostí olovo/vápník je podobný jako v krvi. Výše bylo řečeno, že ionty Ca^{+} jsou důležitými přenašeči vzruchů po axonech v synapsích. Pokud je vápník nahrazen pětikrát těžším olovem, pak bude rychlost vzruchu daleko pomalejší. V amerických studiích zabývajících se toxicitou olova se uvádí, že děti, u nichž byla prokázána vyšší koncentrace olova v kostech (ze vzorku z *patelly* – česky), měly také prokazatelně nižší křivku IQ. To ovšem souvisí zejména s rychlostí reakce mozku na abstraktní dotaz. Tedy čím rychlejší vzrušivost nervového systému, tím vyšší IQ. Detoxikace od olova má v tomto ohledu zásadní význam. Trvá zhruba dva roky, nejlepší výsledky jsou s **Joalis Antimetall Pb**. Doporučuje se užívat jednou za půl roku po dobu dvou let.

Dalším veledůležitým neurotoxinem je **rtuť**. Ta je všudypřítomná v malých dávkách v životním prostředí. Jednotlivé, velice malé příspěvky z nejrůznějších zdrojů se pak nasčítají, až vytvoří výslednou koncentraci. Rtuť se vstřebává téměř výhradně přes dýchací systém. Vstřebává se krví a dostává se velice rychle do jater, kde je takzvaně „zmethylována“, tedy přeměněna na methylртуť. Ta má odlišné vlastnosti od volných iontů rtuti a co je pro dnešní

výklad podstatné: je rozpustná v tucích. V mnohých studiích byla prokázána její koncentrace v *myelinových pochvách* izolujících axony podobně jako bužířka měděný vodič. Přítomnosti methylrtuti se mění elektrochemické vlastnosti myelinového obalu. Člověk s takovým zatížením má pak skutečně „rtuťovitou“ povahu. Reaguje podrážděně a nevyzpytatelně nebo má některé části těla méně citlivé. Přítomnost rtuti je zcela nežádoucí pro vývoj nervového systému plodu – znemožňuje totiž vytváření synapsí mezi jednotlivými neurony, což může mít za následek nejrůznější neurologické problémy u dětí (dyslexie, dysgrafie, hyperaktivita). Detoxikaci provedeme přípravkem **Joalis Antimetall Hg**. Většinou postačí jedno balení.

Posledním toxinem, který zmíníme v tomto čísle bulletinu, je radioaktivní cesium Cs^{137} , které uniklo z černobylského reaktoru v roce 1986. Jeho poločas rozpadu je asi třicet let. To znamená, že v roce 2016, třicet let od výbuchu černobylského reaktoru, bude stále ještě polovina množství Cs^{137} aktivní. Radioaktivní cesium je moderním toxinem a reprezentuje hrozbu nukleárního zamoření země v důsledku jaderného konfliktu (zvláště v minulých dobách). Cesium má obdobné vlastnosti jako draslík; sleduje jeho metabolické dráhy v lidském těle. Má schopnost pronikat stejnými draslíkovými kanály v membránách axonů. Pokud tyto kanály v důsledku své radioaktivní aktivity poničí, dochází k poruchám vedení signálu membránou. Ve-

getativní nervový systém srdce je velmi citlivý na koncentraci draslíku. Když jsem před lety dělal podrobný výzkum na radioaktivní prvky a tázal jsem se svých pacientů na jejich pocity po černobylské události, celá řada z nich se kupodivu zmínila, že začali po události trpět srdeční arytmií. Preparát **Joalis Ionyx** tedy stále tvoří zlatý fond přípravků Joalis.

Ing. Vladimír Jelínek

*Ilustrace: Vigué, J. (ed): Atlas lidského těla v obrazech. Rebo Productons CZ, Dobřevovice 2008
Smith, T.: Encyklopedie lidského těla. Fortuna Print, Praha 2005
Ilustrační foto: www.samphotostock.cz*

Joalis online



Postřehy ze sítě

Mohou být preparáty Joalis převáženy trolejbusem?

Nezamýšlel se MUDr. Jonáš nad vývojem přípravků Joalis pro delfíny a velryby z důvodu silného znečištění moře? Ano, i takové kuriózní dotazy přicházejí po síti do poradny pana doktora.

V létě jsme pro vás spustili webové stránky **Bambiklub.cz**, interaktivní web věnovaný rodičům a dětem, dospělákům, vychovatelům, laikům i odborníkům. S potěšením konstatujeme, že registrovaných členů Bambi klubu je dnes již přes dvě stě. Členství má své výhody, každý „Bambiklubák“ může například soustěžit o různé ceny, jako jsou trička, magnetky, pastelky, omalovánky, deštníky. Ceny jsou samozřejmě opatřeny logem šneka Bambika, který je zároveň klubovým maskotem.

V současnosti lze například každý měsíc vyhrát dětské barevné triko, a to za nejzajímavější fotku vašich ratolestí. Všechny snímky jsou samozřejmě k vidění ve fotogalerii. Každou středu je také na facebookové stránce Bambi klubu vyhlášená otázka týkající se aktuálního článku uloženého v Akademii Bambi klubu. Kdo odpoví jako první správně, získává tričko. Výher je dost a my bychom byli opravdu moc rádi, kdyby po celém Česku běhalo

co nejvíce capartů v tričkách se šnekem Bambikem.

Klubové členství zároveň umožňuje diskutovat pod články v Akademii i v sekci Zaujalo nás. Také Diskuzní fórum nabízí možnost vzájemné komunikace.

S uspokojením jsme zaznamenali veliký přírůstek **facebookových** fanoušků. Je vás přes 1200, což buď znamená, že jste se vy, milí terapeuti, naučili s tímto „sociálním strašákem“ dobře spolupracovat, anebo že mezi fanoušky Joalis zabrousila také mladá generace. Z průzkumů vyplývá, že nejvíce příznivců Joalis je z věkové kategorie 24–35 let.

Z odkazů, které byly nejnavštěvovanější, budu jmenovat portál **Potravinynapraniri.cz**, jenž při kontrolách v obchodech zjistil například „oslizlý povrch a netypický nakyslý zápach slovenského salámu“, „sardinky měly chuť nepříjemnou, štiplavou, nakyslou, po rozkladu a kažení“ nebo „ve vině Pinot Noir – rulandské modré byl nalezen syntetický glycerol a v chuti silná myšina“.

Ale nejsou to jen negativní zprávy, které vás nadzvedávají ze židle a které hojně komentujete. Oblíbě se u vás těší rady, jak se dopracovat k pevnému zdraví či jak si uvařit něco zdravého a chutného.

Blog MUDr. Jonáše (www.josefjonas.blog.cz) využívají především terapeuti, kteří se z popsanych konkrétních případů mohou poučit. Ale je navštěvován také laiky, kteří si nevědí rady v okamžiku, kdy klasická medicína selže. Z posledních dotazů, na které MUDr. Jonáš reagoval, jmenujme časté angíny, rýmy, alergie, zápal plic, neurologická onemocnění, akné, noční pocení, ale i užívání a skladování preparátů. Nej kurióznější dotaz, zda preparátům Joalis nevádí jízda trolejbusem, snad ještě nebyl překonán...

Proto: nestyďte se, pište, ptejte se, navrhujte, komentujte, kritizujte. Jsme tu pro vás.

Karolina Zarzycká

Kuličkíada Bambi klubu – 6. 6. 2013 v Praze Přijďte se pobavit a vzdělávat!

Pro děti bude připraven bohatý program plný her a soutěží o zajímavé ceny. Rodiče budou moci využít například informačního stánku a dozvědět se něco více o metodě řízené a kontrolované detoxikace. To vše pod širým nebem a v příjemné atmosféře Bambi klubu. Více informací se dozvíte již brzy.



Milovat čokoládu znamená prožívat lásku na celý život. O tom, proč tomu tak je, snad není třeba spekulovat. To, co dělá z čokolády doslova *femme fatale* mezi cukrovinkami, je především její nezaměnitelná chuť. Zkuste si vložit kostičku kvalitní čokolády do úst a nechte ji tam pomalu, pozvolna rozpouštět... V tu chvíli vám bude jedno, že je venku nevlídně. Povznesete se nad to, že jsou na vás v práci kladeny stále vyšší nároky. Zapomenete rázem na všechny křivdy. Navíc máte šanci utužit si zdraví. Uznejte sami, nemají ti „čokoholici“ krásný život?

Čokoláda – sladká stálice s trpkým



Kde se vzala, tu se vzala...

Historie čokolády sahá do doby starší více než tři tisíce let, až k Mayům a Aztékům. Tyto dva vyspělé národy zcela podlehly kouzlu kakaových bobů. Možná právě proto se z nich Mayové a Aztékové naučili vyrábět nápoj, jehož nazývali darem bohů. Na tabulkovou čokoládu si však naši dávní předkové museli ještě nějaký ten čas počkat. První tuhá čokoláda byla vyrobena až v devatenáctém století. Do té doby se pila pouze ve stavu tekutém, což jí však na exkluzivnosti rozhodně neubíralo. Naopak. Hořký, pěnivý nápoj, který se vyráběl z kakaového prášku a obyčejné vody, byl ceněn natolik, že jej směla pít pouze hrstka vyvolených, a to při zvláštních, většinou rituálních příležitostech.

Dobruška pro bohaté

V 16. století poznal tento domorodý nápoj Fernando Cortés, španělský objevitel. A světe div se, nechutnal mu! Navzdory tomu, že se kakaový nápoj často ochucoval vanilkou, chilli a dalším kořením, Cortés nad ním stále nespokojeně krčil nos. Až jej jednoho dne napadlo osladit ho medem... Takto vylepšený recept přivezl do své rodné

země a sláva čokolády se brzy začala šířit napříč Evropou. Ačkoli se Španělsko stalo čokoládovou velmocí, lahodný nápoj mohla ochutnat většinou pouze smetánka. Z popíjení horké čokolády se brzy stal doslova módní hit; čokoláda se nalávala významným hostům, podávala se dámám během odpoledních dýchánek, po dobrém obědě, ... Vždy však zásadně v tom nejluxusnějším kávovém servisu. Med, jímž se nápoj sladil, později nahradil cukr a horká čokoláda se začala rozšiřovat do celého světa. Doba pokročila, nastoupilo 18. století a společně s ním také příprava tuhé čokolády. Svou první, poněkud hrudkovitou tabulku čokolády poznal svět roku 1847. Na mléčnou čokoládu si nadšenci kakaových bobů museli počkat dalších bezmála třicet let. Jejich trpělivost se však vyplatila – po roce 1925 se kakaové boby staly komoditou, s níž se na burze začalo obchodovat ve velkém.

Češi a čokoláda

Ani Češi nezůstali pozadu a brzy podlehli čokoládovému pokušení. Čokoládová vlna k nám dorazila ze západní Evropy. V první polovině 19. století, konkrétně

v roce 1839, byla založena Luna Praha, údajně nejstarší výrobní čokolády u nás, o jejíž otevření se zasloužil František Černoch. Od té doby měly výrobny čokolády zelenou a ti, kteří právě nehodovali národem milovanému pivu, za něj brzy našli kvalitní náhradu.

Čokoláda a zdraví

Kromě toho, že sladce působí na naše chuťové pohárky a zatrpklou duši, dokáže čokoláda pozitivně ovlivnit také naše zdraví. Vysoký obsah antioxidantů v kvalitní hořké čokoládě chrání oběhový systém a srdce, reguluje vysoký tlak, zabrání údajně i předčasnému stárnutí. Teobromin v hořké čokoládě zase působí jako spolehlivý tlumič kašle, je dokonce účinnější než známý kodein. Mléčná čokoláda obsahuje zase kalcium, nutné ke správnému vývoji a posílení kostí. Fluor zocelí zuby a zapomenout rozhodně nesmíme ani na kalium a magnesium, látky, které dokáží bojovat proti stresu. Kakaové máslo je navíc hojně využíváno v kosmetice, jelikož dobře vyživuje pokožku. Zdá se, že jediným rizikem konzumace čokolády je možnost vzniku závislosti...



cejchem současnosti

podpořit vznik obezity, jedné z nejnebezpečnějších civilizačních chorob současnosti. Vysoký glykemický index u „zdravých svačinek s čokoládou“ zase zajistí, že budeme krátce po jídle plni energie, ale že ji také velice záhy ztratíme a dostaneme o to větší hlad.

Zpátky do minulosti

Čokoláda je v jistém slova smyslu droga. Saháme po ní automaticky, když nám není dobře, když nám je až příliš dobře, když se nudíme. Čokoládu používáme také jako alibi, když nadáváme na nedostatek lásky. A přitom je nám až žalostně jedno, jestli konzumujeme levnou čokoládu ze supermarketu nebo třeba pravé belgické pralinky. Ačkoli se říká, že člověk by měl se vztyčenou hlavou hledět dopředu a nebloudit v minulosti, v případě čokolády bychom výjimku udělat mohli, ba dokonce měli. Zkusme se vrátit do dob našich předků a udělat si z konzumace čokolády opět posvátný rituál.

Text: Mgr. Alena Rašková

Zdroj: www.cokolada.cz

www.toulavakamera.cz

www.dtest.cz

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Jak zkazit čokoládu

Vše, co má svou historii, dříve či později upadá v zapomnění. To se týká i takové lahůdky, jakou je právě čokoláda. Původní význam a smysl její konzumace se, jak se zdá, vytrácí. Z kakaových bobů se stal výborný obchodní produkt a čokoládovny zaplavují náš trh množstvím čokolád a cukrovinek nejrůznějších barev, vůní a chutí. Jenže čeho je moc, toho je příliš. Společně s poptávkou čokolády stoupl také počet jejích výrobců, kteří své spotřebitele klamou a vyrábějí cosi, co má do kvalitní čokolády na míle daleko. Pokud se vydáte do obchodu pro čokoládu, mějte na paměti, co říká zákon – hořká čokoláda musí obsahovat minimálně 35 % kakaových součástí, mléčná pak minimálně 25 % a bílá 20 %. Vše, co je pod tento limit, už je pouze náhražka. Dokonce i čokoládové bonbony musí obsahovat alespoň 25 % čokolády z celkového množství výrobku. Vše ostatní jsou pouze cukroviny „s čokoládou“, nikoli „čokoládové cukrovinky“.

Čokoláda, nebo tuk?

Je-li čokoláda vyrobená nekvalitně, může nám ve velké míře škodit. Těmi

škůdci jsou především ztužené tuky a obrovské množství cukru, který se s oblibou přidává do rádob zdravých müsli pochutin a nejrůznějších cereálních produktů. Ve složení dobré čokolády bude stát na prvním místě kakaový tuk, v tom horším případě tuk kokosový a v nejhorším obyčejný ztužený tuk. Tyto náhražky obsahují vysoký podíl transmastných* a vyšších mastných kyselin, které mohou významně zvýšit riziko vzniku onemocnění srdce a cév, diabetu II. typu a v neposlední řadě také

Víte, že...

... kakaovník poprvé objevil Kryštof Kolumbus? Slávou jej však opředil až španělský objevitel Fernando Cortéz.

... kakaové boby, které tvoří základ čokolády, jsou semena plodu kakaovníku? Semena se nechají uschnout, vyloupnou se, očistí a míří do čokoládoven, kde se pak dále zpracovávají. Konečným výsledkem celého procesu je tučná kakaová hmota, z níž se vyrábí čokoláda.

... největšími pěstiteli kakaava jsou Indonésie, Pobřeží slonoviny a Ghana?

... název „čokoláda“ pravděpodobně vznikl z aztéckého xocoatl (kyselá voda)? Evropanům se však tento název obtížně vyslovoval, a výraz si proto zjednodušili na současnou „čokoládu“.





Nespavost

Již delší dobu trpím nespavostí. Začala jsem užívat preparáty Emoce a Streson. Existují nějaké další preparáty na nespavost? Jen upřesním, že nespavost mi začala zhruba před rokem v důsledku dlouhodobého stresu.

Spánek je zajištěn útlumem centrálního nervového systému. Za tento útlum jsou zodpovědná centra vegetativního nervového systému. Stres, starosti, napětí, ... Trvají-li tyto neduhy dlouho, naruší nervové funkce. Kromě Emoce a Stresonu doporučuji užívat preparáty LiverDren, VelienDren, Cortex a Cranium.

Neschopnost se nadechnout

Mám dlouhodobé problémy psychického rázu, které se odrážejí mimo jiné na mém dýchání. Nemohu se zhluboka nadechnout, je to velice nepříjemný pocit. Mívám pocitu na omdlení, úzkostné stavy, pocit sevřeného hrudníku.

V tomto případě užívejte Cortex, Vegeton, NeuroDren a LiverDren.

Padání vlasů ze stresu

Již delší dobu mě trápí padání vlasů. Žádnými zdravotními potížemi však netrpím, padání vlasů je důsledek dlouhodobého těžkého stresu. Kromě toho mě trápí ještě řada dalších problémů, jako jsou potíže se zažíváním, bolestivé otoky nohou, bolesti hlavy. Jak se toho zbavit?

V tomto případě je nutné zbavit organismus především toxinů ze stresu. Doporučuji MindDren, EviDren, PeesDren, UrinoDren, CapiliDren.


Žaludeční obtíže

Jaký preparát je vhodný na problémy v oblasti žaludku? V minulosti mě trápily žaludeční vředy, po důkladném zaléčení tyto problémy na nějaký čas ustoupily. Jakmile jsem však zažil vážnější stresovou situaci, obtíže byly zpět.

V žaludku se setkávají nervové, psychické, stravovací a infekční příčiny. Detoxikační preparáty obsahují složky orgánové, emocionální, metabolické a imunostimulační a mohou se tedy stát ideálními pomocníky v boji s těmito problémy. Doporučuji VelienDren, GasteDren, LiverDren, NeuroDren, EviDren.

Nízké sebevědomí

Dá se preparáty Joalis pomoci odstranit nízké sebevědomí a zmírnit strach a nedůvěru vůči okolí?

Myslím, že uvedený problém není zvládnutelný pouze preparáty Joalis. Ty mohou hrát spíše pomocnou úlohu. Základem musí být cílená psychoterapie, například behaviorální psychoterapie. Je také vhodné obrátit se na motivačního kouče, což je dnes velice moderní záležitost. Chce-li mít člověk odolnou psychiku, nemůže se spoléhat pouze na detoxikační preparáty, ale musí na sobě neustále a tvrdě pracovat. 

novinky Joalis

Detoxikace podle MUDr. Jonáše chytila druhý dech

Vážení příznivci, milí čtenáři,

detoxikační metoda podle MUDr. Jonáše je v podstatě jako každá jiná učební látka – zapeklitá a složitá. Tomu, kdo ji bere na lehkou váhu, své tajné komnaty určitě neotevře. Výsledkem je pak zmatek v učencově hlavě, mylné domněnky a v konečném výsledku i špatný přístup k terapeutické praxi. Metoda řízené a kontrolované detoxikace se neustále vyvíjí a je třeba ji sledovat, nadchnout se pro ni a především toužit po tom odkrýt její kouzlo.


Uznáváme, že probrat se všemi materiály, které o detoxikaci vyšly, a vybrat z nich to nejpodstatnější, je mnohdy nad lidské síly. Proto jsme se rozhodli vytvořit unikátní projekt a otevřeli jsme pro vás **Miniškolu detoxikace**. Naleznete ji na stránkách www.joalis.eu v sekci Vzdělávání. Miniškola detoxikace obsahuje kompletní, přehledné a především pak zábavnou formou zpracované informace o detoxikaci podle MUDr. Jonáše. Jejich autorem je MUDr. Josef Jonáš osobně. O kreativní

zpracování se postarala Mgr. Marcela Václavková, uznávaná posila týmu Joalis. O tom, jak moc se její práce vydařila, svědčí nejen enormní zájem o tuto prezentaci, ale také fakt, že již byla přeložena do jazyků všech našich distributorů.

Kromě této aktuality si pro vás firma Joalis přichystala také další novinku: vědomostní rubriku s názvem **Pro chytré hlavy**, kterou naleznete rovněž na stránkách www.joalis.eu. Zde se budete pravidelně setkávat se zapeklitými kvízy a hádankami. Zahrneme vás úkoly vhodnými pro začátečníky i ostřílené therapy. Za své úsilí budou někteří z vás po zásluze odměněni.

Pozorně sledujte také rubriku **Ohlasy klientů**, jelikož se v ní objeví celá řada nových dopisů od lidí, jimž detoxikace zásadním způsobem změnila život. Od té doby, kdy byla tato rubrika na webu [joalis.eu](http://www.joalis.eu) založena, nám do redakce přišla celá řada zajímavých příspěvků. Poctivě jsme je strádali, abychom vám je mohli v průběhu celého roku servírovat.

Za zmínku jistě stojí také rubrika **Doporučujeme**, v níž naleznete odkazy na zajímavé knihy, videa, články, ... Novinkou v této rubrice je odkaz na rozhlasové „pětiminutovky“ s MUDr. Josefem Jonášem. Tato krátká vysílání se budou objevovat pravidelně na vlnách Českého rozhlasu v pořadu Styl a budou věnována tématu lidské psychiky. Takže – doporučujeme!

Co říci závěrem? Snad jen, že jste to právě vy, kdo nám pomáhá tvořit náš web a rozvíjet metodu řízené a kontrolované detoxikace. Zasloužíte si náš dík za všechny své příspěvky a inspirace, které nám posíláte. Přijměte proto naše nové rubriky a počiny jako odměnu za vaši přízeň. Máte-li chuť dozvědět se o našich aktivitách, neváhejte se přihlásit k odběru newsletterů, anebo navštivte naši rubriku **Archiv newsletterů**, kterou pro vás na webu [joalis.eu](http://www.joalis.eu) pravidelně aktualizujeme. A mně nezbývá než prozradit, že tyto nové vzniklé projekty rozhodně nejsou posledním překvapením v letošním roce! 

Za tým Joalis
Mgr. Alena Rašková

Motto:

**Detoxikace jde za příčinou,
za kořeny nemoci
a za podstatou
zdraví a životní vitality.**

Informační veterinární přípravky byly uvedeny na trh

Dnešní pes či kočka jsou jinde

Když se řekne „pes“ nebo „kočka“, nepředstavíme si dnes psa v kotci, na řetězu u boudy, ani tzv. psa „zahradního“, který téměř nepříjde do kontaktu s lidmi, kočka už nebývá polodivokým soběstačným tvorem. Tato zvířata dnes žijí v těsném sepětí se „svým dvouožcem“. Městské kočky často ani nepříjdou ven, jsou tedy domácí v pravém slova smyslu.

Detoxikace nastoluje normální stav organismu

MUDr. Josef Jonáš svou metodou řízené a kontrolované detoxikace pomáhá svým klientům již více než třináct let a vzpomíná, co stálo u zrodu veterinární řady přípravků. První pokusy s preparáty firmy Joalis udělali klienti pana doktora na svých zvířatech sami. Brzy se ukázalo, že domácí zvířata reagují na detoxikační preparáty, podobně jako děti, velmi dobře, protože jejich emocionální svět, jejich mozek není zatížen takovou emocionální patologií jako svět dospělého člověka.

Později začal MUDr. Jonáš s velkým úspěchem humánní detoxikační preparáty využívat cíleně pro zvířata svých klientů a přátel.

Co bylo na počátku

„Velký impuls pro bádání ve veterinární oblasti jsem získal od svého přítele, který chová jezevčíky, a dalších chovatelů jezevčíků z jeho okolí,“ vzpomíná doktor Jonáš. „Jejich jezevčíci měli i přes dlouhodobou a samozřejmě velmi drahou veterinární péči problémy s pohybovým ústrojím.“ MUDr. Jonáš tehdy doporučil své detoxikační preparáty – během týdne došlo u všech pejsků k normalizaci funkce pohybového aparátu. „Tato příhoda vedla pak k definitivnímu rozhodnutí – vytvořit veterinární detoxikační preparáty,“ říká doktor Jonáš.

Jsmo jedna rodina, jedna smečka

MUDr. Josef Jonáš je lékař celé rodiny, má-li problém jeden rodinný příslušník, ovlivňuje to všechny ostatní. Není tedy nic divného na tom, že MUDr. Jonáš dbá také o zdravotní stav dalších rodinných příslušníků – těch čtyřnohých.

Doma chovaní psi a kočky jsou dnes skutečně právoplatnými rodinnými příslušníky. Na vše, co se v rodině děje dobrého, či špatného, zareagují naši psi a kočky jako první. Každý den bychom jim měli být vděční nejen za to, jak soužití s nimi obohacuje náš život, přináší nová poznání a spoustu vzájemné radosti, ale právě také za to, jak reagují jako živé indikátory a upozorňují nás, když něco v rodině nefunguje, jak by mělo.

Neotravujte je chemií

Za řešení takových situací je pochopitelně odpovědný člověk – jednak jako tvor výše postavený v hierarchii, a jednak přece své zvíře k sobě připoutal. Je to tedy přesně, jak praví liška v Exupéryho Malém princí: „Stáváš se navždy zodpovědným za to, co k sobě připoutáš.“

„V neposlední řadě domácí mazlíčci v důsledku domestikace přebírají emocionální problémy svého pána, přibližují se jeho náladám, jeho smutku i radosti a pak v podstatě trpí lidskými chorobami. Ve volné přírodě se s těmito nemocemi setkáváme v mnohem menší míře,“ vysvětluje MUDr. Jonáš.

Naši čtyřnozí svěřenci si tedy zaslouží tu nejlepší péči. Přicházíme s alternativou bez chemie – informačními veterinárními přípravky z vývoje MUDr. Josefa Jonáše:

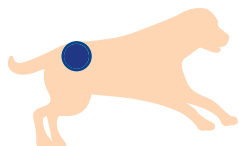
Joalis AniDigest, Joalis AniMove, Joalis AniNevrin, Joalis AniSkin, Joalis AniSpir a Joalis AniUrin. Veterinární pří-

pravky působí na stejném principu jako léky prověřené humánní informační preparáty – vnášejí do organismu informaci, jak má vlastními silami normalizovat své funkce.

Pojďme se na ně na následující dvojstraně podívat podrobněji.



„Umíme odstranit toxiny i z organismu vašich domácích zvířat. Odstranění toxinů má pozitivní vliv na tělesné a duševní funkce vašich mazlíčků. Prakticky většina zdravotních problémů je způsobena změnou fungování jednotlivých soustav a poškozením jejich spolupráce, a to právě vlivem přítomnosti toxinů.“



Močové cesty, ledviny

Prodělal váš pes či kočka akutní nebo chronický zánět ledvin? Trpí po prochlazení záněty močových cest? Má vaše domácí zvíře poškození ledvin v důsledku otravy nebo stárnutí? Pokuste se prodloužit léta plnohodnotného zvířecího života pomocí permanentního přístupu k vodě, nízkoproteinové diety a **informačního veterinárního přípravku Joalis AniUrin**, který dodá do organismu v sobě obsaženou informaci potřebnou pro revitalizaci funkce vylučování vlastními silami organismu.



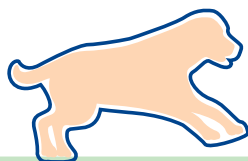
Klouby,

Udělala si va...
dispozice ne...
kruhu extrém...
podpořit bla...
má v každé...
pohybového...
metabolism



Psychika, emoce, nervová soustava

Máte doma depresivního psa či agresivní kočku? Je vaše zvíře úzkostné, plné strachu? Čeká vás stěhování, cestování nebo silvestrovské oslavy, stresující události, které vaše domácí zvíře obtížně zvládá? Nechcete-li ho zatěžovat chemickými léky, pak pro vás máme alternativu: **informační veterinární přípravek Joalis AniNevrin**, který dodá do organismu informaci potřebnou k samoobnově jeho funkcí.



Kůže, srst

Není váš mazlíček ve své kůži? Kůže i srst bezpečně signalizují dobrý či špatný stav organismu. V jejich kvalitě se odráží výživový, ale i psychický stav vašeho svěřence. Kupujete svému citlivému zvířeti drahé hypoalergenní krmivo, přesto problémy, jako jsou alergie, ekzémy, lupy a nadměrné vypadávání srsti, pokračují dál? Marně se se svým veterinářem snažíte dobrat k podstatě problému, na kůži či srsti vlastně vidíte pouze doprovodné projevy. Máme pro vás alternativu – **informační veterinární přípravek Joalis AniSkin**, který obsahuje spektrální informaci, díky níž organismus vlastními silami normalizuje své funkce a vzhled kůže a srsti.

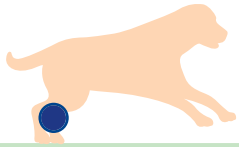
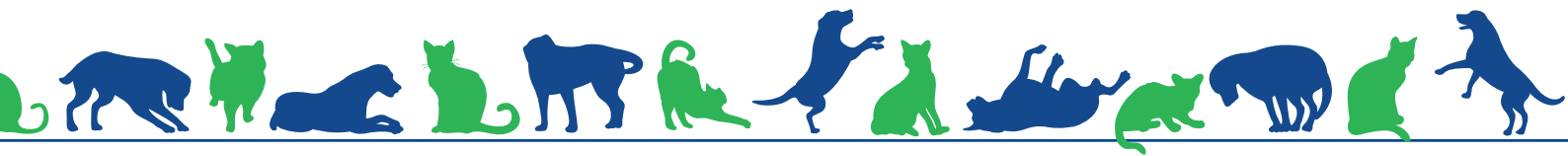


Dýchání

Má váš pes nebo kočka nos a z očí a nosu mu v...
Trpí stále se opakujícím...
cest dýchacích? Přáli by...
mohli ušetřit svého čtyř...
peněženku koloběhu p...
antibiotik? Máte možno...
svého svěřence pomocí...
veterinárního přípravku...
který vnáší do těla spek...
díky níž organismus vla...
imunitního systému nor...

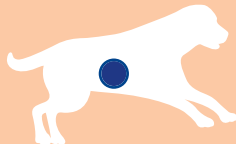
Již brzy bude spuštěn speciální veterinární web! Zde se budete moci dozvědět a zamyslet se nad propojeností jednotlivých soustav a pro...
Své názory, dotazy a příspěvky k veterinární problematice

Veterinární p



pohybový aparát

Maš vaše kočka úraz? Má váš pes nějakou poruchu hybnosti, ať již na základě dědičné nebo získanou v průběhu života? Chtěli byste vybočit z nikam nevedoucího bludného směru a mnohem méně nákladné léčby, která stále nemůže přijít problému na kloub? Zkuste léčbu s širokým a široce prokázaným účinkem působícím **informačním veterinárním přípravkem Joalis AniMove**, který působí ve všech věkových kategoriích a má vliv na správný vývoj kostí, kloubů, pojivové tkáně a svalů celého pohybového aparátu. Preparát dodá informaci, kterou organismus potřebuje, aby si sám vyladil všechny důležité látky a funkce na něm závislých soustav, jež tvoří pohybový aparát.



Zažívání

Také stále hledáte to pravé krmění, stále dokola vyměňujete značku krmiva za jinou, pochopitelně dražší, se zaručeně lepší recepturou? Přitom vaše domácí zvíře nadále trpí nadýmáním a průjmy a zjevně se necítí dobře. Pes bude asi zakopaný jinde. Vyzkoušejte **informační veterinární přípravek Joalis AniDigest**. Preparát jde ke kořeni problému – vnesení informace do organismu mobilizuje jeho vlastní síly, které revitalizují funkce související se zažíváním.



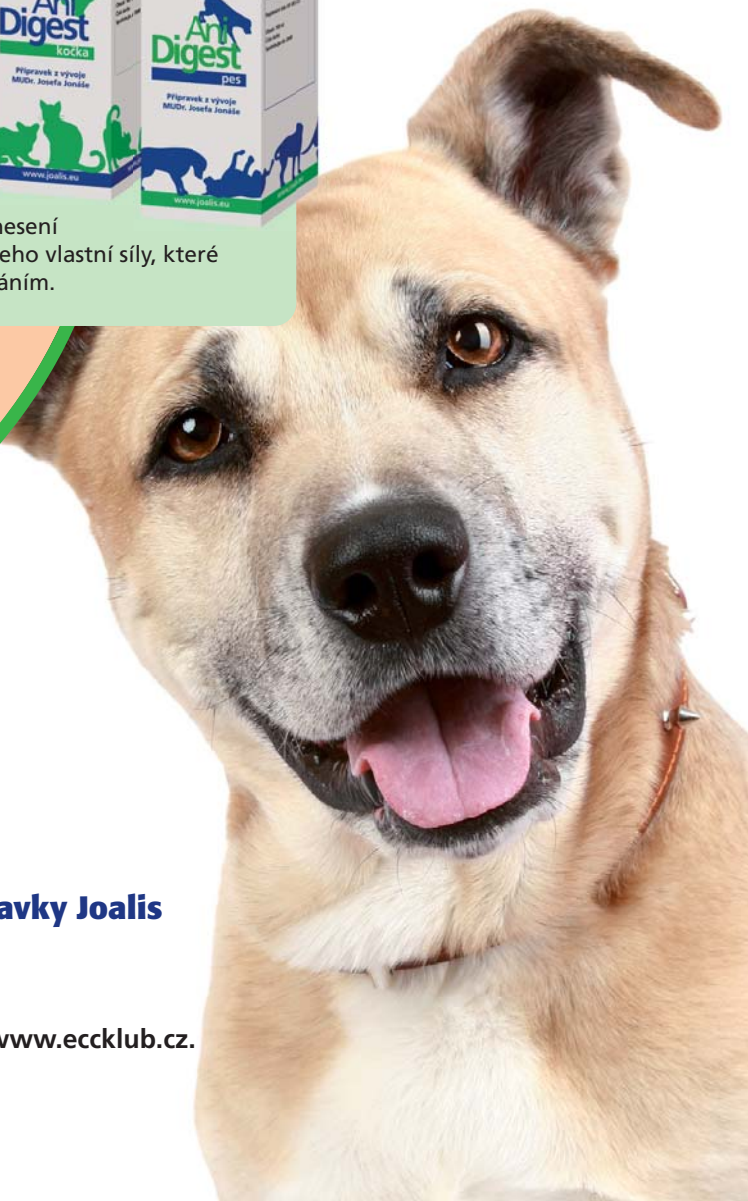
Často zahleňený nos, který vytéká sekret? Či záněty horních cest dýchacích? Přijďte si, abyste se zbavili těchto problémů a svou domácí zvířetinu detoxikujete. Informační veterinární přípravek Joalis AniSpir, který dodá potřebnou informaci, mobilizuje vlastní síly prostřednictvím informací, které revitalizují funkce související se dýcháním.



Chcete moci seznámit s jednotlivými veterinárními přípravky Joalis a jejich účinkem? Kontaktujte nás na e-mail: d.svobodova@joalis.eu.

Chcete moci seznámit s jednotlivými veterinárními přípravky Joalis a jejich účinkem? Kontaktujte nás na e-mail: d.svobodova@joalis.eu.

Chcete moci seznámit s jednotlivými veterinárními přípravky Joalis a jejich účinkem? Kontaktujte nás na e-mail: d.svobodova@joalis.eu.



Jak dávkujeme a podáváme veterinární preparáty Joalis

Preparáty jsou baleny v PET lahvičkách o obsahu 100 ml vybavených umělohmotným aplikačním hrotem, který usnadňuje jejich dávkování a podávání.



Kočky (do 5 kg) podávejte 1x denně 5 kapek, při vyšší hmotnosti lze počet kapek zvýšit úměrně hmotnosti zvířete.

Jak na to: Uvedené množství přípravku vstříkněte aplikačním hrotem kočky na jazyk nebo na sliznici tlamky. Jestliže kočka lihové kapky odmítá, lze preparát nakapat na méně osrstěné místo (např. u ušních boltců) a lehce vetřít do kůže. Pozor, přípravek musí proniknout srstí až na kůži! Při vnitřním užívání 20 minut před užitím a po užití nekrmte, podávejte pouze čistou vodu. Kočka nesmí mít v tlamičce zbytky potravy. Pokud se zvířeti podává současně více preparátů, udělejte mezi užitím jednotlivých preparátů pauzu cca 30 vteřin. K podávání přípravku nepoužívejte kovové předměty. Přípravek se podává po dobu čtyř týdnů.



Psovi podávejte přípravek 1x denně, počet kapek lze upravit úměrně dle hmotnosti zvířete:

malé plemeno psa (do 5 kg): 5 kapek, střední plemeno psa (15 kg): 15 kapek, velké plemeno psa (30 kg): 30 kapek (1,5 ml), obří plemeno psa (50 kg): 50 kapek (2,5 ml). Větší dávku snadno odměříte pomocí injekční stříkačky bez jehly.

Jak na to: Psovi jemně odhrňte pysk a preparát aplikujte přímo na sliznici ústní dutiny nebo příslušný počet kapek nakapejte na kousek cukru a zvířeti podejte, případně nakapejte na vhodnou podložku a nechte slíznout. Při vnitřním užívání 20 minut před užitím a po užití nekrmte, podávejte pouze čistou vodu. Pes nesmí mít v tlamě zbytky potravy. Alternativně můžete preparát nakapat na méně osrstěné místo (např. do oblasti třísel) a důkladně vetřít do kůže. Pokud se zvířeti podává současně více preparátů, udělejte mezi



užitím jednotlivých preparátů pauzu cca 30 vteřin. K podávání přípravku nepoužívejte kovové předměty. Přípravek se podává po dobu čtyř týdnů.

Kočky podejte veterinární přípravek obratně, rychle, abyste ji co nejméně traumatizovali. Váš pes by však měl brzy přijímat **veterinární přípravky Joalis** nejen úplně v klidu, ale dokonce s očekáváním. Udělejte mu z toho rituál!

Sami vidíte, jak je to jednoduché. Těšíme se na vaše ohlasy – o své zkušenosti s novou řadou informačních veterinárních přípravků Joalis se s námi budete moci podělit již brzy na našem veterinárním webu.

RNDr. Daniela Svobodová



Strach má velké oči

**„Strach má velké oči“,
chlácholily nás maminky,
když jsme poprvé celí
ustrašení vyrazili do školy.
„Strach lže a ty mu věříš“,
řekl kdysi Friedrich
Nietzsche. Karel Čapek zase
vyslovil myšlenku, že strach
je v podstatě jen nemoc
špatného svědomí... Ideální
by tedy bylo stát se
Nebojsou. Tento článek
však není určen lidem, kteří
se ničeho nebojí, ale těm,
jimž jsou pocity strachu
blízké. A takových lidí je
mnoho. Přenechme proto
postavu Nebojy pohádkám
a pojďme se podívat na to,
co se stane, když nám
strach začne přerůstat přes
hlavu...**

Kde se rodí strach?

Téměř každý z nás v sobě nosí nějakou obavu, strach z určité události nebo věci. A všichni máme tento stav spojený s negativními pocity. Proč? Kde pramení domněnka, že bát se znamená automaticky něco zlého? Proč se máme bát tmy, když nám může nabídnout klidné a bezpečné útočiště? Proč máme strach z trapasů a upřímného smíchu, když je přeci dobře známo, že smích sblížuje? Proč zažíváme hrůzu z výšek, když by stačilo pomyslet si: *Nahoru nepoletím a dole mě najdou?* Mýtus strachu je v nás odedávna a je neodmyslitelně spjat s velkými historickými událostmi a činy. Snad nikdo z nás se necítí dobře při pomýšlení na středověké mučičí praktiky, na hrůzné války, na přírodní katastrofy. Druhým významným faktorem, který stojí u vzniku strachu, potažmo fobie, jsou paradoxně ti, kteří nás mají chránit – naši rodiče. Právě oni nám často, i když nevědomky vnucují myšlenku, že bychom se měli něčeho bát. Bubáků ve skříni, ježibaby, která si nás odnese, když



aneb Seznamte se s fobií

nesníme oběd, výprasku, když přineseme špatné vysvědčení, ... Ať si to přiznáme, nebo ne, toto jsou věci, které v nás zůstávají. Spolu s věkem mají tendenci narůstat.

Když se bojíme...

... náš mozek je v pohotovosti a tělo na tento stav odpovídá tzv. stresovou reakcí. Výsledek? Sevřené hrdlo, těžký dech, chvění kolem žaludku, panika. Je však třeba podotknout, že tyto potíže nemusejí trápit každého, kdo se bojí. Každý z nás je totiž originál a se svou fobií zachází různě. Zatímco někteří jedinci upadají do mdlob, kdykoli jim pod nohama proběhne pavouk, jiným sice vlna adrenalinu zvedne tlak a rozbuší srdce, ale rozdmýchá v nich zároveň i vlnu vzteku a obrany, takže se záhy odhodlají příčiny svého strachu zbavit.

Neplette si strach z úzkosti

Projevy fobie jsou v podstatě reakcí na samotný objekt strachu a dějí se nám v okamžiku, kdy jsme tomuto objektu přímo vystaveni. Mnoho lidí však zažívá jakýsi permanentní, těžko popsatelný stav, který však s fobií nemá nic společného. Tím stavem je úzkost, která sice může být doprovodným projevem fobie, ale v takovém případě vždy známe její důvod. Existují však lidé, a je jich opravdu mnoho, kteří tyto nepříjemné, leckdy až sužující pocity zažívají často. A co je nejhorší – úzkostné stavy přicházejí neočekávaně, z ničeho nic. Úzkostliví lidé často trpí panickými atakami*, ale téměř nikdy nedokáží určit, kde je jejich příčina. Úzkostné poruchy dokáží zkomplikovat život mnohem více než fobie. Vzhledem k tomu, že představují prakticky permanentní stres a strach z toho, „kdy to zase přijde“, působí na náš

••••• Strašák dnešní doby: Sociální fobie

Sociální fobie neboli strach ze sociálních kontaktů s lidmi, z toho být v centru pozornosti a z vlastního chování je jednou z nejrychleji se rozšiřujících fobií na světě. Důvod je prostý. Nároky na člověka žijícího v 21. století neustále stoupají, společnost se stává nekompromisní, agresivní, chybovat přestává být lidské, ale stává se bezmála trestným... V atmosféře plné rivalit, prestiže a zásahů do soukromí je velice snadné začít se topit. Odhaduje se, že dlouhodobou sociální fobií trpí zhruba 2 % populace, občasnou sociální fobií až 12 % lidí a alespoň jednou v životě tento stav pocítí téměř 90 % z nás. Sociální fobie je přesně tím typem strachu, jehož pravidelně provázejí stavy úzkosti a panické ataky, které přicházejí náhle: v tramvaji, v obchodě, na ulici, v práci, dokonce i v rodinném kruhu... Takto zasažení lidé většinou pocítují řadu nepříjemných příznaků, k těm nejčastějším patří dýchavičnost, bolest a svírání na hrudi, červenání, pocení, závratě, někdy dokonce mdloby. Tito lidé se poté začnou takovým situacím vyhýbat, což je však může naprosto vyřadit z běžného života.

organismus jako obrovská negativní síla, která se usazuje hluboko v našem těle a prokazatelně mu škodí.

Jak z toho ven?

Fobie i úzkost jsou velice nepříjemné, život obtěžující záležitosti. Naštěstí je ze sebe lze setrást. Chce to však notnou dávku sebezapření a pily. Jestliže se dlouhodobě stresujeme, děláme si starosti, udržujeme své tělo ve strachu, musíme počítat s tím, že psychické zátěže v našem organismu budou skutečně rozsáhlé. Člověk má navíc tendenci snáze podléhat špatným návykům – a věřte tomu, že fobie i úzkosti se dá přivyknout velice snadno. Pokud se člověk, kterému strach ničí život, rozhodne této záležitosti učinit zadost, měl by v první řadě vyhledat pomoc tera-

Nejznámější druhy fobií:

- **klaustrofobie** – strach z uzavřených prostor
- **arachnofobie** – strach z pavouků
- **akrofobie** – strach z výšek
- **thanatofobie** – strach ze smrti
- **ofidiofobie** – strach z hadů
- **mysofobie** – strach ze špíny

Kuriózní druhy fobií:

- **hypnofobie** – strach ze spánku
- **autofobie** – strach ze své osoby
- **basifobie** – strach z chůze
- **cibofobie** – strach z jídla
- **papafobie** – strach z papeže
- **ephebifobie** – strach z teenageerů
- **phagofobie** – strach z polykání
- **gamofobie** – strach ze svatby

peuta nebo osobního kouče, který mu bude schopen sestavit psychoterapii na míru. Většinou se využívá tzv. expoziční terapie nebo systematické desenzitizace. Jedná se o jakousi „léčbu šokem“. Člověk je postupně po maličkých krůčcích vystavován situacím nebo objektům, které jej děsí – až jim nakonec přivykne, osvojí si je. To vše samozřejmě pod odborným dohledem. Pokud tyto terapie jedinec podstupuje s odhodláním a přesvědčením, že se chce mít lépe, a současně s tím začne vytrvale detoxikovat svůj organismus od emočních toxinů, kterými je zanesen, má jistě velkou šanci dát svému strachu sbohem.

Text: Mgr. Alena Rašková

Zdroj: www.prozdravi.cz

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

zachyceno v síti

Antidepresiva nás nespasí!

Necítíte se dobře? Máte trápení a stres? Sužuje vás strach? Nemusíte vynaložit žádné úsilí k tomu, abyste se uzdravili. Stačí spolknout kouzelníka jménem antidepresivum a bude vám hej. To vše rychle, bez práce a námahy... Jak dlouho ještě budeme těmto pohádkám slepě věřit?



V posledních letech byl zaznamenán výrazný nárůst prodeje antidepresiv. Deprese, úzkostná porucha, hyperaktivita, sociální fobie, ... Všechny tyto neduhy nás sužují a drtivou většinu z nich řeší klasická medicína medikací a psychoterapiemi. Proti terapiím nelze nic namítat, vždyť jen trénovaná psychika může být odolná. Léčba psychofarmaky však nepředstavuje takové pozitivum, jak se mnozí domnívají. Výsledky studií a testů mluví zcela jasně. **Dlouhodobé užívání psychofarmak nadělá více škody než užítku!**

Moderní antidepresiva? Ale jděte!

Studie D. Healyho a D. Menkese z Cardiff Univerzity a A. Herxheimere z UK Cochrane Centre například odhalila, že moderní skupina antidepresiv označovaná jako SSRI (selektivní inhibitory zpětného vychytávání serotoninu) může mít přímou souvislost s násilnictvím vůči okolí i vůči své vlastní osobě, potažmo s nárůstem útoků a sebevražd. K tomuto průzkumu bylo použito množství kvalitních zdrojů, například data od DSRU (The United Kingdom Drug Safety Research Unit), který monitoruje předepisování přípravku paroxetin a fluoxetin.

Co oči nevidí...

Násilí vyvolané užíváním antidepresiv není žádnou novinkou, pouze se o něm příliš nemluví. Výrobci antidepresiv se hájí tím, že všechna varování pacient nalezne v příbalovém letáku. Ale stačí to? Ve Spojených Státech se tato léčiva opatřují navíc viditelnou nálepkou, která upozorňuje na rizika vzniku úzkosti, agitace, paniky, nespavosti, agresivity, posedlosti až mánie, a to jak u dospělých, tak také u dětí. Nejedná se přitom o žádnou poplašnou zprávu. Monitorování vedlejších účinků antidepresiv ukazuje, že násilnické případy se skutečně dějí. A přibývá jich. Výsledky monitorování však často bývají zkreslené, jelikož odborná veřejnost velice nerada a veli-

ce zřídka sepíše všechna hlášení o nežádoucích účincích těchto léčiv. A přitom je to velice žádoucí. Varovných a velmi negativních ohlasů na fluoxetin, paroxetin, citalopram a sertralin, tedy psychofarmaka, která tvoří základ antidepresiv, je nespočet a neustále jich přibývá.

Antidepresiva zvyšují riziko srdečních chorob

Ze hry však nejsou ani starší, tzv. tricyklická antidepresiva. Studie vedená výzkumníky z University College London poukazuje na souvislost mezi užíváním těchto antidepresiv a zvýšeným rizikem vzniku srdečních chorob. Výzkum, jehož se účastnilo 15 000 Skotů, odhalil zajímavý fakt. Pacienti, kteří brali tricyklická antidepresiva, měli markantně vyšší pravděpodobnost vzniku srdečního onemocnění než skupina druhá, která užívala antidepresiva ze skupiny SSRI. A malý bonbonek na závěr: současně s tímto výzkumem bylo také zjištěno, že samotná deprese příčinou srdečního onemocnění nebyla. Takže co tedy? V tomto smutném zjištění hraje zásadní roli fakt, že tricyklická antidepresiva jsou běžně spojována s rizikovými faktory pro vznik kardiovaskulárních chorob – zvýšení krevního tlaku, přibýtek na váze, cukrovka, ... Podobné vedlejší účinky mají všechna antidepresiva.

Vezmeme-li v úvahu, že antidepresivy se už dávno neléčí pouze deprese a vážné psychické poruchy, ale mnohdy i obyčejná bolest hlavy, dlouhodobá únava, úzkost, fobie nebo nespavost, je třeba těmto závažným zjištěním skutečně věnovat pozornost! Antidepresiva sice spolehlivě a během krátké chvíle začnou ovládat náš mozek – ale je to výhra? A vrátí nám náš rozum vůbec někdy zpět? Toť otázka, jejíž odpověď odborná veřejnost i nadále urputně tají...

Text: Mgr. Alena Rašková

Zdroj: www.celostnimedicina.cz

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz



Meditace, vizualizace a jejich přínos pro lidské zdraví

Je krásné ráno, těsně před sedmou hodinou. Již jsem dávno vstal, uvařil si čaj a nachystal notebook k napsání dalšího článku do nového čísla bulletinu informační medicíny.

Z okna apartmánu v druhém patře hotelu Ridee Villa sleduji probouzející se pláž a vlny indického oceánu. Pod mými okny je svět již vzhůru, a tak pozoruji banánovníky, kokosové palmy, starší snědou sinhálskou ženu, jak prošla okolo zdí na dvorku svého skromného domku, mladého štíhlého muže s vypracovaným tělem, jak vykonává ranní hygienu... Slunce ještě úplně nevyšlo, ale podle záře nad džunglí lze usuzovat, kdy přesně to bude. Stane se tak za několik málo okamžiků. Tady je totiž buď tma, nebo během patnácti minut hned jasné světlo. Zelená barva je zde skutečně zelená a modrá je modrá, banány chutnají jako banány a mango je pravým mangem.



Čerpám plnými doušky ze zdejší společnosti lidí něco, co se z té české již dávno vytratilo a co by od života očekával a chtěl snad každý člověk mající dobrou vůli. Tím něčím je životní krédo, vypěstované v lidech všudypřítomným buddhismem, a sice **neublížovat** druhým lidem jak po stránce fyzické, tak po té emocionální. **Respekt** k druhému člověku. **Blízkost** k druhému člověku. **Upřímný zájem** o druhého člověka (připustíme-li, že věčné smlouvání o cenách v obchodech, krámcích a na tržištích je pouhopouhou hrou a zábavou zúčastněných).

Srí Lanka, Unawatuna 19. 1. 2013

Mnoho lidí se mě minulý měsíc před odjezdem ptalo, proč sem vlastně jezdím opakovaně. Kdo na Srí Lance nebyl, ten to, myslím, nemůže nikdy pochopit. Jedním z důvodů je srdce, zkrátka vás to sem táhne, nevíte proč, ale nemůžete si pomoci, cítíte se tady šťastní, naplnění zážitky, které přicházejí spontánně jeden za druhým, je to čas nekonečné inspirace. Další důvody jsou rozumné:

- Abych tady intenzivně zrelaxoval a připravil se tak na přednášky, kongresy a letní školu v Čechách i v zahraničí.
- Abych měl čas na to rozmyslet se, o jakých přesně tématech mám letos přednášet.
- Abych načerpal podněty a inspiraci ze zcela odlišně přemýšlejícího prostředí.
- Abych se setkal se svým mladým učitelem jógy a pod jeho vedením ji cvičil obden dvě hodiny do úplného propocení (jak náročná jóga dokáže být!).
- Abych se tady seznámil s prastarými meditačními/vizualizačními technikami a pochopil některé dílčí dávnověké vizualizace konkrétních objektů, jako jsou třeba vizualizace Slunce, Země a Měsíce.

Slečna Rašková, současná nová šéfredaktorka bulletinu informační medicíny, mi navrhla, že by v tomto čísle věnovaném psychice mohl vyjít článek o relaxaci a **meditaci**. Souhlasil jsem. Ano, to je velmi podstatné téma a zásadně se týká psychické

stránky člověka. Je jedním z mocných nástrojů, jak posunout lidskou mysl směrem k vyrovnanosti a trvalému štěstí.

V myslí si s sebou každý z nás nese alba fotografií

Lidské smysly můžeme přirovnat k multi-mediálnímu záznamovému zařízení, které zahrnuje všechny smyslové kvality člověka, k nejdokonalejší kameře, která snímá nejenom obrázky, tak jak přicházejí, ale snímá též vůni, zvuk, chuť či hmatový vjem okamžiku. Tyto obrázky se člověku vrývají do paměti. Bylo vyzkoumáno, že čím emotivnější zážitky jsou a čím větší je počet smyslů, na něž působí, tím lépe se zážitky pamatují a posléze také vybavují. Lidskou psychiku pak tvoří souhrn těchto zážitků – obrázky, způsoby jejich spojování (asociace) s jinými zážitky, síla a mocnost smyslů, za pomoci kterých jsou tyto zážitky vnímány a posléze také interpretovány. V neposlední řadě psychický stav člověka tvoří též jeho vlastní představy – vnitřní obrazy, které si často člověk sám vymýšlí a domýšlí... A přiznejme si, tyto obrazy nemají často nic společného s tím, co je ve skutečnosti pravda.

Riká se, že člověk má žít v přítomnosti, tedy vnímat jen to, co je právě teď a tady. Je to totiž energeticky nejméně náročné a vlastně také nejvíc vzrušující – to když plnými smysly vnímáme právě jen to, co je přítomné; barvu kůry palmy, její drsnost, vůni kokosového mléka, jasně oranžovou barvu kokosového plodu, nasládlou a kyselou kokosového mléka, jeho mléčné zbarvení, každý stisk klávesy na počítači, poznávací znaménka na klávesách písmen j a f...

Meditace ve východním pojetí je vědomou vizualizací (vnitřní představou) konkrétního objektu

Než přistoupíme k tématu meditací, ujasněme si pojem samotného výrazu **meditace**. Pro naše potřeby nebudeme meditaci považovat za rozjímání. Tento výraz není synonymem slova meditace. Nenecháme tedy na základě přečteného textu nebo vnímaného předmětu myšlenky, ať si volně plynou. **Meditace** není rozhodně ani interpretací toho, co nás právě napadne. Slovem meditace zde naopak zcela výhradně myslíme maximálně koncentrované soustředění se na jeden objekt, barvu, zvuk, tvar (často ještě v přesném a konkrétním místě lidského těla), a to po dobu alespoň několika desítek sekund až několika minut. Správně koncentrovaná a hluboce ponořená meditace po dobu jedné minuty má daleko větší efekt než hodinová povrchní snaha prostoupená mnoha a mnoha odvádějícími myšlenkami...

S meditacemi je to podobné jako s informačními kapkami Joalis. Vždyť taková **meditace** je vlastně také informací, kterou vkládáme do těla prostřednictvím svého vnitřního zraku. Má cenu ji provádět den-

ně alespoň po dobu dvou týdnů, lepší jsou týdny tři. Nejméně dvakrát až třikrát denně, je jedno v jakou denní dobu, ideálně tehdy, když vás to právě napadne a cítíte potřebu ponořit se do vizualizovaného předmětu. Když náhodou jeden den zapomenete, nic se nestane. Efekt, stejně jako u detoxikačních kapek, ucítíte již velmi brzy – když ne hned, po několika dnech cvičení zcela určitě. Tři týdny jsou dostatečná doba na to, aby se cvičená vizualizace zafixovala a stala se psychologickou výbavou člověka na dlouhou dobu, pokud ho okolnosti nepřinutí se ke stejné vizualizaci po čase vrátit, často v jemnější, vytříbenější a koncentrovanější poloze, než tomu bylo předtím.

Vizualizace jsou z lékařského hlediska vědomým mostem k tomu, jak ovlivnit správnou funkci podvědomých pochodů v lidském organismu – ať prostřednictvím vegetativního nervového systému, prostřednictvím hormonálních žláz nebo nervosvalových podvědomých stereotypů. Příslušnou vizualizací lze ovlivňovat například tyto pochody:

- držení těla a páteře v konkrétní části
- koordinaci běžných pohybů například při chůzi
- vyrovnání a zbavení se okamžitého streasu
- motoriku jemných pohybů, například rukou
- vylučování serotoninu a dopaminu – hormonů štěstí a dobré nálady
- výrazné ovlivnění schopností dlouhodobé i krátkodobé paměti
- ovlivnění nejhlubšího svalstva okolo páteře
- dosažení výborné stability těla
- dosažení emocionální stability a podobně.

Smyslem meditací je tedy snaha zařadit do „své osobní databáze“ zážitků a vzpomínek některé obrázky, které mají velikou moc a vliv na lidskou psychiku a stabilitu a tím přímo také na fyzický stav organismu. Sám Buddha (Siddhártha Gautama) ve svém učení vyjmenoval čtyřicet objektů meditace, které byly podle něho nejdůležitější k tomu, aby se jimi lidská mysl zabývala a upoutávala na ně pozornost. Podotkneme, že buddhismus nepovažují sami jeho vyznavači za náboženství, nýbrž za filozofii, praktický návod na to, jak střední cestou, zbavenou všech extrémů, dojít k trvalému štěstí.

Meditovat lze všude a v každou denní dobu, kdy je jen trochu klidu a člověk může být sám se sebou, nevyrušován okolními vjemy. Pokud vizualizace/meditace i s přípravou a se zakončením trvá asi tak deset minut, je to zcela dostačující a optimální. Není to ani příliš málo, ani příliš mnoho. Pro Evropana je často velice nepohodlné sednout si do meditační polohy lotosového květu se zkříženými nohama; cítí tlaky a bolesti v nejrůznějších tělesných partiích. Pokud je něco nepohodlné, ne-

mělo by se to při meditacích provádět. Neovládnutelné připoutání mysli na tělesnou bolest či nepohodlí by totiž převážilo nad soustředěním vizualizovaného předmětu nebo by ho minimálně po dobu cvičení ovlivňovalo. A tak můžeme třeba použít pozici zcela vleže s mírně roztaženými nohama a s rukama položenými dlaněmi vzhůru a mírně od těla. Lze si také sednout s nohama nataženými na posteli a záda podepřít několika polštáři tak, aby to bylo pohodlné.

Začátečník by svou první meditaci měl věnovat uvědomování si svého vlastního dechu, tedy pomalému nádechu a výdechu. Dech a proud vzduchu vstupuje nosem do hrtanu, průdušek a plic, nádech postupuje ještě níž, až do bránice a ještě níž k druhé čáře (v japonské tradici nazývána *hara*) – na šířku čtyř prstů pod pupkem a na stejnou vzdálenost uvnitř těla. Pak přichází na řadu hluboký výdech, jak nejvíce to jde. Zkuste při výdechu jemně pískat tak, jak jen nejdéle to vydržíte. Opakujte několikrát a zkuste prohloubit jak nádech, tak výdech. Nezapomínejte na to, že uvědomíte-li si svůj vlastní dech, uvědomujete si sami sebe. Vždyť staré slovanské slovo *dech* je velice podobné, ba dokonce téměř shodné se slovem *duch*.

Důležitou věcí je, aby meditaci prováděl člověk maximálně relaxovaný, tedy vědomě zbavený co největšího počtu tělesného napětí ve svalech. Slouží k tomu celá řada technik, jedna z nich byla popsána v článku *Relaxace a ideomotorika*, jednom z mých minulých příspěvků, který vyšel v bulletinu číslo 6/2012.

Protože méně je většinou více, nemělo by se provádět příliš rozdílných druhů vizualizací zároveň, stejně tak jako se nedoporučuje užívat příliš detoxikačních preparátů najednou. Meditace je naukou, kterou je třeba osvojovat si velmi dlouho a vynaložit při tom jistou dávku trpělivosti. Tak jako se většině lidí během dvou měsíců nedaří naučit dobře a trvale angličtinu, stejně tak je nemožné za dva měsíce důkladně pochopit celý dosah a rozsah meditací. Za rok však lze již angličtinou lámaně hovořit a stejně tak za rok – po změnách, které za tu dobu nastaly – můžeme už jasněji chápat, o čem vlastně meditace jsou, a vnímat jejich hloubku.

Na závěr dnešního článku si dovoluji připojit prastarou meditaci **Ájikan**. Nejstarší dochované písemné zmínky o ní jsou snad z 9. století. Je známá z hinduistické, buddhistické i taoistické tradice. Předpokládáme tedy, že se tato meditace těšila velikému významu. Jejím cvičením lze po čase pozorovat výrazné změny k lepšímu:

- pravidelné dýchání
- nezadržování dechu v každé emocionální situaci
- naplnění a uspokojení „potřeb srdce“ a nevyhledávání pozornosti od okolí
- zlepšení paměti a schopnosti vyjadřování

- pocit soudržnosti s okolím, tedy s těmi, kdo o soudržnost stojí
- citová stabilita

Meditace Ájikan

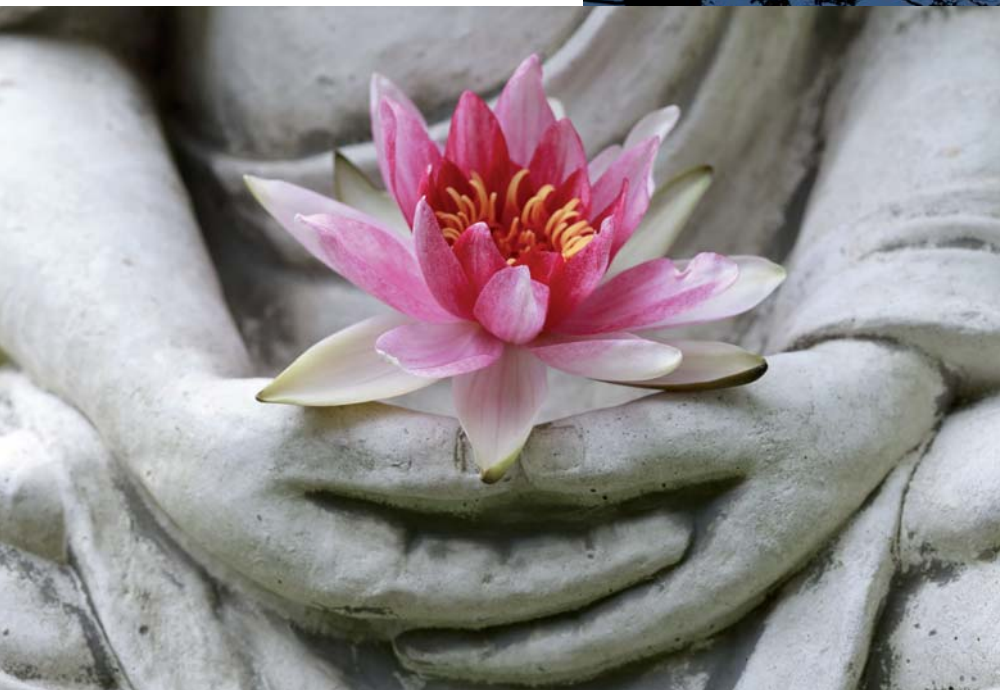
Zápis této meditace pochází ze 17. století. Učitel jménem Zoei zapsal postup vizualizace takto (volný překlad a přepis autora):

„Jako první si představuj se zavřenýma očima písmeno A, bílý lotosový květ s osmi okvětními lístky a disk Měsíce v úplňku tak, jak jsou rozprostřeny v tvém vlastním srdci. Představuj si, že máš v srdci úplněk Měsíce, zářící bílou barvou. Uprostřed úplněku je bílý lotosový květ. Hláska A odpočívá v lůně bílého lotosového květu. (Pozn. autora: pro lepší vizualizaci si evropský čtenář, který možná nikdy ve skutečnosti lotosový květ neviděl, může představit bílý květ leknínu.) Představuj si skutečnost, že nejsvatější písmeno A, lotosový květ a Měsíc v úplňku jsou jedno a totéž, prolínají se vzájemně. Není rozdílu

srdci. Opakuj tak několikrát, zavíraje a otevíraje svoje oči, a vizualizuj písmeno před svými očima a ve svém vlastním srdci.

V okamžiku, kdy chceš opustit tuto Samádhi**, začni si představovat písmeno A,

vesmír, se začíná postupně opět zmenšovat a zmenšovat, až dosáhne původní velikosti jednoho chu (40 cm). Nyní se zase toto písmeno nachází uvnitř srdce. V tuto chvíli zapomeň na rozdíly mezi svým srd-



cem a celým svým tělem a setrvej chvíli ve stavu jednoty. Po tomto okamžiku postupně opouštěj Samádhi a tvá meditace je u konce.“



Obrazy, které v sobě člověk nosí, k sobě přitahují své budoucí uskutečnění jako magnet. Když si tedy člověk bude představovat, co černého se určitě stane, případně co by se mohlo stát, po čase se jeho představa zcela jistě splní a obraz jeho mysli se zhmotní. Takové a podobné přemýšlení je nejen znakem depresivní povahy, ale souvisí též s prožívanými úzkostmi a strachy (Co se stane, když...). Vyměnit tyto obrazy za pozitivní přírodní scény, za jistoty nejjistější ze všech jistot (Slunce, Měsíc, Země... No řekněte sami, co je na světě jistějšího?) a provádět jejich koncentrovanou a vědomou vizualizaci je více než žádoucí. Někteří čtenáři se tento návrh může zdát tak triviální, že zapochybují o jeho smysluplnosti, nicméně tyto obrazy a vizualizace jsou vyzkoušeny po celá dlouhá tisíciletí všemi vyspělými kulturami...

Ing. Vladimír Jelínek

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

mezi vnitřním a vnějším světem, je jen jeden svět, jedna realita, neexistuje rozdíl mezi Měsícem uvnitř srdce a na obloze, jsou jedna a tatáž příroda.

Jako další otevři oči a představuj si písmeno A ve velikosti asi jednoho chu (40 cm) před svými očima*. Pak opět zavři oči a vizualizuj hláskupísmeno ve svém

jak se zvětšuje a zvětšuje, až naplní celý vesmír a prostoupí každý jeho kout. Postupně zruš ve své mysli představu rozdílnosti mezi prostorem celého vesmíru a svým vlastním srdcem, a to prováděj až do chvíle splynutí jednoho a druhého. Chvilí v tomto stavu setrvej a pak si představ, že písmeno A, které prostoupilo celý

* V originálním zápise se má představovat písmeno A zapsané sanskrtskou abecedou. Pro splnění účelu meditace prováděné evropským člověkem bez znalosti sanskrtu je pravděpodobně výhodnější představit si písmeno A zapsané v latinské abecedě, které lépe evokuje v člověku se znalostí latinky vyslovení hlásky a/ah. Můžeme se přiklonit k použití malého písmene a v psací podobě ve velikosti cca 40 cm, které je nejvíce podobné kruhu. V jiných zdrojích zmiňujících tuto meditaci se objevuje rada napsat si toto písmeno vysoké 40 cm tlustou černou barvou na velkou čtvrtku a umístit ji při

vizualizaci do vzdálenosti asi 1 m před oči meditujícího. Při vizualizaci vleže tedy můžeme čtvrtku papíru s nakresleným písmenem zavěsit v odpovídající vzdálenosti pod strop (zhruba jeden metr pod úroveň lustru), při vizualizaci vsedě tedy asi 1 m před sebe na stěnu.

** Samádhi je pálijské i sanskrtské slovo označující buddhisticou a hinduistickou meditační praxi rozvoje soustředění. Doslavně přeloženo znamená „přípevnění“, „ukotvení“ myslí na jeden objekt.

Bakterie (část třetí)

Anaerobní bakterie – Anaerob

Třetí díl seriálu bude věnován bakteriím, které ke svému životu nepotřebují kyslík. Nazývají se proto anaerobní. Jedna z podmínek jejich života je metabolismus, který zajišťuje dostatek energie pro růst, rozmnožování a další funkce. Všechny bakterie mají nějaký druh metabolismu. Při metabolismu v buňce dochází ke spalování (rozkladu) živin a uvolňují se elektrony, které je třeba rychle navázat na chemický prvek nebo sloučeninu, aby nedošlo k jejímu poškození. Buňka může k navázání elektronů používat kyslík – takový metabolismus se nazývá aerobní. Pokud používá něco jiného, jedná se o metabolismus anaerobní. Některé bakterie umí používat i více druhů metabolismů a přepínají je podle vnějších podmínek. Používá-li buňka k navázání elektronů organické látky, dochází k jejich štěpení a rozkladu (vzniká tak například alkohol, kyselina mléčná, máselná, propionová, ...). Tento proces se nazývá fermentace. Většina těchto vzniklých metabolitů působí na organismus toxicky a imunosupresivně. Buňka může také používat dusičnany, síru, oxid uhličitý (vzniká například metan). Tyto bakterie tvoří podstatnou součást trávicího systému přežvýkavců, protože pomáhají trávit celulózu.

Anaerobní bakterie jsou jednou z nejpočetnějších skupin bakterií a zahrnují i ty nejstarší, prapůvodní druhy. Je to skupina velmi rozmanitá. Patří do ní druhy s různým metabolismem, které dokáží přežít i velmi extrémní podmínky (nízké i vysoké teploty, tlak, extrémně kyselé i zásadité prostředí apod.). Pro člověka je patogenní velmi malá část těchto bakterií, ale zahrnuje původce někdy velmi závažných onemocnění. Velká část těchto patogenních bakterií se běžně nachází v půdě, kalné vodě. Některé bakterie z této skupiny produkují spory, klidová nemetabolizující stádia, díky čemuž dlouhodobě překonávají nepříznivé životní podmínky. Typickým případem jsou **clostridia**, jejichž spory v půdě (hnoji) mohou přežívat až desítky let. Zvláště v minulosti docházelo v zemědělství při zranění k infikování ran a obávanému onemocnění zvanému **tetanus***.

Anaerobní bakterie jsou obvykle součástí běžné fyziologické bakteriální mikroflóry zvířat i člověka. Nacházíme je hlavně ve střevech, některé druhy v celém trávicím ústrojí, zvláště pak v ústní dutině, někdy i na dalších sliznicích dýchacího ústrojí a kůži. K problémům dochází, pokud dojde k narušení bakteriální rovnováhy. V tu chvíli nastává v těchto místech jejich přemnožení. Nebezpečné také je, pokud proniknou mimo místa svého přirozeného působení (například do urogenitálního traktu, krevního a lymfatického oběhu). Zde dojde k jejich namnožení a projevům infekce. Mohou se tedy podílet i na zánětu srdce, zánětu pobřišnice (tenká blána vystylající dutinu břicha a pánevní a obalující orgány), zánětů v pánevní oblasti. Při průniku bakterií z ústní oblasti do plic může dojít k netypickým angínám, zápalům plic. Bakterie mohou proniknout do nervové soustavy a vznikají mozkové abscesy.

Díky tomu, že anaerobní bakterie potřebují absenci kyslíku, daří se jim v místech, kde není dostatečný krevní průtok ve tkáni. Jsou to tkáně, které mohou být poškozené poraněním, zhmožděním, chirurgickým zákrokem nebo jsou mrtvé (nekrotické). Ve tkáni může být také nedostatek kyslíku z toho důvodu, že jej spotřebovaly jiné, aerobní bakterie.

Anaerobní bakterie a jejich ložiska jsou jednou z důležitých příčin **parodontózy a zánětů dásní, ústní dutiny, tvorby kořenových váčků**. V místě, kde daseň naléhá na zuby, se nachází dásňový žlábků hluboký 1–2 mm, který je vystlán spojovacím epitelem. Je to anaerobní prostředí, v němž přežívají anaerobní bakterie. Přirozeně je tento prostor omýván slinami a tzv. sulkulární tekutinou. Rovněž je důležité správné zastoupení různých druhů mikroorganismů. Většinou v důsledku poruch metabolismu cukrů, ale často také tuků, dochází ke změně složení slin a sulkulární tekutiny. Mění se mikrobiální rovnováha, dochází k přemnožení anaerobních bakterií. Žlábků se začínou prohlubovat a postupně vznikají parodontální choboty.

K detoxikaci skupiny anaerobních bakterií používáme preparát **Anaerob**, který v sobě nese informace o anaerobních bakteriích zařazených v EAM setu v oddíle **Anaerobic Bacteria**. Jejich podrobný popis je uveden dále v článku. Tento preparát je také součástí komplexního preparátu **No-bacter** určenému k detoxikaci všech bak-



teriálních zátěží. Preparát **Anaerob**, podobně jako ostatní mikrobiální preparáty, nelze k odstranění anaerobních bakterií používat samostatně, ale je nutné ho kombinovat s dalšími preparáty (**Dreny** a **Helpy** určené k detoxikaci základních orgánů, preparáty určené k detoxikaci mozkových partií a emocí). Jedině tak dojde ke správným imunitním reakcím, které jsou schopné eliminovat mikrobiální ložiska. Pokud v organismu zjistíte ložiska anaerobních bakterií, je velmi pravděpodobné, že se v organismu nachází porucha metabolismu, porucha bakteriální mikroflóry. Je tedy nutné pracovat i s tímto problémem.

Při jakých typických problémech využijete preparát Anaerob v kombinaci s dalšími preparáty:

- **Ústní dutina** – parodontóza a záněty dásní, ústní dutiny, tvorba kořenových váčků, hnisavá ložiska v ústech, zvýšená tvorba plaku a zubního kamene

- **Střeva** – porucha bakteriální mikroflóry střeva, časté průjmy, nadýmání, záněty střev, vznik karcinogenů ve střevech, všechny druhy bujení (benigní, maligní), polypy
- **Urogenitální trakt** – záněty močových cest, bakteriální vaginální infekce, výtoky, záněty dělohy a vaječníků
- **Dýchací ústrojí, dutiny** – záněty horních cest dýchacích, časté záněty dutin a středního ucha
- **Kůže** – záněty mazových žláz, vlasových folikulů, akné, zánětlivá ložiska v kůži a podkoží
- **Játra, slezina, břišní dutina** – záněty, ložiska v orgánech, poruchy metabolismu

Anaerobic bacteria – skupina anaerobních bakterií

Jsou to gramnegativní bakterie, většinou anaerobní (k metabolismu nepotřebují kyslík).

Řád Actinomycetales – je velmi rozsáhlý, zahrnuje různorodé bakterie, které neprodukují spory. Většinou jsou odolné proti kyselému prostředí (acidorezistence). Často jsou původci hnisavých infekcí.

Čeled' Actinomycetaceae – pro tyto bakterie je charakteristické vláknité větvení, které připomíná mycelium (podhoubí). Obývají ústní dutinu, horní cesty dýchací a urogenitální trakt, ale nejsou běžnou součástí mikroflóry. Při přemnožení mohou způsobovat problémy, abscesy děložního čípku, pochvy, může docházet ke zjizvení tkání. Také spolupůsobí při vzniku parodontózy, zubních váčků a dalších problémů v ústní dutině, typické jsou u všech lidí s nedokonalou hygienou dutiny ústní. Způsobují tzv. aktinomýkózu, při níž dochází k vytváření abscesů a píštělí, z nichž může vytékat hustý hnis.

Rod Actinomyces – nejčastěji problémy způsobuje *A. israelii*, ale obvyklé jsou i další druhy. Tvoří ložiska hlavně v ústní dutině, mandlích, dásních. Zde způsobují hnisavé infekce. Odtud se mohou dostávat i do dýchacího traktu.

Rod Arcanobacterium – tvoří ložiska v ústech, dutinách, dýchacích cestách. Jsou příčinou zánětů nosohltanu a infekcí horních cest dýchacích, a to hlavně u dětí a mladistvých. Někdy jsou potíže provázeny vyrážkou podobnou spále. Mohou způsobit zánět mozkových blan, zánět kostní dřevě a hnisavé kožní infekce.

Rod Mobiluncus – bakterie nejčastěji tvoří ložiska v urogenitálním traktu, mohou způsobovat bakteriální hnisavý výtok.

Čeled' Dermacoccaceae – bakterie vnějšího prostředí, jsou součástí kožní mikroflóry.

Rod Dermacoccus – bakterie tohoto rodu nezpůsobují problémy. Výjimku tvoří lidé se zavedenými pomůckami.

Rod Kytococcus – u imunosuprimovaných jedinců mohou tyto bakterie způsobovat záněty kloubů a srdečního svalu. Někdy vytváří ložiska v mozku, dýchacích cestách.

Na kůži vyvolávají kožní onemocnění, rozklad svrchních částí pokožky v typických kruhovitých jámách, hlavně na nohou. Problémy zhoršuje zvýšené pocení, může docházet k nadměrnému zápachu.

Čeled' Micrococcinea – skupina půdních bakterií

Rod Tropheryma – je nalézán hlavně v trávicím traktu, kde může způsobovat poruchu vstřebávání živin a potřebných látek. Projevuje se průjmy, bolestmi břicha, hubnutím, bolestmi kloubů.

Čeled' Propionibacteriaceae – anaerobní tyčinky se speciálním metabolismem, které štěpí složené tuky.

Rod Propionibacterium – tyto bakterie jsou součástí kožní mikroflóry. Žijí hlavně v mazových, vlasových a potních žlázách. Složené tuky štěpí na kyselinu propionovou a další mastné kyseliny, čímž dochází k dráždění pokožky. Pokud dojde k ucpaní žláz, bakterie se přemnoží a vylučují toxiny, které narušují stěny žláz. Následuje průnik dalších bakterií (např. *Staphylococcus aureus*) a vznikají hnisavá ložiska akné. Tyto toxiny také aktivují imunitní systém, podněcují zánětlivou reakci. Mohou vznikat přemrštěné reakce na kůži. Bývají také přítomny v dutině ústní, nosohltanu, trávicím a urogenitálním traktu člověka. Vzácně způsobují záněty kloubů, srdce a nervové soustavy.

Řád Aeromonadales – gramnegativní vodní bakterie

Čeled' Succinivibrionaceae – striktně anaerobní bakterie nacházející se v trávicím traktu, štěpí složené sacharidy, produkují CO₂.

Rod Anaerobiospirillum – běžná mikroflóra trávicího traktu. Při přemnožení mohou tyto bakterie způsobovat průjem. Vzácně u imunosuprimovaných jedinců pronikají do organismu a způsobují celkovou bakteriální infekci.

Rod Succinimonas – bakterie obývající trávicí trakt zvířat, někdy jsou nalézány i u člověka.

Rod Sunicivibrio – bakterie trávicího traktu přežvýkavců, pomáhají trávit celulózu. U lidí způsobují průjmy, mohou pronikat i do organismu.

Řád Bacillales – grampozitivní bakterie, svým vzhledem připomínají plísňe.

Čeled' Thermoactinomycetaceae – obsahuje pouze jeden rod.

Rod Thermoactinomyces – bakterie nacházející se v tlejícím, plesnivém seně. Můžeme se jich snadno nadýchat. Pokud se tak stane, vznikají záněty v horních cestách dýchacích a na plicích. Mohou podněcovat alergické reakce. Při dlouhodobějším působení může dojít k poškození plic a také k jejich zjizvení.

Řád Bacteroidales – široká skupina bakterií životního prostředí, osidluje trávicí trakt a další tělesné dutiny savců a zvířat.

Čeleď Bacteroidaceae – běžné bakterie trávicího traktu, podílí se na trávení. Pro organismus jsou ve správném poměru k ostatním bakteriím potřebné, protože při jejich absenci dochází k zánětům střeva. Naopak při přemnožení se zvyšuje riziko nádorových onemocnění. Proniknou-li do těla, způsobují hnisavé bakteriální infekce. Složení bakteriální mikroflóry lze ovlivnit stravou a detoxikací střev.

Rod Bacteroides – běžně obývají zažívací trakt, kde se podílí na trávení, dále dutinu ústní, horní cesty dýchací, vaginu. Nejdůležitějšími druhy jsou *B. fragilis*, *B. thetaotaomicron*. Jsou zodpovědné hlavně za infekce v dutině břišní, mediastinu (prostor mezi plícemi), malé pánvi, vagině, dutině ústní. Tvoří beta-laktamázu, která blokuje účinek beta-laktamových antibiotik. Při přemnožení mohou způsobovat průjem, zánět slepého střeva. K jejich přemnožení dochází vinou stravy obsahující velké množství masa a tuků.

Rod Bilophila – bakterie trávicího traktu. Při průniku střevní stěnou způsobují hnisavé onemocnění kdekoli v těle, velmi často také abscesy v játrech a žlučových cestách, protože odolávají účinkům žlučových kyselin.

Rod Parabacterioides – podobný rodu *Bacteroides*, bakterie mají vliv na redukci zánětů v trávicím traktu.

Rod Porphyromonas – bakterie, které běžně osídlují dutinu ústní, zažívací a urogenitální trakt.

Rod Prevotella – bakterie trávicího traktu, ústní a vaginální mikroflóry. Vytvářejí onemocnění horních cest dýchacích, hlavně angíny, často jsou to angíny bez prokázání průvodce, které se opakují, protože blokuje účinek antibiotik. Také stojí za chronickými záněty středního ucha, dutin, záněty nehtového lůžka, infekce močových cest. Jsou jedním ze spolupůvodců parodontózy.

Rod Tannerella – bakterie způsobující záněty dásní, spolupůsobí při vzniku parodontózy.

Čeleď Porphyromonadaceae

Rod Odoribacter – bakterie trávicího ústrojí, vaginy, při přemnožení mohou způsobovat problémy.

Čeleď Rikenellaceae

Rod Rikenella – bakterie trávicího traktu, produkují mastné kyseliny (zejména propionovou), které mohou dráždit.

Řád Bifidobacteriales – bakterie trávicího traktu (podstatná součást střevní mikroflóry), ústní dutiny, vaginy

Čeleď Bifidobacteriaceae

Rod Bifidobacterium – s druhem *Bifidobacterium dentium (eriksonii)*, bakterie mohou způsobovat záněty v ústní dutině, podílet se na zubním kazu a zánětu dásní. Tento typ bakterie je podstatnou součástí zubního plaku. Při průniku do krevního oběhu může dojít k zánětu srdečního svalů.

Řád Clostridiales – většinou půdní bakterie, osídlují hlavně sliznice trávicího traktu člověka a zvířat.

Čeleď Clostridiaceae – většinou půdní bakterie, účastní se hnilobných procesů, které mohou kolonizovat střevo nebo kontaminovat potravu. Jejich toxiny způsobují celou řadu problémů (od průjmů až po tetanické křeče).

Rod Acetanaerobacterium – bakterie vnějšího prostředí, vzácně patogenní

Rod Acidaminobacter – půdní bakterie, někdy patogenní pro zvířata, u člověka mohou být původcem průjmů.

Rod Anaerobacter – půdní bakterie, nachází se ve střevech přežvýkavců.

Rod Clostridium – bakterie žijící v mírně kyselých půdách, některé dokážou tolerovat malé množství kyslíku, jiné jsou na něj velmi citlivé. Účastní se hnilobných procesů a tvoří spory vysoce odolné nepříznivým podmínkám. Jsou přítomny v půdě, prachu, vodě a mohou kontaminovat potraviny. Díky svému metabolismu produkují celou řadu toxinů. V těle dokáží mimo střeva přežít v prostředí, kde je málo kyslíku (vagina, dásňové choboty), případně v málo prokrvených tkáních po úrazech, ztrátách krve, v hnisavých a nekrotických ranách. Nejčastěji se do organismu dostanou skrz nečistoty při úrazu a potravou.

Druh *C. botulinum* způsobuje otravu tzv. klobásovým jedem. V organismu se tento druh běžně nevyskytuje, někdy vzácně ve střevě. Produkuje neurotoxin. Ten se ve střevech vstřebává, dostane se do krve, odtud do centrálního nervového systému, kde blokuje nervový přenos na periferní nervy. Dochází k paralýze svalů, obrnám, ovlivnění vidění, polykání, poruchám dýchání, ... Tento toxin se ve velmi malém množství lokálně používá ke kosmetickým účelům, konkrétně k zamezení vzniku vrásek.

Druh *C. tetani* je součástí střevní mikroflóry mnoha savců, zejména koní. U člověka se může vyskytovat ve střevech nebo vagině. Produkuje toxiny, jedním z nich je neurotoxin zvaný tetanotoxin. Jednou z jeho složek je tetanospasmin, který způsobuje křeče. Podle množství vzniklého toxinu mohou být křeče lokální až celkové a mohou vést až ke smrti organismu.

Některé bakterie rodu *Clostridium* způsobují problémy v trávicím traktu. *C. difficile*, *perfringens*, *novyi*, *histolyticum* mohou být přítomny ve střevu u některých lidí, častěji u dětí. Produkují toxiny, které působí na střevo, vznikají problémy (od lehkých průjmů až po těžší stavy). Při přemnožení, například po podání antibiotik, poškozují střevní sliznice. To může vést k zánětu střeva, někdy dokonce až k jeho proděravění. Tvoří ložiska a mohou způsobit i záněty žlučníku, dělohy a dalších vnitřních orgánů.

Některé druhy mohou proniknout do celého organismu a způsobit infekce měkkých tkání (např. *C. perfringens*, *C. septi-*

cum, ...). Buď se vinou poranění dostanou přímo do svalů, nebo se šíří ze střev přes lymfatický systém. Může dojít až k celkové sepsi (plynatá sněť) – bakterie vytváří plyny a toxiny těžce poškozující tkáň.

Rod Sarcina – nachází se na obilovinách, v půdě. Běžně se objevují v žaludku, střevech a rovněž jsou součástí kožní mikro-



flóry. Při přemnožení v žaludku mohou bakterie tohoto rodu způsobovat nadýmání a žaludeční problémy.

Rod Tissierella – bakterie trávicího traktu, při přemnožení mohou způsobovat zažívací potíže.

Čeleď Eubacteriaceae – vodní a půdní bakterie

Rod Acetobacterium – vodní bakterie, součást mikroflóry

Rod Alkalibaculum – půdní bakterie, běžně přítomné v trávicím traktu zvířat

Rod Eubacterium – bakterie nacházející se u savců (i člověka) na kůži a na sliznicích v dutinách. Některé druhy vytváří zubní kámen, účastní se infekce v ústní dutině, jsou nacházeny v parodontálních chobotech.

Čeleď Heliobacteriae

Rod Heliobacteria – půdní bakterie, zvláště v mokrých půdách, někdy v trávicím traktu

Čeleď Lachnospiraceae – bakterie osídlující sliznice

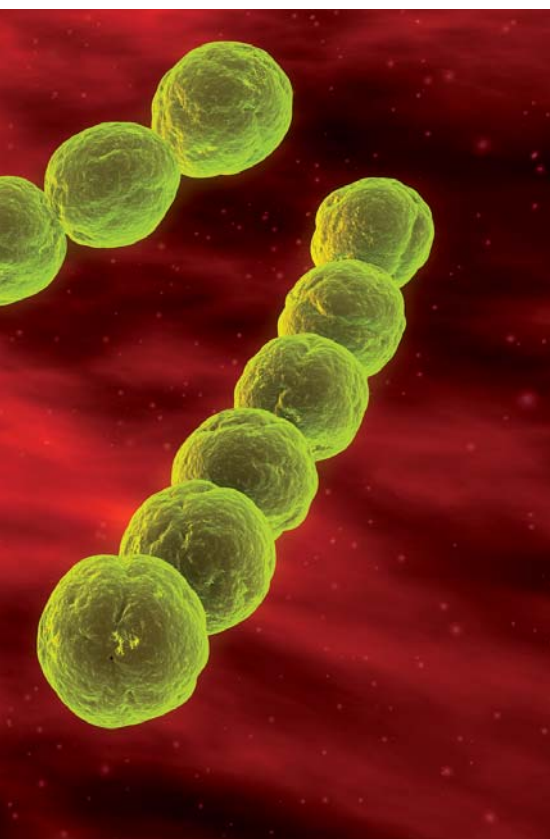
Rod Butyrivibrio – střevní bakterie

Rod Coprococcus – střevní bakterie

Rod Lachnospira – bakterie trávicího traktu skotu

Čeleď Peptococcaceae – grampozitivní anaerobní koky

Rod Peptococcus – výskyt na kůži a sliznicích úst, trávicího traktu, dýchacích cest. Součástí abscesů (dutina vyplněná hnisem) v pohlavním ústrojí, plicích. Tento rod bakterií je příčinou zánětů v malé pánvi. Pokud má ložiska v této oblasti, může způsobovat různé poporodní problémy. Často je účasten opakujících se zá-



nětů středního ucha a dutin. Může tvořit ložiska i v kloubech a také způsobovat hnisavé infekce.

Čeleď Peptostreptococcaceae – grampozitivní anaerobní koky

Rod Desulfotomaculum – půdní bakterie, mohou kontaminovat potravu, zvláště špatně konzervovaná jídla. Bakterie tohoto rodu vyvolávají zažívací problémy.

Rod Filifactor – součást zubního plaku a kamene, velmi hojně zastoupeny při zánětu dásní, nachází se v parodontálních chobotech.

Rod Peptostreptococcus – bakterie tohoto rodu se objevují běžně na kůži a sliznicích úst, jsou také součástí trávicího traktu, mohou se vyskytnout v urogenitálním ústrojí. Při přemnožení nebo snížené imunitě způsobují problémy, vznikají různé abscesy v orgánech (játra, plíce, prsa, nervová soustava). Často jsou tyto bakterie původci zánětů v malé pánvi a původci poporodních zánětů. Jejich ložiska v dutinách mohou způsobovat záněty středouší a dutin. Také jsou součástí různých zánětů dásní a podílejí se na vzniku parodontózy.

Čeleď Ruminococcaceae – střevní bakterie zvířat

Rod Acetivibrio – bakterie vodního kalu, součástí trávicího traktu prasat

Rod Ruminococcus – střevní bakterie rozkládající celulózu skotu, ovcí, koz, některé druhy nacházeny i ve střevech člověka.

Řád Desulfovibrionales – anaerobní gramnegativní bakterie

Čeleď Desulfovibrionaceae+

Rod Desulfovibrio – vodní, půdní bakterie. Tyto bakterie můžeme najít ve střevech lidí a zvířat. Bakterie z rodu *Desulfovibrio* může být nebezpečná u imunosuprimovaných jedinců při průniku do krevního oběhu. V takovém případě způsobuje rozmanité problémy.

Rod Desulfomonas – půdní bakterie, mohou se nacházet ve střevech.

Řád Flavobacteriales – gramnegativní bakterie životního prostředí

Čeleď Flavobacteriaceae

Rod Flavobacterium – tento rod se nachází ve vodě a v půdě. Způsobuje bakteriální onemocnění ryb. Je možný přenos na člověka, ale pouze v ojedinělých případech.

Řád Fusobacteriales – gramnegativní anaerobní tyčinky

Čeleď Fusobacteriaceae

Rod Fusobacterium – někdy se nachází na sliznicích horních cest dýchacích a střeva. Problémy mohou způsobit při oslabení organismu (např. při hladovění nebo poruchách imunity), a to hlavně v oblasti úst, kde mohou způsobit záněty. Velmi často jsou součástí zánětu střeva při ulcerózní kolitidě, abscesech jater. Na kůži jsou to vředy. Také způsobují infekce horních cest dýchacích, hlavně hnisavé kapsy.

Čeleď Leptotrichiaceae

Rod Leptotrichia – součást ústní mikroflóry. *L. buccalis* často vyvolává ústní infekce. Může také tvořit ložiska ve vagině a být jednou z příčin předčasných porodů a potratů. Nebezpečná je pro lidi s porušenou imunitou, může jim způsobovat infekce v celém těle (například zánět srdečního svalu).

Rod Sebaldella – střevní bakterie hmyzu

Řád Lactobacillaceae – grampozitivní bakterie mléčného kvašení

Čeleď Aerococcaceae – bakteriální infekce ryb a vodních živočichů

Rod Aerococcus – ojedinělá infekce urogenitálního traktu. U lidí s porušenou imunitou může proniknout dále do organismu a způsobit např. zánět srdečního svalu.

Čeleď Lactobacillaceae – běžně v ústech, trávicím traktu, hlavní součást slizniční mikroflóry vaginy, udržují fyziologické nízké pH. Jsou závislé na dostatečném množství glykogenu ve vagině, což je ovlivňováno hladinou pohlavního hormonu estrogenu. Využívají se v potravinářství k výrobě jogurtů, kvašení zelí, okurek,...

Rod Lactobacillus – přestože jsou bakterie tohoto rodu součástí mikroflóry, mohou se v určitých případech (novorozenci, trans-

plantace, poruchy imunity) stát patogenními a napadnout srdce, nervový systém, způsobit záněty dělohy, měkkých tkání, plic,...

Čeleď Leuconostocaceae – bakterie způsobující kvašení zeleniny, kysnutí mléka, kažení masa

Rod Leuconostoc – není součástí běžné mikroflóry člověka. Pokud dojde k přemnožení, u imunokompromitovaných jedinců způsobuje tento rod závažné problémy.

Čeleď Streptococcaceae – skupina grampozitivních koků, které jsou anaerobní.

Rod Streptococcus – nejčastěji se vyskytuje v dýchacím traktu a ústech člověka. Mohou způsobit bolesti v krku, záněty středního ucha, dutin, horních cest dýchacích, dentální abscesy, záněty dásní, hnisavé infekce vnitřních orgánů (jater, břicha, pánve a mozku).

Řád Methanobacteriales – půdní anaerobní bakterie

Čeleď Methanobacteriaceae

Rod Methanobacterium – může se nacházet ve střevech, nepůsobí problémy.

Řád Rhizobiales – gramnegativní anaerobní půdní bakterie

Čeleď Hyphomicrobiaceae+

Rod Gemmiger – vyskytuje se na sliznicích a v trávicím traktu u člověka a drůbeže.

Řád Selenomonadales – gramnegativní anaerobní koky, běžná mikroflóra trávicího traktu

Čeleď Acidaminococcaceae – obsahuje pouze jeden rod.

Rod Acidaminococcus – běžná flóra ústních sliznic, je součástí plaku.

Čeleď Veillonellaceae – bakterie trávicího traktu, podílí se na trávení. V určitých případech mohou vytvářet problémy, hlavně v ústní dutině.

Rod Anaerovibrio – střevní bakterie skotu a ovcí

Rod Megamonas – střevní bakterie drůbeže, savců i lidí

Rod Megasphaera – střevní bakterie savců, při přenosu do vaginy způsobují bakteriální výtok.

Rod Mitsuokella – střevní bakterie prasat a lidí. Pokud se bakterie tohoto rodu přemnoží v ústech, mohou způsobovat infekce zubních kořenových kanálků a tzv. váciky pod zuby. Způsobují bolesti zubů při kousání.

Rod Selenomona – běžná mikroflóra trávicího traktu a horních cest dýchacích. Při přemnožení v ústech může dojít k zánětům zubů.

Rod Veillonella – běžná mikroflóra dutiny ústní, nosohltanu, případně střev a pochvy. Vzácně (hlavně *V. parvula*) tvoří ložiska v kostní dřeni, srdečním svalu a způsobují jejich zánět.

Mgr. Marie Vilánková

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Co nám zvedne náladu?

Nevyzpytatelné zimní počasí si rádo pohrává s naší náladou. Aby také ne. Představte si krásný zimní den strávený daleko od městského ruchu... Je lehce pod nulou, obloha jako vymetená, sluneční paprsky se odráží od třpytivých závějí sněhu a pohladí po tváři i po duši... No řekněte, kdo by se neusmíval? Jenže leckdy se slunce schová za šedá mračna, sníh se střídá s deštěm, závěje s ledovkou, a to všechno právě ve chvíli, kdy jsme v tom největším pracovním shonu, anebo se brodíme zašedlým marastem, abychom stihli nastoupit do přeplněné tramvaje.

Změny nálad se nevyhýbají nikomu – ani osazenstvu firmy Joalis. Říká se, že nejlepší obranou je útok, a proto se každý z nás snaží se špatnou náladou bojovat, jak jen to jde.



MUDr. Josef Jonáš

(zakladatel metody řízené a kontrolované detoxikace, spolumajitel a jednatel společnosti Joalis)

„Poslední dobou mám stále častěji pocit, že je mi tak dobře, že už to snad ani lepší být nemůže...“



Denisa Pitnerová

(asistentka MUDr. Josefa Jonáše)

„Jsem gurmán a umím si život vychutnávat po doušcích. Zaručeně mě povzbudí relax na milovaném ostrově Madeira, kam se společně se svým přítelem každoročně vracím, dále pak posezení s přáteli v příjemné restauraci u kvalitního jídla a vína.“

Mgr. Marie Vilánková

(spolumajitelka společnosti Joalis, jednatelka a majitelka společnosti ECC)



„Náladu mi zaručeně zvednou mé děti, i když přiznávám, že někdy je to adrenalin zkrotit tři divochy. A další zlepšovák nálady je sport – třeba tenis, lyžování, ... Hlavu si také čistím pravidelnými procházkami v ostrém tempu nebo třeba během.“



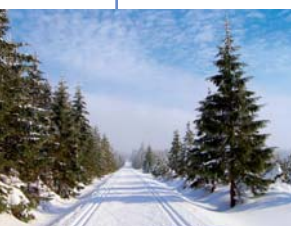
Mgr. Alena Rašková

(šéfredaktorka)

„Často jsem terčem posměchu kvůli své údajné dětinskosti. Ale zjistila jsem, že právě tato vlastnost mě dělá šťastnou. Když je mi smutno, dokážu se rychle zaradovat z maličkostí – z domácích bramborových plátek, z telefonátu od rodičů, ... V zimě mě potěší horká koupel s levandulovým olejem a hrnek čokolády, v létě mě do fantastické nálady dostávají vodácké výlety.“

Ing. Vladimír Jelínek

(spolumajitel a jednatel společnosti Joalis, majitel společnosti ECC)



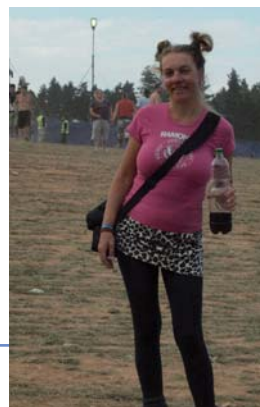
„Co mi zvedne náladu? Pokud počasí dovolí, tak stoprocentně běžky. Běžecská stopa čerstvě upravená rolbou, sníh je trochu přimrzlý, krásné jasné slunce,

dvě hodiny odpoledne, stromy všude okolo, ale přitom nebrání pohledu do okolí, teplota tak -5 stupňů...“

Karolina Zarzycká

(asistentka)

„Pokud vyjde pěkné slunečné počasí a do toho se celá rodina i se psy vypravíme na výlet či za sportem, příjemně se unavíme, stoprocentně budu spokojená. A je jedno, jestli si vyjedeme na kole podél Vltavy, projdeme se Stromovkou, užíváme si na horách nebo jdeme bruslit. Také návštěvy koncertů, na které se snažím chodit aspoň jednou za 14 dní, mi spolehlivě zvednou náladu. Zatančím si, popovídám s kamarády, parádně se odreaguji od zážitků všedních dnů, cítím se být v jiné, euforické dimenzi.“



Dana Táborská

(asistentka vedení firmy)

„Právě zažívám zcela nové období. Narodilo se mé

první vnouče, a protože se porod neobešel bez komplikací, náladu mi teď zvedne každá dobrá zpráva. Především ta, že jsou obě holky, vnučka i její maminka, v pořádku.“



Dana Poštulková

(administrativní pracovnice)

„Bohužel asi nebudu příliš originální, ale má odpověď zní takto: Náladu mi pokaždé zvedne můj vnouček a pobyt na horách. A protože jsem původem z Moravy, potěší mě zaručeně také sklenka dobrého vína.“

Máte domácí zvíře?

Vážení terapeuti, k velké radosti klientů MUDr. Jonáše, kteří mají ve své péči domácí mazlíčky, oznamujeme, že byly na trh uvedeny dlouho očekávané veterinární přípravky Joalis.

Věříme, že tato skutečnost bude dobrou zprávou pro vás všechny, proto si vás dovoluujeme požádat o vyplnění stručného dotazníku:

Máte nějaké domácí zvíře?

- ANO
 NE

Pokud ano, jaké?

- psa
 kočku
 jiné

Jaké jiné zvíře máte:

.....



Dejte svým klientům, kteří mají domácí zvíře/zvířata, možnost, aby se seznámili s novou veterinární řadou – informačními veterinárními přípravky z vývoje MUDr. Josefa Jonáše.

DOST UŽ BYLO CHEMIE! POJĎTE DO TOHO S NÁMI!
Oslovte prostřednictvím tohoto dotazníku také své klienty. Zjistěte, zda i oni sdílejí domácnost s nějakým domácím zvířetem.

Velice vám děkujeme za spolupráci, která napomůže tomu, aby vývoj veterinárních preparátů Joalis odpovídal potřebám našich zvířecích klientů.

Zkusili jste vy nebo vaši klienti podávat svým zvířátkům humánní preparáty Joalis? Podělte se s námi o své zkušenosti! Na vaše příběhy se těšíme na níže uvedených kontaktech.

Vyplněné dotazníky a své příběhy posílejte buď elektronicky na e-mail: d.svobodova@joalis.eu, anebo poštou na adresu Orlická 2176/9, 130 00 Praha 3.

Ze sekce Joalis Animal
RNDr. Daniela Svobodová

slovníček pojmů

ADHD – neboli *Attention Deficit Hyperactivity Disorder*. Porucha, která se vyznačuje typickou ztrátou pozornosti s hyperaktivitou v dětském věku. Dítě je nesoustředěné, roztržité, nedokáže setrvat u jedné činnosti, je silně impulzivní. Přesné příčiny onemocnění nejsou dosud známy. Chcete-li se o hyperaktivitě, způsobech její léčby a dalších prospěšných metodách dozvědět více, navštivte sekci Chování v Akademii Bambi klubu (www.bambiklub.cz).

CT – neboli počítačová tomografie. Jedná se o speciální rentgenologické vyšetření. Rentgenovaná část těla je zobrazena ve vrstvách. Následuje počítačové vyhodnocení, které dokáže zaznamenat i ty nejdrobnější odchylky a vady. Výsledkem je velice podrobný obraz řezu příslušnou částí těla. Před vyšetřením se pacientovi může podat kontrastní látka, která zvýrazní případné rozdíly v orgánu a tkáních.

DIENCEFALON – mezimozek. Spojuje střední mozek s mozkovými polokoulemi.

MEZENCEFALON – střední mozek, tvoří část mozkového kmene.

PANICKÁ ATAKA – je záchvat, který se dostavuje při panické poruše. Ataky vznikají neočekávaně a spontánně. Provází je množství příznaků z oblasti vegetativního nervového systému, dostavuje se pocení, třes, tlak na hrudi, obtížné dýchání, tušení smrti nebo strach ze zešílení. Pacienti jsou obvykle během záchvatů vyřazeni z normálního života, často volají rychlou záchrannou službu s podezřením na infarkt.

PSYCHOSOMATICKÁ CHOROBA – jedná se o nemoc, na jejímž vzniku se z velké části podílí nejen tělo, ale také psychika. K typickým psychosomatickým chorobám patří bronchiální astma, různé druhy ekzémů, zánětlivá onemocnění, žlučnickové kameny aj. Psychosomatické poruchy vznikají v důsledku dlouhodobého stresu a jsou často provázeny záchvatovitými stavy (astmatické záchvaty, žlučnickové záchvaty atd.). V případě psychosomatických chorob je vhodná důkladná detoxikace a psychotherapie.

TELENCEFALON – je největší část našeho mozku, čemuž odpovídá i český výraz „velký mozek“.

TETANUS – jedná se o infekční onemocnění. Na vině je látka exotoxin, kterou produkují bakterie *Clostridium tetani*, žijící hojně v trávicím traktu dobytka a v půdě. Pokud tato bakterie vnikne do otevřené rány, začne produkovat toxin, který postupně napadá nervový systém. Dochází k příznakům, jako jsou pocení, neklid, bolesti zad. V další fázi vznikají mohutné svalové křeče. Tetanus je velice závažné onemocnění, které může vést až k celkovému selhání srdce nebo dušení s následkem smrti. Důležité proto je pravidelné očkování.

TRANSMASTNÉ KYSELINY – jinak také transizometry mastných kyselin. Často vznikají během starších postupů tztužování rostlinných tuků a především při přepalování některých druhů tuků (olejů). Problém nastává ve chvíli, kdy se těchto transmastných kyselin v lidské stravě objeví příliš velké množství. Tyto kyseliny totiž zvyšují cholesterol a s ním také riziko vzniku kardiovaskulárních chorob.

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>
5. 3. 2013	9.30–15.30	Seminář I	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	620 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	620 Kč
18. 3. 2013	9.30–15.30	Seminář III	Vladimír Jelínek	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	1050 Kč
19. 3. 2013	9.30–15.30	Seminář II	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	620 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	620 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	620 Kč
2. 4. 2013	9.30–15.30	Seminář IV	Mgr. Marie Vilánková	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	620 Kč
9. 4. 2013	9.30–15.30	Seminář III	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	1050 Kč
10. 4. 2013	9.30–15.30	Seminář II	Marie Dolejšová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	620 Kč
17. 4. 2013	10.00–12.00	Zkouška 2. stupně	distributor	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	310 Kč
17. 4. 2013	13.00–15.00	Zkouška 2. stupně	distributor	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	310 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	620 Kč
24. 4. 2013	9.30–15.30	Seminář III	Marie Dolejšová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	1050 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	620 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	620 Kč
19. 6. 2013	10.00–12.00	Zkouška 2. stupně	distributor	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	310 Kč

Informace a přihlášky: ECC s. r. o., Na Výhledech 1234/8, Praha 10, tel.: 274 781 415, eccpraha@joalis.cz nebo přímo na www.eccklub.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>
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	620 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	1050 Kč

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
3. 4. 2013	9.00–15.00	Seminář IV	Mgr. Marie Vilánková	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	620 Kč
10. 4. 2013	9.00–15.30	Detoxikační taktika	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	620 Kč
24. 4. 2013	9.00–15.30	Seminář I	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	620 Kč
15. 5. 2013	9.00–15.30	Seminář II	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	620 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	1050 Kč
5. 6. 2013	9.00–15.00	Seminář IV	Mgr. Marie Vilánková	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	620 Kč
5. 6. 2013	16.00–18.00	Seminář EAMset	Mgr. Marie Vilánková	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	310 Kč
12. 6. 2013	9.00–15.30	Detoxikační taktika	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	620 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>
13. 3. 2013	9.30–15.30	Detoxikační taktika	Jana Schwarzová	Havlíčkovo nábř. 2728, Ostrava	620 Kč
3. 4. 2013	9.30–15.30	Seminář I	Jana Schwarzová	Havlíčkovo nábř. 2728, Ostrava	620 Kč
24. 4. 2013	9.30–15.30	Seminář II	Jana Schwarzová	Havlíčkovo nábř. 2728, Ostrava	620 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	1050 Kč
12. 6. 2013	9.30–15.30	Detoxikační taktika	Jana Schwarzová	Havlíčkovo nábř. 2728, Ostrava	620 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

Témata kongresového dne:

Ing. V. Jelínek: Nádory a detoxikační postupy s nimi spojené • Tajemství dosažení výborné paměti

Mgr. Marie Vilánková: Lidské vztahy a z nich vyplývající emoce jako příčina zdravotních problémů • Klouby a pohybový aparát

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

Témata kongresového dne:

Ing. V. Jelínek: Játra jako významný metabolický a detoxikační orgán • Koncentrace mysli a její zásadní vliv na zdraví člověka

Mgr. Marie Vilánková: Nádory prsu • Nervový systém a jeho detoxikace

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 Cranium

Bezpochyby nejsložitějším orgánem v lidském těle je mozek. Plní velice zodpovědné funkce: ovlivňuje naše chování, myšlení, zdravotní stav, ... Mozek zaměstnáváme prakticky neustále. Stejně jako všechny ostatní orgány se však i on může unavit, porouchat a snáze zanášet toxiny. Toxické zátěže v mozku jsou velice častým jevem a setkáváme se s nimi v detoxikačních poradnách denně.

Nejzatíženější bývají mozkové laloky. Především pak *lobus parietalis*, který zodpovídá za imunitu, a *lobus temporalis*, jehož nesprávná funkce může vést k záchvatovitým stavům, jako jsou migréna, astma, epileptické záchvaty a řada jiných. Další oblastí mozku, v níž se rády hromadí toxiny, je amygdala – strážce naší emocionální paměti.

Preparát **Cranium** je zaměřen na detoxikaci všech těchto mozkových center a významně přispívá k jejich správné funkci. **Cranium** se zaměřuje také na centra únavy nebo centra citlivá na hladinu serotoninu. Postupná a důkladná detoxikace těchto oblastí zbaví mozek škodlivých toxinů, což se významně odrazí v kvalitě života.



Náš tip

Dalším skvělým pomocníkem při detoxikaci mozku je preparát Cortex. Oba tyto preparáty, Cranium i Cortex, procházejí neustálým vývojem. Spektrum jejich působení se rozšiřuje a výsledky jsou více než příznivé!

Joalis

Více informací najdete v rubrice Galerie preparátů.
K dostání v distribuční síti ECC nebo na www.ecclub.cz.